

Para minimizar los accidentes e incidentes que pueden surgir en el día a día, en el hogar o en la vía pública, el Ayuntamiento de Bilbao ofrece una **serie de consejos y recomendaciones de seguridad** especialmente indicados para las personas mayores. Si pertenece a una asociación y desea organizar una charla sobre prevención, puede contactar con la Policía Municipal en el teléfono: **944 204 991**

➤ Prevención de robos

En la vía pública:

- ✓ **Precaución con las personas extrañas que se nos acerquen**, sobre todo las que intentan captar nuestra atención con intención.
- ✗ Si accede a dar una dirección o explicaciones a alguien, **nunca dar la espalda** ni a su acompañante, si lo tuviera.
- ✗ **No llevar a la vista los relojes y las joyas y guardar el dinero en los compartimentos interiores del bolso** sin dejar carteras o teléfonos móviles a la vista.
- ✓ Caminando por la calle, **llevar el bolso bien cerrado y pegado al cuerpo** para evitar tirones.
- ✓ En las **aglomeraciones**, **desconfiar** de las personas que **se sitúan junto a nosotros**.

¿Qué hacer si soy víctima de un robo?

- ✓ Mantener la **tranquilidad**.
- ✗ **No ofrecer una resistencia exagerada** que le ponga en peligro.
- ✓ **Provocar el mayor escándalo posible** y tratar de observar detalles que permitan la recuperación de lo robado.
- ✓ Intentar **llamar de forma inmediata al 092** o al **112**.

➤ Prevención de robos

En el banco:

- ✓ Al realizar una operación en su oficina, **guardar el dinero antes de salir** de la misma.
- ✗ **Nunca sacar grandes cantidades de dinero** y, si no tiene más remedio, hacerlo acompañado/a.
- ✓ **Controlar quién está en el interior del banco**, si notamos que alguien nos mira demasiado, no salir hasta verificar que no nos espera fuera.
- ✓ **Utilizar cajeros automáticos** que estén en el **interior de las entidades** y/o que se puedan **cerrar desde el interior**.
- ✓ Una vez en el **exterior**, **asegurarse de que no le siguen y evitar que le aborden** con cualquier excusa.

¿Qué hacer si me han sustraído la cartera?

- ✓ Tras asegurarse de la sustracción, **acudir a la Comisaría más cercana** para comunicar el hecho.
- ✓ En la Comisaría, le facilitarán los teléfonos de los emisores de las tarjetas de crédito **para ANULAR las tarjetas**.
- ✓ **Interponer la denuncia** en el Centro Policial en el cual estemos y **conservar la copia** de la denuncia.

Durante los viajes:

- ✓ **Llevar separados** el dinero y la documentación personal.
- ✗ **No llevar cantidades importantes de dinero en efectivo**.
- ✓ **Apartar y guardar en lugar seguro** una cantidad de **dinero para emergencias**.
- ✓ En aeropuertos y estaciones, **no perder de vista las pertenencias**.
- ✓ En la carretera, **realizar los descansos en lugares concurridos**.

➤ Prevención de robos

En domicilios y portales:

- ✗ **No abrir la puerta a desconocidos/as**; observar a través de la mirilla y poner la cadena antes de abrir.
- ✗ **No dejar entrar a vendedores/as** sin identificación.
- ✓ **Al abrir la puerta, tener el teléfono en la mano con el número de la policía** en la llamada automática.
- ✓ **Cerrar la puerta con llave** siempre que salga de casa.
- ✗ **No poner en sus llaves ningún dato**, y prestar atención al **hacer duplicados**.
- ✓ **Cambiar la cerradura al instalarse en una vivienda nueva**, al habilitar una casa alquilada anteriormente, tras reformar su casa y cuando se pierdan las llaves.
- ✓ **Si tiene ventanas accesibles** desde elrellano o desde andamios, mantenerlas **siempre cerradas** e instalar rejas si es posible.
- ✓ **Fotografiar o marcar objetos de valor** para reconocerlos posteriormente y evitar que puedan ser vistos desde el exterior de la vivienda.

¿Qué hacer?

- ✓ Si el ladrón ya está dentro de casa, **no plantarle cara**, ni resistirse, **tratar de memorizar la mayor de rasgos físicos del ladrón y llamar inmediatamente** a los teléfonos **092** o al **112**.
- ✗ Si llega a su casa y encuentra la **puerta forzada o abierta, no entrar, ni tocar nada**. Comuníquelo a las autoridades.
- ✓ Si percibe **algo extraño en la casa de un vecino/a**, **avise a la policía**.

