



Личная безопасность.

Часть 2

Откуда у мошенников личные данные



- Злоумышленники под видом некой коммерческой организации, действующей от лица Роскомнадзора, уведомляют по почте о том, что **в медорганизации выявлено нарушение требований действующего законодательства по защите персональных данных.**
- Когда сотрудники медучреждений пытаются выяснить по телефону, **какие именно сведения не были внесены** и что нужно скорректировать, **мошенники всячески уходят от ответа.** Вместо этого убеждают **заключить с ними договор под ключ,** чтобы самостоятельно внести необходимые корректировки в базу данных клиники.

Безопасность на улице

- Если за Вами в подъезд входит незнакомец, остановитесь, не входите.
- Попросите по телефону кого-то из домашних или соседей Вас встретить и проводить до квартиры.
- Не носите с собой крупные суммы денег, не храните кредитные карты вместе с пин-кодом, берите денег столько, сколько надо для магазина. Разложите в несколько мест.
- Расплачиваясь в магазине не показывайте, какая у Вас сумма денег.
- Если получаете пенсию на почте, то присмотритесь к окружающим, нет ли лиц, кто за Вами может следом идти. Попросите в день пенсии кого-то из соседей или родственников Вас сопровождать.



- **Будьте бдительны в общественном транспорте.**
- **Постарайтесь не садиться в пустой автобус, трамвай, вагон электрички.**
- **Расположитесь рядом с дверью, ближе к водителю или кондуктору.**
- **Не выпускайте свои вещи из поля зрения.**
- **Всегда носите с собой несколько мелких монет или проездной билет на городской транспорт.**
- **Не расплачивайтесь крупными денежными купюрами.**



- **Не возвращайтесь в тёмное время суток в одиночестве. Договоритесь, чтобы Вас встретили или закажите такси по телефону.**
- **Не «ловите» случайную машину на улице. Если водитель такси предлагает взять попутчиков – категорически отказывайтесь.**
- **Если Вам всё-таки придется идти вечером одному, снимите и уберите во внутренние карманы всё, что может привлечь внимание грабителей: любые ювелирные украшения, плеер, телефон. Барсетку или дорогую сумку спрячьте в обычный пакет.**



- Если рядом с Вами тормозит машина, отойдите подальше от неё. **Отклоняйте все предложения незнакомцев подвезти Вас.**
- Если Вам показалось, что Вас преследуют, постарайтесь изменить темп ходьбы или направление движения, **оторваться от злоумышленников**, но ни в коем случае не пытайтесь скрыться от них в неосвещённых переулках или чужих подъездах. Бегите к месту наибольшего скопления людей.
- Если преследователь догоняет – громко зовите на помощь или кричите: **«Пожар!»**.



➤ Если Вас настигли и пытаются насильно затащить в машину, привлеките внимание окружающих, криком: «Помогите! Это похищение! Меня зовут... Запомните машину! Позвоните в полицию!».

➤ Избегайте на улице случайных знакомств, подозрительных и неадекватных людей, подвыпившую молодежь, агрессивные и шумные компании.



Как вести себя во время гололеда?



- В зимнее время старайтесь выходить на улицу только в сопровождении кого-либо из членов семьи. Если такой возможности нет, во избежание падения на улице **используйте трость**. При переходе дороги не стесняйтесь попросить помощи у окружающих людей. Будьте осторожны на лестнице.
- В непогоду (снегопад, гололед, дождь) старайтесь **не выходить из дома на улицу**.
- Сделайте **небольшой запас** продуктов длительного хранения, а молоко и хлебобулочные изделия попросите купить родственников или соседей.



