Numery alarmowe



CZAS NA SUCHARA...

Jaki jest ulubiony taniec odblasków?
Odbijany!

Co robi odblask podczas rozmowy o pracę?
Próbuje zaprezentować się w jak najlepszym świetle.

Dlaczego odblask nie może być tajnym agentem?
Bo rzuca się w oczy.

Odblaskowe wiadomości

WYDANIE SPECJALNE

dla SENIORÓW

20.10.2026 r. #OdblaskowaSzkola

Redakcja: J. Jasik, D. Maj, W. Przeniczny
Opiekun: J. Meryk
Zespół Szkolno – Przedszkolny w Borkach Wielkich
ul. Młyńska 8, 46-300 Borki Wielkie



10 PRZYKAZAŃ BEZPIECZNEGO SENIORA

I Bądź widoczny na drodze i chodniku – noś elementy odblaskowe na odzieży lub torbie, szczególnie po zmroku i w okresie jesienno-zimowym. Przechodź przez jezdnię wyłącznie w wyznaczonych miejscach.

II Trzymaj w widocznym miejscu (np. na lodówce) kartę z listą przyjmowanych leków, chorób oraz numerami kontaktowymi do najbliższych i numerami alarmowymi.

III Stosuj zasadę ograniczonego zaufania w kontaktach z obcymi – nie przekazuj pieniędzy ani danych osobowych osobom podającym się przez telefon za wnuczka, policjanta, pracownika banku czy urzędnika. Pamiętaj: Policja i banki nigdy nie proszą o przekazanie gotówki ani haseł.

IV Uważaj na nieznane numery i wiadomości. Nie klikaj w linki przesyłane w wiadomościach dotyczących rzekomych dopłat do rachunków czy paczek. W razie wątpliwości skontaktuj się bezpośrednio z daną instytucją lub bliskimi.

V Nie wpuszczaj do domu nieznajomych (np. fachowców, urzędników, przedstawicieli handlowych) bez wcześniejszego zapowiedzenia wizyty. Zawsze sprawdzaj tożsamość.

Odblaskowe wiadomości wyd. spec. 1/2026

10 PRZYKAZAŃ BEZPIECZNEGO SENIORA

VI Nie podpisuj dokumentów, umów czy oświadczeń pod presją czasu podczas pokazów handlowych lub wizyt akwizytorów. Każdą umowę skonsultuj najpierw z rodziną lub prawnikiem.

VII Uważaj na podstępne zapytania i ankiety – nie podawaj swojego numeru PESEL, adresu ani danych bankowych w ankietach telefonicznych, ulicznych czy promocyjnych. Nie zostawiaj dowodu osobistego „pod zastaw" w wypożyczalniach czy szatniach. Jeśli zgubisz dowód, od razu zastrzeż go w swoim banku lub przez internet, aby nikt nie wziął na Ciebie kredytu.

VIII Prawidłowo i bezpiecznie dawkuj i przyjmuj leki. Przechowuj leki w oryginalnych opakowaniach lub korzystaj z kasetek do dawkowania na poszczególne dni. Zawsze konsultuj z lekarzem lub farmaceutą łączenie nowych leków z dotychczas przyjmowanymi.

IX Ostrożnie dawkuj wysiłek i słuchaj swojego organizmu. W ogrodzie, na działce, podczas spaceru - dostosuj wysiłek do swoich możliwości.

X Informuj zaufaną osobę o planowanych wyjściach, wizytach czy wyjazdach. Regularny kontakt to najprostsza metoda na szybkie uzyskanie pomocy w nagłym wypadku.