



**ITALIAN**  
**26 July 1999**

Se vi preoccupate per la vostra sicurezza cercate di mettervi in contatto con la polizia, che in caso di emergenza potrà essere contattata telefonando al numero 000. Se avete difficoltà con l'inglese, mettetevi in contatto con il TIS (servizio traduttori ed interpreti).

Ulteriori informazioni in italiano potrete trovarle su Internet (Multicultural Communication) digitando  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Non lasciate che la paura  
condizioni la vostra vita**

Don't let fear limit your life

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## **Non lasciate che la paura condizioni la vostra vita**

Don't let fear limit your life

Uscire da casa per fare quattro passi, fare visita ad un amico oppure vedere posti nuovi è cosa che fa bene sia al corpo che alla mente: ci offre la possibilità di fare un poco di moto, di incontrare gente nuova e di fare nuove esperienze. Ma molti anziani sono allarmati per il continuo verificarsi di aggressioni o atti di violenza fisica, al punto che sono piuttosto riluttanti ad uscire dalle pareti domestiche.

Comunque, giungono buone notizie dal NSW Police Service, dalle quali si apprende che gli atti di violenza contro gli anziani sono meno numerosi di quelli contro i giovani.

Dato che siamo soliti ascoltare tante notizie sull'aumento della delinquenza minorile, molti anziani non possono fare a meno di sentire un senso di paura quando si imbattono in gruppi di giovani. Ma è bene dire, a proposito, che è necessario essere realisti. La delinquenza minorile è senza dubbio un grave problema, ma i giovani che commettono reati vari costituiscono una minoranza, mentre la maggior di loro vive nel pieno rispetto delle leggi, senza cioè commettere alcun reato.

Perciò non lasciate che la paura vi impedisca di godere delle cose che di più vi piacciono.

Comunque, le seguenti raccomandazioni, compilate con l'assistenza del NSW Police Service, potranno aiutarvi a sentirvi più sicuri quando uscite da casa:

Se vi sentite più sicuri uscite in compagnia di un amico quando andate a fare la spesa oppure una passeggiata.

Evitate di portare con voi grosse somme di denaro. E' preferibile effettuare tutti i pagamenti con assegni.

Se effettuate i pagamenti per la spesa al supermercato con una keycard potrete fare a meno di portare con voi neppure gli spiccioli. Se per un motivo qualsiasi dovete portare con voi somme piuttosto alte di denaro fate in modo che il denaro stesso sia sistemato dentro una tasca interna.

Quando andate in banca è preferibile non farlo sempre lo stesso giorno della settimana o la stessa ora del giorno. Variando gli orari potrete forse prevenire rapine o scippi vari confondendo le idee degli eventuali rapinatori.

Quando andate in banca sistemate subito dentro il portafoglio il denaro che avete appena ritirato.

Se avete con voi una borsa oppure un sacchetto di quelli usati per mettervi dentro il denaro, teneteli davanti a voi, all'altezza del petto. Sistemate il portafoglio oppure il borsellino dentro una tasca anteriore ed interna di modo che se qualcuno vi strapperà di mano la borsetta il denaro lo avrete ancora in tasca.

Quando andate a riprendere l'automobile tenete le chiavi in mano e siate pronti ad entrare subito dentro l'autovettura. In tal modo darete meno tempo e possibilità ai malintenzionati di saltarvi addosso di sorpresa mentre siete intenti a cercare le chiavi della vostra automobile.

Per maggiore precauzione, tenete bene in mente dove sono sistemate le Safety House lungo la strada del vostro ritorno a casa. Queste Safety Houses sono contrassegnate dal colore giallo. Se pensate di trovarvi di fronte ad un eventuale pericolo dovrete: mettervi a gridare a squarcia-gola, cercare di attirare l'attenzione delle persone che sono più vicine a voi oppure andare al negozio più vicino o ad un posto pubblico ben frequentato.