- **Путешествуйте группой.**
- **Даже если появилось очень срочное дело, попросите кого-нибудь сопроводить вас.**
- **На длительную прогулку или в путешествие отправляйтесь с друзьями, хорошо знакомыми людьми.** Будьте осмотрительны, не отвлекайтесь. Чтобы не стать жертвой воров или мошенников, **сосредоточьтесь на своем маршруте и конечном пункте назначения.**
- **Внимательно следите за вещами.**



- Всегда имейте при себе **мобильный телефон**.
- В наши дни мобильный телефон стал незаменимым помощником пожилых людей. Если вы **плохо себя почувствовали** или **возникла чрезвычайная ситуация**, всегда можно связаться с родственниками, друзьями, специальными городскими службами.
- Пожилым людям иногда сложно разобраться в современной технике. Попросите близких **ввести в ваш телефон номера полиции, пожарной части, скорой помощи** и установить функцию быстрого набора.
- Составьте **памятку с телефонами экстренных служб**.



- Всегда **оповещайте родных и близких о месте своего пребывания.**
- Если Вы собираетесь выйти из дома по делам, **сообщите кому-нибудь из родных о своих намерениях.**
- **Обозначьте время, когда планируете вернуться.**
- Этот человек **должен побеспокоиться, если Вас не будет** в назначенный час, и перезвонить Вам, чтобы убедиться, что всё в порядке.

Правила поведения на дорогах

- Ходить по дорогам и улицам **не торопясь**, для этого нужно **выходить** из дома **заранее**, чтобы времени было достаточно.
- Перед пешеходным переходом не нужно ускорять шаг, **переходить дорогу следует не спеша**.
- При этом **внимательно следить** за обстановкой и за движением транспорта.



➤ Напомните пожилому человеку, что очень **опасно бежать без оглядки к автобусу или троллейбусу, стоящему на остановке на противоположной стороне улицы. Лучше подождать следующего.**

➤ Переходить дорогу надо **не наискосок, а по переходу.**

➤ Путь по прямой линии **намного короче и безопаснее.**

Водитель, будь терпелив!



- На прогулке с пожилым родственником **пройдите по тем дорогам, которые ему часто приходится переходить**
- Если на ваших глазах какие-то пешеходы нарушают правила безопасности, **проанализируйте их поступки** и попросите вашего пожилого родственника никогда **не допускать подобных ошибок.**
- **Прикрепите специальный светоотражатель на одежду пожилого человека.** Это сделает его заметнее в темноте.





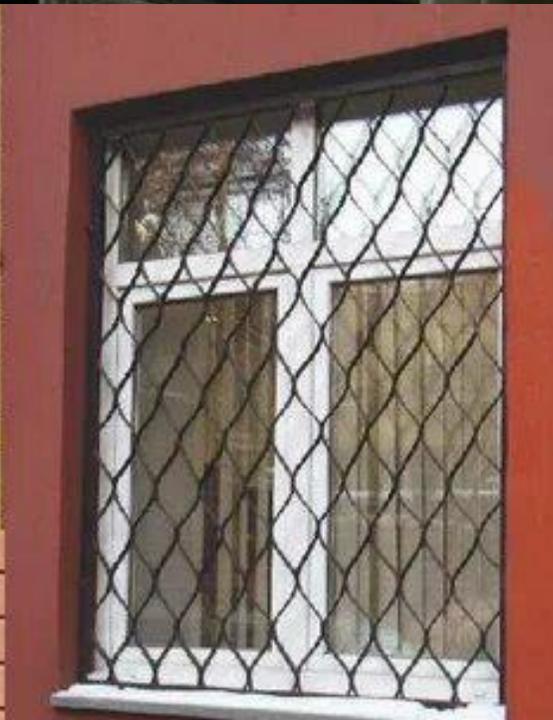
- **Укрепите вход** в свою квартиру.
- Входная дверь обязательно должна **открываться наружу**, тогда её не выбьют одним ударом ноги.
- Дверную **коробку** нужно **укрепить** металлическими штырями по всему периметру.
- Еще лучше — сделать **две двери**, поставив **металлическую** в качестве **наружной**.
- Оборудуйте входную дверь **глазком, задвижкой и цепочкой**.
- Не помешает и наличие **двух замков**.



