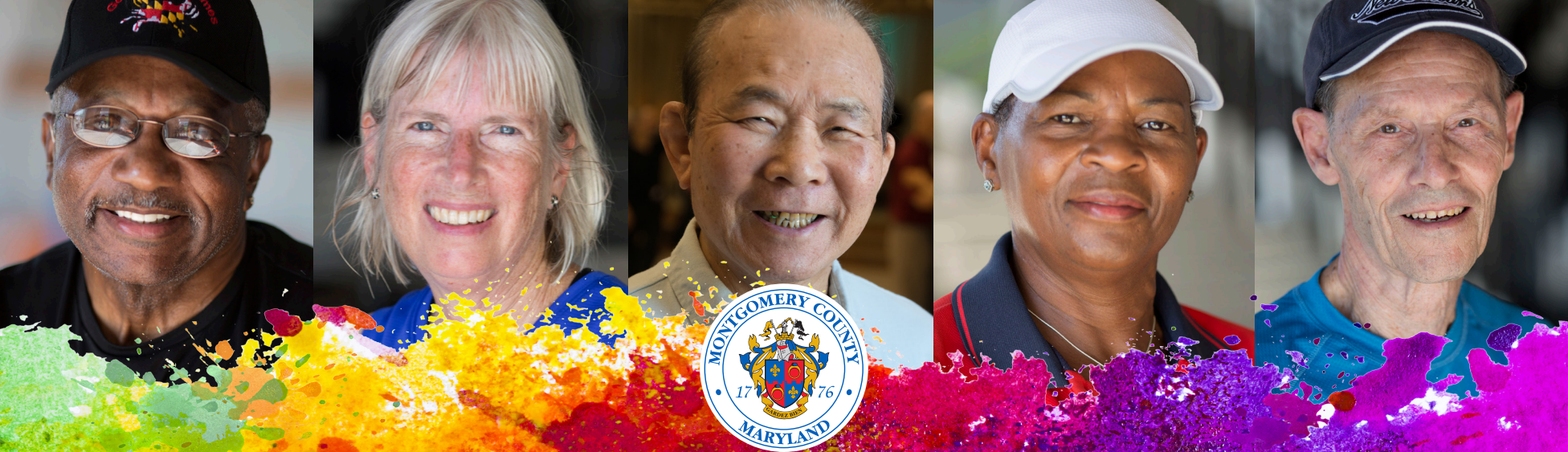




Montgomery Para Todas Las Edades

Una Comunidad Para Toda La Vida

Durante el Mes de Prevención de Crímenes, aprenda algunas cosas que se deben y no se deben hacer para disminuir las posibilidades de convertirse en una víctima

- **No** deje sus pertenencias personales, ni siquiera monedas para cambio, a plena vista en su automóvil, aunque este se encuentre cerrado bajo llave. Los robos en los vehículos constituyen uno de los delitos más comunes en el Condado de Montgomery.
- **No** le de dinero a ninguna persona que le llame por teléfono, a menos que sepa de quién se trata. Los engaños por teléfono se realizan en todo momento y frecuentemente están dirigidos a las personas mayores.
- **No** contrate trabajadores que aparecen de repente a su puerta ofreciendo hacer trabajos extraños como: pavimentar el asfalto del estacionamiento de su casa, reparar el techo o proporcionar servicios de jardinería.
- **Informe** a su vecino cuando estará de viaje y espere a publicar fotografías de las vacaciones en los medios sociales cuando regrese.
- **Guarde** su billetera en el bolsillo delantero o en una cartera cerrada. Mantenga su cartera delante de usted en todo momento. Una cartera abierta es un blanco fácil para un ladrón.
- **Trate de estar** consciente de lo que sucede a su alrededor. Si piensa que una persona, vehículo o situación es sospechosa, llame al 301-279-8000, el número para casos que no son de emergencia de la policía. Llame al 9-1-1 si considera que está ocurriendo algún crimen, delito o en caso de emergencia.

En caso de emergencia: Tenga listo un “Expediente de Vida” en su nevera

Cuando el personal médico de emergencia llega al hogar de un adulto mayor y lo encuentra inconsciente o confundido, no tienen mucha información para guiarse. ¿Tiene el paciente alguna afección preexistente? ¿Está tomando alguna medicación? ¿Sufre de alguna alergia? Los bomberos y paramédicos obtienen toda esta información rápidamente revisando el gabinete de medicamentos en su hogar, mientras ellos tratan de averiguar su condición, pasan minutos importantes que le pudiera salvar la vida.

Para ayudar y agilizar los auxilios del personal de emergencia, obtenga y tenga listo un historial médico preciso para cuando usted no pueda dar la información y tampoco ningún miembro de su familia. El Departamento de Bomberos del Condado de Montgomery ofrece un programa para las personas mayores que se denomina «File of Life» “Expediente de Vida”. Esto consiste en un paquete que contiene toda la información médica importante sobre su persona y una vez que está completa, se guarda en un sobre con un magneto y se pega en la parte exterior de la nevera en su cocina.

El Expediente de Vida también le proporciona un área para incluir la información de contacto de su médico, miembros de la familia y cualquier otra circunstancia especial que debe conocer el personal de rescate para poder cuidarlo.

Hay paquetes disponibles **GRATUITOS** de File of Life disponibles a pedido para todos los residentes del Condado de Montgomery, Maryland. Llame al 240-777-3000 o al 240-777-2430 para obtener información y para que esta se le envíe por correo. Visítenos en www.mcfrs.org/mcsafe

Contáctenos Hoy

- **Línea de Recursos para Personas de Edad Avanzada y con Discapacidades 240-777-3000**
- **3-1-1 ó 240-777-0311 para programas y servicios del Condado; 9-1-1 para emergencias**
- **www.montgomerycountymd.gov/senior**
- **“Seniors Today” que se transmite los domingos, martes y jueves a las 6:00 p.m. en Comcast / RCN 6, Verizon 30**