CITY OF CLEVELAND
Mayor Frank G. Jackson

克利夫蘭市政府使命宣言

我們致力於建設社區環境，提供優質服務，擁抱公民的多樣性，以提升克利夫蘭市的生活質量，並將克利夫蘭市打造成為壹個舒適安全的，適宜生活、工作、購物、學習、娛樂、居家、養老的城市。

/CityofCleveland

@CityofCleveland

/clevelanddepartmentofaging

@ClevelandAging

www.city.cleveland.oh.us

CITY OF CLEVELAND
Mayor Frank G. Jackson

克利夫蘭市
City of Cleveland

老年人安全及資源手冊
Senior Safety & Resource Guide

AGE-FRIENDLY
CLEVELAND

致謝

本《老年人安全及資源手冊》是由
克利夫蘭市警察局社會警務部和克利夫蘭市老年部
共同編訂

更新於2018年3月

克利夫蘭市社區關系委員會轄區例會
Community Relations Board District Committee Meetings

為促進警民關系，克利夫蘭市社區關系委員會每月在以下五個警力轄區召開例會，開展科普教育、社區集會等活動，組織受害人參與法庭宣判，爭取公正判決等。區域內的居民都可參與，有機會與警察局長直接交流，聽警察局長報告當月社區周圍的偷盜、搶劫、謀殺等犯罪情況。所以希望大家能來積極參加，以便了解您家周圍的安全情況。

例會時間地點表：

- 壹區：每月的第壹個星期四，下午7:00

St. Ignatius Elementary Lunch Room,
10205 Lorain Avenue, Cleveland OH, 44111.
216-623-5105

- 二區：每月的第二個星期二，下午7:00

Applewood Center,
3518 West 25th Street, Cleveland OH, 44109.
216-623-5205

- 三區：每月的最後壹個星期二，下午7:00

3rd District Police Station Community Room,
4501 Chester Avenue, Cleveland OH, 44103.
216-623-5305

- 四區：每月的第四個星期三，下午7:00

Covenant Community Church of Cleveland, 44120.
3342 East 119th Street, Cleveland OH
216-623-5405

- 五區：每月的第三個星期三，下午6:30

Five Points Community Center,
813 East 152nd Street, Cleveland OH, 44110.
216-623-5505 （請打電話確認，地點或有變動）

預防詐騙行為

1. 經常和家人、朋友、社區交流來往，不要孤立自己。
2. 了解詐騙行為大部分發生在家人、熟人之間，少部分發生在陌生人之間，因此不要輕易放松警惕。
3. 為了防止他人盜用您的身份信息，請不要留存含有您信用卡或借記卡記錄的購物小票。同時，切忌在對方來電中透露您的工卡/社保號（Social Security)、銀行賬號、聯邦醫療保險(Medicare)、護照信息、或信用卡信息。連私人信息，如生日等，也沒有他人需要知道。
4. 對壹切不請自來的服務提高警惕。告知上門或打來電話的推銷員“我從不購買臨時推銷的東西，請給我郵寄書面信息”。並且您有權要求推銷員出示身份證件並在門外等候，同時您可關上房門，回屋打電話給總公司確認推銷員信息。如果您確實需要某項服務，請提前搜索相關信息，或在可能的情況下參考專業人士或信息手冊的建議。

如果您疑似遭遇詐騙行為，請立即向以下所有的機構報案：您所在的郡或市的消費者保護辦公室、區域的警察局、地區檢察官辦公室，和消費者權益組織。

相關求助熱線：

1. 庫雅荷加郡消費者事務部 (Cuyahoga County Dept. of Consumer Affairs)	216-443-7035
2. 聯邦貿易委員會-克利夫蘭 (Federal Trade Commission, Cleveland)	216-263-3455
3. 克利夫蘭市消費者事務辦公室 (City of Cleveland Office of Consumer Affairs)	216-664-4529
4. 商業促進局-克利夫蘭 (Better Business Bureau, Cleveland)	216-241-7678

克利夫蘭市警察局 Division of Police

緊急情況下請撥打911報警，除此之外其他非緊急情況下，請撥打以下五個警力轄區內警察分局的電話總機：

- 壹區分局:

電話總機：2166235105. 地址:3895West 130th Street, Cleveland, OH 44111.
服務範圍大致為：从東邊的West 73rd Street，到西邊的Aerospace Park-way，到北邊的Lake Erie，到南邊的I-X Center Drive，。

- 二區分局

電話總機：2166235205 地址：3841 Fulton Road, Cleveland, OH 44109.
服務範圍大致為：从東邊的Cuyahoga River，到西邊的West 85th Street，到北邊的Lake Erie，到南邊的Brookpark Road，。

- 三區分局

電話總機：2166235305 地址：4501Chester Avenue, Cleveland, OH 44103.
服務範圍大致為：从東邊的East 123rd Street，到西邊的Cuyahoga River，到北邊的Lake Erie，到南邊的Union Avenue，。

- 四區分局

電話總機：2166235405 地址：9333 Kinsman Road, Cleveland, OH 44104.
服務範圍大致為：从東邊的East 109th Street，到西邊的Cuyahoga River，到北邊的Fairhill Road，到南邊的Grand Division Avenue，。

- 五區分局

電話總機：2166235505 地址：881 East 152nd Street, Cleveland, OH 44110.
服務範圍大致為：从東邊的East 200th Street，到西邊的East 55th Street，到北邊的Lake Erie，到南邊的Wade Park Avenue，。

- 克利夫蘭市警察局社會服務辦公室(Community Relations Unit)

電話總機：2166235080 地址：2001 Payne Avenue, Cleveland, OH 44114.