➤ Если квартира расположена на первом или последнем этаже дома, обязательно следует поставить **решетки на окна и балконы**.

➤ Можно использовать и специальные **защитные пленки на стекла**, которые удерживают разбитое стекло и не дают проникнуть внутрь помещения.

➤ Подключение к пульту централизованного наблюдения с установкой **охранной сигнализации**.



- Даже выходя на пару минут к соседям или за газетой к почтовому ящику, **обязательно закрывайте двери квартиры на замок.**
- Всегда **надежно закрывайте окна и балконы**, если собираетесь куда-то пойти.
- Профессиональному вору нужно совсем немного времени, чтобы обчистить квартиру, не стоит упрощать ему доступ к Вашей собственности.



- **Никогда не оставляйте ключи в тайниках, которые уже давно таковыми не являются — под ковриком, в почтовом ящике и т. п.**
- **Не оставляйте в дверях записок, они лишь привлекают внимание посторонних и в зависимости от содержания могут стать причиной проникновения в ваше жилище.**
- **Когда теряете ключи, немедленно меняйте замки.**
- **Не носите ключи вместе с деньгами и документами, все эти вещи нужно держать в разных местах и желательно — во внутренних карманах.**





- Будьте внимательны, возвращаясь домой: нередко преступник может поджидать в подъезде или поблизости, чтобы силой заставить провести его в дом.
- Подходя к своей квартире, **приготовьте ключи заранее**, чтобы они были наготове — это позволит **быстро войти в квартиру, без лишней задержки перед дверью**.
- Войдя внутрь, сразу же **закрывайте дверь за собой на замок**.



- Если же вы, подходя к своей квартире, вдруг обнаружили, что **дверь открыта или взломана**, не пытайтесь войти внутрь, повинувшись первому порыву.
- Лучше **зайдите к соседям и оттуда позвоните в полицию**.
- Бывает, что воры проникают в жилище, аккуратно открывая двери с помощью подбора ключей или набора отмычек, и тогда следы чужого присутствия в квартире и кража вещей обнаруживаются только после того, как вы сами вошли внутрь.
- В этом случае **попытайтесь ничего не трогать и не переставлять** и сразу **вызывайте полицию**.

- Старайтесь **не входить в лифт с незнакомыми личностями** подозрительной наружности. Просто сделайте вид, что живете на ближайшем этаже и лифт вам не нужен.
- В многоквартирном жилом доме вход в подъезд, лестница и лестничные площадки, лифт **должны быть хорошо освещены.**
- **Требуйте соблюдения этих элементарных условий** в соответствующих эксплуатационных службах, не стесняйтесь — вы за это ежемесячно платите деньги.



- **Никогда не открывайте дверь** **незнакомым людям** и работникам какой бы то ни было службы, которых вы не вызывали.
- **И тем более, если в дверь звонят, но не отвечают на вопрос и в глазок никого не видно, либо глазок прикрыт снаружи рукой.**
- **Перед выходом из квартиры прислушайтесь к звукам на лестничной площадке и посмотрите в дверной глазок — одинокому пожилому человеку такая предосторожность не помешает.**
- **Уж лучше перестраховаться, чем потом оплакивать плоды своей беспечности.**



- Уходя из дома в темное время суток, **оставляйте зажженным свет в одной из комнат** (хотя бы небольшую настольную лампу) и **включите радио на среднюю громкость**, чтобы оно создавало в квартире видимость присутствия людей.
- Если телефон находится близко от входной двери, то **на время своего отсутствия накройте его чем-нибудь плотным или уменьшите громкость вызова**, чтобы приглушить звонок в пустой квартире, который может быть услышан снаружи и привлечь ненужное внимание.