➤ Evitar malos tratos y abandono

De personas vulnerables, dependientes, discapacitadas:

- ✓ **Proporcionar** a las personas en riesgo si están solas **posibilidades de conexión** con el exterior o con otras personas: direcciones, teléfonos...
- ✓ **Utilizar** todas las **medidas de protección y alarma** en el domicilio a nuestro alcance, como es el caso de la **teleasistencia**.
- ✓ **Contar con apoyos en el cuidado**, tanto de recursos sociales como procurando reorganizar la dinámica familiar ante nuevas responsabilidades.

¿Qué hacer en caso de sospecha?

- ✓ Observar si la persona:
 - > se encuentra aislada, si no se relaciona, si le faltan apoyos para garantizar la cobertura de sus necesidades básicas;
 - > presenta lesiones o deterioro físico sin causa justificada, inseguridad o sensación de desamparo.
- ✓ Intentar confirmar la situación, indagar si existen cuidadores a cargo y contactar con familiares.
- ✓ **Acudir** al Centro Municipal de Apoyo a Familiares Cuidadores **ZAINTZEA** · Tfno.: 946 072 525
- ✓ **Recurrir al Servicio Municipal de Urgencias Sociales** (24 horas) · Tfno.: 944 701 460

➤ Prevención de accidentes

Extremar las precauciones en la cocina

Prestando atención al gas, electricidad y fuego:

- ✓ **Realizar, cada 4 años, una revisión de la instalación** de gas por parte de una empresa instaladora autorizada.
- ✓ **Almacenar las bombonas** de gas en lugares bien ventilados (nunca en sótanos).
- ✗ **Si detecta olor a gas, no pulsar timbres o interruptores, ni descolgar el teléfono**, ya que podrían provocar un chispazo.
- ✗ **No tapar las entradas y salidas de aire** de los locales que utilicen el gas como combustible.
- ✓ **Cerrar el gas durante la noche y en ausencias prolongadas**; en caso de incendio, corte el suministro de gas.
- ✓ **Limpiar regularmente las grasas y hollines** de la campana extractora y la chimenea.
- ✗ **No abandonar la sartén en el fuego** y no echar agua en una sartén o freidora incendiada.

¿Qué hacer?

- ✓ **Si detecta olor a gas, cerrar** el suministro general de gas, ventilar la casa y, si el olor persiste, llamar al **112**.
- ✓ **Si detecta humo o fuego**, avisar de inmediato al **112**.

Respetar las normas de seguridad vial:

- ✓ **Cruzar** la calzada **por semáforos y pasos de cebra**.
- ✗ **No cruzar** la calzada **sorteando vehículos parados**, ya que puede aparecer alguna moto o bicicleta.
- ✓ **Circular por el interior acera**, evitando el bordillo.
- ✓ **Prestar atención a las salidas de garajes** situadas en las aceras.

Usar correctamente los medicamentos

- ✓ **Guardar los productos peligrosos en envases bien marcados** que no induzcan a error (por ejemplo, disolvente en una botella de licor).

Medidas para evitar caídas:

- ✗ **No usar sillas u otros muebles a modo de escaleras**.
- ✓ **Mantener el suelo libre de objetos**, sobre todo en las zonas de paso.
- ✓ **Instalar antideslizantes** en el suelo **y asideros** en la pared de bañeras y duchas.
- ✗ **Evitar que las alfombras se deslicen** o tengan sus bordes levantados.
- ✓ Contar con **buena iluminación** en pasillos y escaleras.
- ✓ **Mantener recogidos los cables** de aparatos eléctricos.
- ✓ **Contemplar la posibilidad de instalar** en el domicilio un sistema de telealarma.

➤ Teléfonos de interés

SOS Deiak 112
Personas con dificultades para la comunicación oral:
VIA SMS al 600 123 112

Información ciudadana
☎ 010
☎ 944 010 010*
*Para llamadas fuera de Bilbao

Centralita Ayto. Bilbao
☎ 944 204 200

Servicio Municipal de Urgencias Sociales
☎ 944 701 460 (24h.)

Policía municipal
☎ 092
☎ 944 205 000

Ertzaintza
☎ 944 063 588

Bomberos
☎ 944 204 950

Zaintzea (Centro Municipal de Apoyo a Familiares Cuidadores)
☎ 946 072 525

www.bilbao.net

Edución 1-2013

Recomendaciones de seguridad para personas mayores

Info **B**ilbao



B +60