

安全地在我們的社區內四處走動

我們社區內的一些成員也許對離開家和小區感到不安。我們可以採取預防措施，以使自己能夠好好享受家人和朋友，前往我們的社區中心、體驗中心的活動。當在市內四處走動時，考慮以下安全建議：



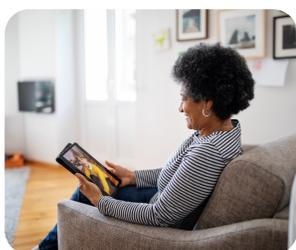
出門前做好準備

- 在出門前確保您的手機有充滿電，您可以輕鬆易獲得緊急聯繫號碼。
- 在可能時與朋友或鄰居協調出行。



留意您周圍的環境

- 如果您感覺不安，可以離開這個地方。在公交車或火車上換座位，或者穿過馬路。
- 在需要時給家人、朋友或我們的社區中心打電話，獲得建議或幫助。



找到當地的資源

- 給您當地的社區中心打電話，瞭解他們可能有的資源，例如長者護伴服務、安全培訓會議或其他輔助交通選項的轉介。



考慮隨身帶口哨

- 把口哨掛在脖子上，用作附加的警報系統。
- 如果您感覺自己處境危險，或者您看到或聽到其他人處於危險之中，使用這個口哨。



在需要時撥打911

- 如果您看到或聽到有人處於危險之中，撥打911。
- 如果您感覺不安全、被人跟踪或騷擾，去比較安全的地方，例如當地店鋪，然後給警察打電話。