- Когда даете какое-нибудь объявление в прессу или на местное телевидение, то **не указывайте время, когда вас можно застать дома.**
- Отвечая в дальнейшем на звонки по объявлению, тоже не давайте временных интервалов «**от и до**» для встречи со звонившим — **назначайте точное время.**
- Желательно, чтобы **на встрече вы присутствовали не в одиночку, а с кем-то из родных или знакомых.**



- **Соседей по подъезду** нужно как минимум **знать в лицо**, как максимум — поддерживать с ними дружеские отношения и не ссориться по пустякам. Обменяйтесь с ними своими телефонами.
- Договоритесь о взаимном контроле за ситуацией в подъезде и возле ваших квартир, о взаимопомощи и сигналах в случае опасности.
- Зная ваши привычки, в случае странного шума или движения в вашей квартире, они смогут вовремя заподозрить неладное и вмешаться в ситуацию.



- Зная ваши привычки, в случае странного шума или движения в вашей квартире, они смогут вовремя заподозрить неладное и вмешаться в ситуацию.
- Старайтесь громко не смотреть телевизор, используйте наушники или средства для улучшения слуха.
- Старайтесь громко не разговаривать на улице под окнами.
- Старайтесь не раздражать соседей, выгуливая кошек или собак, кормя бездомных кошек, собак.

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ



ПОЖАРНАЯ
(МЧС)

101

ПОЛИЦИЯ

102

СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

103

АВАРИЙНАЯ
ГАЗОВАЯ СЛУЖБА

104

ЕДИНАЯ СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ

112



ПОЖАРНАЯ ОХРАНА

101



ПОЛИЦИЯ

102



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

103



СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

112

- Обязательно имейте на видном месте или выучите номера телефонов экстренных служб, участкового инспектора, ближайшего отделения полиции, близких людей и тех, кто может прийти к вам на помощь в случае непредвиденной ситуации.
- Нужно понимать, что соблюдение определенных правил поведения не должно превращаться в манию, но это поможет сохранить имущество и здоровье любому здравомыслящему человеку. Не нужно этим пренебрегать.



Безопасность дома

- Не поднимайте массивные вещи, не носите тяжелые сумки. Пожилым людям не рекомендуется поднимать вес **свыше 3 кг**.
- Не напрягайте спину, не делайте резкие наклоны или повороты, порывистые движения телом.
- Не нагибайтесь, поднимая предмет с пола. Для этого пожилому человеку лучше присесть или опереться на одно колено.
- Не используйте стулья, табуреты, пуфики, чтобы достать высоко расположенные предметы. Возьмите переносную лестницу (стремянку) или попросите кого-нибудь помочь.



- Положите в ванной комнате **нескользящие коврики на резиновой основе**, закрепите их на полу.
- При купании осторожно обращайтесь с гладкими предметами.
- Чтобы не поскользнуться на мокром мыле, не допускайте его падения в ванну или на пол.
- Для безопасного использования сделайте в мыльном бруске отверстие и протяните в него шнурок.
- По окончании купания в ванной вынимайте пробку в сидячем положении и только после этого вставайте.





- **Не поднимайтесь слишком быстро**, если сидите или лежите.
- У пожилых людей при изменении положения тела может **снизиться артериальное давление**.
- Попытка резко встать приведет к слабости и возможному падению.
- В квартире пожилого человека **оптимальная температура** должна быть не ниже **+20 °C**.
- Длительное нахождение в прохладном помещении приводит **к снижению температуры тела и сонливости**.
- В таком состоянии пожилой человек может легко **оступиться и упасть**.
- **Не носите обувь** на скользящей подошве.
- Для пожилых людей лучше подойдут изделия на резиновой платформе.
- Будьте осторожны на скользких лестницах и мощеных полах.
- **Снимайте бахилы**, когда спускаетесь по лестнице

Советы:

