

البقاء امانا

السلامة الشخصية

عندما تكون في الخارج

المراقص الليلية و الحانات

- قبل خروجك من البيت فكر مع اصدقائك بخطة للرجوع الى البيت في حال انفصالك عنهم و حاول البقاء معهم!
- اذا لم يكن من الممكن البقاء مع بعضكم البعض فكر بالمكان الذي سيذهبون اليه و بصحبة من.
- لا تترك مشروبك لمدة من الزمن او مع شخص لا تعرفه جيدا
- اذا اراد احدا طلب المشروب لك فاذهب معهم الى البار لشراء المشروب
- المشروبات الخفيفة و الغازية قد يضاف لها الكحول او المخدرات
- اذا لاحظت ان صديقك يتصرف بطريقة غريبة و ليس كالعادة فقد يكون المشروب الذي تناوله مضاف اليه الكحول او المخدرات
- اذا وجدت نفسك داخل مشاجرة كلامية مع شخص تحت تأثير الكحول فلا تحاول التفاهم معهم, فقد يزيد هذا الامور سوءا, من الافضل ترك المكان ان امكن.
- حاول ان لا تمزج المشروبات. قوة الكحول تختلف بشكل كبير من مشروب الى اخر
- اذا كنت بحاجة الى تاكسي للرجوع الى البيت, احجز واحدا قبل خروجك, اكتب رقم التاكسي. اذا لم يكن بإمكانك الحجز قبل خروجك, فتأكد من ان التاكسي الذي ستركب معه لديه هوية تعريف السواق و لا تتركب ابدا في المركبات التي لا يظهر عليها علامة تاكسي.

في الخارج

- كن حذرا, لاحظ المكان المحيط بك وكذلك الاشخاص الموجودين
- حاول ان تبدو واثقا من نفسك وان تتصرف بثقة
- سر مواجهها المركبات في الشارع و ذلك لتجنب وقوع الحوادث التي تسببها المركبات السائرة على الرصيف
- اصرخ "حريق" بدلا من "ساعدوني" - الاستجابة تكون افضل

ارقام هواتف السلامة

112 او 999	طوارئ شرطة تيسايد
03001112222	شرطة تيسايد, شارع بيل
0800555111	منع الجرائم
01382666081	مساعدة المرءة
01382210291	مركز محاربة الاغتصاب
01382596866	و التحرش الجنسي
01382436333	خط بارناردوس للعنف المنزلي
08001693845	حراس السلامة في المناطق
	محاربة السلوك الغير اجتماعي

- إذا كنت من مستخدمي الكرسي المتحرك، ضع الأشياء الثمينة بقربك
- عند استخدامك لالة سحب النقود، ضع النقود في محفظتك أو حقيبتك قبل ان تسير مبتعدا
- ضع مفتاح بيتك في يدك قبل الوصول للباب، سيوفر لك هذا المزيد من الوقت
- في حالات الطوارئ اتصل على الرقم 999 او 112 من هاتفك النقال
- كن حذرا عند سماعك للموسيقى من ipod / mp3 فقد يمنعك هذا من سماع السيارات القادمة او الاشخاص القادمين
- اذا كنت تشعر بالخوف او اللامان فاذهب الى مكان مزدحم و اتصل بصديق لك لمساعدتك او اتصل بتاكسي لا يصلحك للبيت
- فكر بالطريق الذي ستسلكه، تجنب المناطق الغير مضاءة، اخبر احدا عن الوقت الذي ستصل فيه و اخبر اصدقائك عند و صولك للمكان بسلامة
- اخزن ارقام الطوارئ و الارقام المهمة في هاتفك النقال
- قابل اصدقائك في الاماكن العامة لتجنب الانتظار لوحدهك
- قبل ذهابك الى اي مكان، تاكد من انك تحمل الاشياء الضرورية كالهاتف النقال، المفاتيح و بعض النقود

سلامة الحقائب / التسوق

- حمل الحقيبة قريبة منك
- عند قيادتك للمركبة، لا تضع حقيبتك على المقعد الامامي للمركبة، ضعها في مكان بعيد عن الانظار
- عند استعمالك لوسائل النقل العامة، تاكد من غلق حقيبتك و وضعها قريبة منك
- اذا امسك احد بحقيبتك و سحبها فاتركها لانك قد تسبب الاذى لنفسك اذا تمسكت بها
- اذا كنت تدفع النقود لشراء شيء ما فلا تترك حقيبتك على سطح الطاولة
- اذا كنت تدفع النقود باستعمال بطاقات الائتمان فاحرص على ابقاء المعلومات بغاية السرية
- تاكد من ان اغراضك قريبة منك عند دخولك لغرف تبديل الملابس و لا تترك الغرفة من دون اخذ اغراضك منها
- باستطاعتك تحديد اغراضك الثمينة باستعمال قلم اشعة فوق البنفسجية (رقم البيت و الرقم البريدي) في حالة سرقة هذه الاغراض.

ارقام هواتف السلامة

999 او 112	طوارئ شرطة تيسايد
03001112222	شرطة تيسايد، شارع بيل
0800555111	منع الجرائم
01382666081	مساعدة المراءة
	مركز محاربة الاغتصاب
01382210291	و التحرش الجنسي
01382596866	خط بارناردوس للعنف المنزلي
01382436333	حراس السلامة في المناطق
08001693845	محاربة السلوك الغير اجتماعي