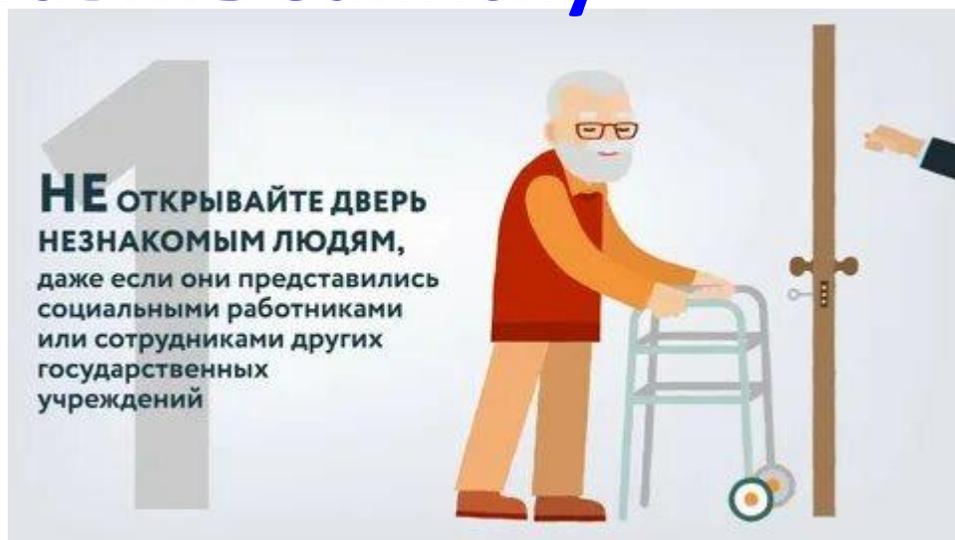
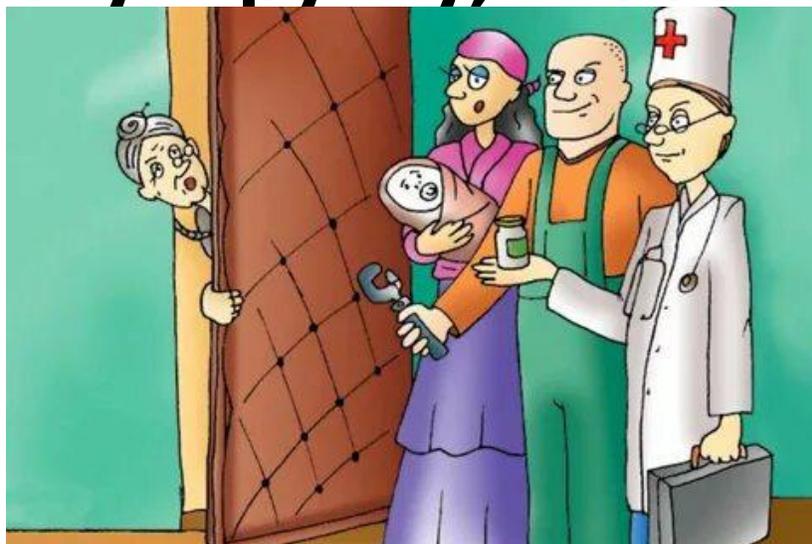
- 1) **Входная дверь** должна **открываться наружу**, чтобы ее трудно было выбить ногой.
- 2) **Иметь** на входной двери **цепочку и два замка**
- 3) Когда человек подходит к своему дому, желательно **приготовить ключи заранее**, чтобы можно было открыть дверь за секунды.
- 4) Когда **зашли домой сразу закрывайте дверь на замок**, а можно ещё предварительно сразу накинуть цепочку (на что уйдет секунда, две и потом закрывать замок).
- 5) **Не входить в лифт** с незнакомыми людьми .
- 6) Когда уходите из дома **включите радио**.
- 7) Обязательно имейте **на видном месте номера экстренных служб**.



➤ **не оставлять** незнакомых лиц и случайных посетителей **одних в квартире;**

➤ **не открывать дверь** в квартиру (дом) **незнакомым**, в том числе представившимся сотрудниками различных социальных (коммунальных) служб. Часто преступников впускают, когда они представляются знакомыми родственников или их товарищами.

➤ Иногда злоумышленник **входит в доверие**, просит принести бумагу и ручку, чтобы **оставить записку соседям.**





**НЕ СПЕШИТЕ ОТДАТЬ ДЕНЬГИ ЗА ПРЕДЛАГАЕМЫЙ
Чудо аппарат**

- Особенно изобретательны в этой отношении женщины, которые **под предлогом попить воды, перепеленать ребенка** или представившись работниками социальных служб, **входят в ваш дом и уносят вещи.**
- В любом случае не нужно стыдиться **попросить у посетителей предъявить документы.**
- Более того, **даже после предъявления документов, не спешить открывать незнакомцам двери.**
- Не лишним будет **позвать соседей, позвонить в соответствующие учреждения** и поинтересоваться, направляли ли они своего сотрудника и **как его фамилия, либо сообщить по телефону 102 о пришедших «посетителях»;**

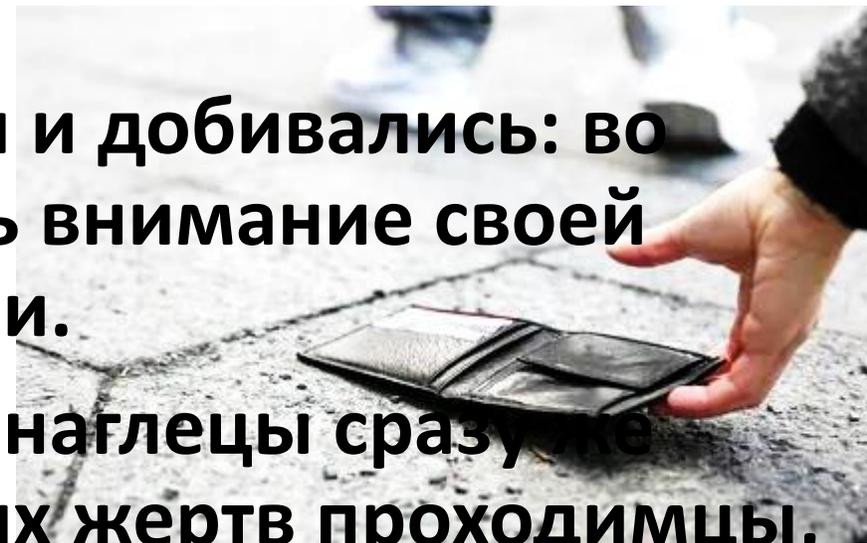
- — если незнакомые лица под видом социальных работников **всё же зашли в квартиру, необходимо закрыть дверь**, постоянно находиться в том месте, где хранятся деньги.
- — **не хранить денежные средства в шкафах с бельем и среди книг**, исключить возможность обнаружения денег посторонними лицами при беглом осмотре квартиры; **хранить крупные суммы денег в банках**;
- — **не будьте излишне доверчивы** при предоставлении своего жилья квартирантам, **случайным знакомым**.



- Дни получения пенсии становятся и днями активности мошенников.
- Злоумышленники выслеживали пенсионеров в кассах, в отделениях связи и около банкоматов.
- Заметив, что человек получил на руки пенсию или обменял деньги, они тут же становились тенью своей потенциальной жертвы.
- Выбрав удобный момент, один из мошенников, который шел перед стариком, терял кошелек с деньгами.
- В том случае, если пенсионер поддавался на уловку и находил якобы потерянный капитал, к нему сразу же подходил другой мошенник и предлагал по-братски дармовые деньги.
- Пока человек колебался, что делать дальше, на горизонте вновь появлялся владелец кошелька.



- Последний разыгрывал следующую сцену: пересчитав содержимое кошелька, он сразу же набрасывался с претензиями на старика, дескать, тот успел присвоить часть утерянных денег.
- Словесные оправдания «обиженный» хозяин кошелька не принимал и требовал показать всю наличность, которую имел при себе пенсионер.
- Растерянному человеку ничего не оставалось, как согласиться и **отдать на руки мошеннику свои деньги.**
- Чего, собственно говоря, злоумышленники и добивались: во время пересчета им удавалось отвлечь внимание своей жертвы и завладеть несколькими купюрами.
- Возвращая потерпевшему часть его денег, наглецы сразу же ретировались с места происшествия. У своих жертв проходимцы, похищали значительные для жертв суммы.



- в дни получения пенсии посещать почтовые отделения, банки и банкоматы с родственниками или людьми, которым доверяют;
- получив пенсию, пересчитывать деньги незаметно для окружающих;
- выходя, обращать внимание на окружающих, которые идут следом. Не вступать в беседу с ними;
- не поддаваться на их предложения, так как они, скорее всего, обманны;



- не верить, что «задарма» можно обогатиться и приумножить ту сумму, которая получена законно;
- не теряться, если найден чей-то кошелек. Обратить на него внимание окружающих, а самому пойти мимо, не поднимая. Скорее всего, это уловка мошенников;
- не вступать ни в какие сделки с незнакомыми людьми;



- — возвращайтесь домой **через людные и хорошо освещенные места**, дорогие украшения лучше снимите или спрячьте под одежду, **избегайте передвижения через густо засаженные скверы, заброшенные помещения и другие места, где возможно внезапное нападение;**
- — **не ходите близко к стенам зданий, дверям подъездов, огибайте угол дома;**
- — если сзади кто-то идет за вами, поспешите в ближайшее **многолюдное место;**
- — **сумочку при ходьбе держите в руках, прижимая к телу, а ключи от квартиры храните в отдельном кармане;**





- — в общественном транспорте поздним вечером всегда садитесь ближе к водительской кабине.
- В поезде не оставайтесь в пустом вагоне, перейдите в тот, где есть люди, избегайте безлюдных автобусных остановок;
- — если вы регулярно возвращаетесь поздно домой, приобретите какой-нибудь источник громкого сигнала (в крайнем случае — обычный свисток).



- — всегда проверяйте, что все двери и окна квартиры (дома) закрыты (даже если выходите на непродолжительное время);
- — установите надежные входные двери и замки;
- — плотно закрывайте окна, укрепите оконные проемы;
- — когда уезжаете, то просите соседей забирать почту из вашего почтового ящика;
- — если вы потеряли либо у вас украли ключи от квартиры, немедленно смените замки;
- — установите охранную сигнализацию и не забывайте её включать.

- — не вступайте в разговор с лицами, которые предлагают Вам **снять порчу**;
- — **не разменивайте денежные купюры** посторонним;
- — ни под каким предлогом **не передавайте свои деньги незнакомым лицам** для оказания ими услуг в приобретении квартиры, автомашины, строительных материалов, топлива, продуктов питания и других вещей, производства каких-либо работ, в целях благоприятного решения вопроса с должностными лицами о не привлечении к ответственности, сдаче экзаменов, решении жилищного вопроса и т. д.;
- — **не давайте в долг крупные суммы денег** без должного юридического оформления и свидетелей.



- Регулярно **проверяйте остроту зрения**, носите очки в соответствии с рекомендациями врача.
- **Неподходящие очки** искажают перспективу и могут стать причиной травмоопасной ситуации.
- **Не покупайте** с рук мошенников очки, не переплачивайте за очки.

https://vk.com/video-40496980_456293139?list=11bb0e9d7daf5d47a0



Источники

- [безопасность пожилых на улице](#)
- <https://soc.volganet.ru/44/news/news/418377/>
- <https://dzen.ru/a/ZG8nhyvZIRW26wxl>
- <https://gigbor.by/osnovnye-pravila-bezopasnosti-dlja-ljudej-pozhilogo-vozrasta-pri-rabote-v-globalnoj-kompjuternoj-seti-internet/>
- https://76.мвд.рф/для-граждан/poleznaya_informatsia/profilactika_sovety/Pamjatka_dlya_pozhilogo_cheloveka
- <https://www.shkolazhizni.ru/law/articles/65271/>