特別警力巡邏請求 Police Special Attention Requests

如果您擔心周邊社區存在毒品活動、賣淫嫖娼、黑惡活動等安全隱患，該項目可以為各自警力轄區內生活或工作的居民提供短期的特別警力巡邏服務。比如，如果您長期回國探親，可以向警察分局提出請求，巡邏隊將有機會在您回國期間幫助您留意住宅附近的安全。如需預約服務，請撥打上述的警察分局電話總機。

市政服務 City Services

市議會 (City Council)	216-664-2840
市政廳 (City Hall)	216-664-4850
市水利局 (Division of Water)	216-664-2444
市衛生部 (Department of Public Health)	216-664-2300
市消費者事務辦公室 (Office of Consumer Affairs)	216-664-4529
街道積雪清扫	216-664-2510
空置地產維護	216-420-8300
垃圾清理	216-664-3711
動物尸體處理	216-664-2000
犬只擾民投訴	216-664-3069

水電氣等公共服務 Utilities

市水利局 Division of Water	216-664-2444
Cleveland Public Power 供電公司	216-664-4600
• 報告电力中斷	216-664-3156
Illuminating Company 供電公司	800-589-3101
• 報告电力中斷	888-544-4877
Dominion Energy 供氣/瓦斯公司	800-362-7557
• 緊急客服	877-542-2630

安全求助 Safety

緊急醫療救護/火警/警察	911

（*撥打911報警時，即使有語言障礙，也不要掛斷電話，這樣救援人員才能追尋電話來源找到并幫助你）

非緊急情況下的醫療救護	216-664-2555
非緊急情況下的火情	216-664-6800
非緊急情況下的警情	216-621-1234

***克利夫蘭市政府可提供多種語言的服務，請在來電時主動告訴接線員您使用的語言，以便為您匹配口譯員。比如，來電時請說“我說普通話/國語”或“我說廣東話/粵語”，這樣接線員會幫助您聯絡合適的口譯員。**

四，確保您家裏的門窗是容易打開的。如果煙霧報警器響起，請離開家裏，在室外避難。

5. **計劃並練習從火災現場逃生** 根據您的能力計劃逃生路線。在您的床邊準備壹部帶充電器的固定電話或手機，並把緊急求助電話貼在附近。（注意，使用固定電話撥打911報警時，絕對不要掛斷電話，這樣救援人員才能定位您的地址并幫助您。）也可考慮使用壹種可以戴在脖子或手腕上的醫療報警器，這樣當您遇到緊急情況時，只要按下按鈕，報警器就會聯絡緊急聯系人。另外，可以在您的床邊放壹些其他必要的求生物品，比如藥品、眼鏡、輪椅、手杖，手電筒或哨子。

*資料來源：國家消防協會

領取煙霧報警器

克利夫蘭市消防局(City of Cleveland, Division of Fire)和美國紅十字會 (American Red Cross) 推出的安全警報項目“Save-A-Life”，提供免費的煙霧報警器、電池，與安裝服務。所有克利夫蘭市的老年和低收入群體均可免費享受此服務。

了解更多信息，請聯系克利夫蘭市紅十字會(American Red Cross, Cleveland) 安全警報項目運營組(Operation Save-A-Life): 216-361-5535

SOUND THE ALARM
Save a Life

預防火災

1. **註意取暖安全** 如果您使用電暖氣等移動取暖設備，請將他們擺放在距離任何可燃物——包括您自己，至少3英尺（離1米）遠的地方。當您離開家裏或睡覺時，記得關閉取暖器電源或拔下插頭。切記，壹定要把取暖器直接插到墻面的插座上，不要連接到插線板上，以免發生火災。

2. **註意廚房安全** 第壹，當您離開廚房時，即使是很短的時間，也要確保關上爐火。第二，如果您在做飯期間需要離開廚房，請隨身攜帶壹個計時器、烤箱手套或木勺，來提醒自己有烹飪的東西。當您服用新的藥品後，除非您了解它有哪些藥物副作用，否則不要輕易嘗試做飯。當您因酒精或藥物昏昏欲睡時，更不要嘗試做飯。第四，做飯時，請使用計時器，穿著緊身或短袖的衣服，使用烤箱手套來處理熱鍋，並選用輕便的平底鍋。壹旦鍋裏的食物著火了，可以用鍋蓋蓋上炒鍋並關掉爐子來滅火。

3. **註意吸煙安全** 如果您吸煙，請到房屋外面吸煙。為吸煙者提供大而深的、結實的煙灰缸。把煙頭和煙灰弄濕後再扔掉或埋在沙子裏。不要在床上吸煙。如果您家裏有人使用供氧器，請千萬不要吸煙，因為氧氣會助燃。

4. **煙霧報警器能拯救生命** 第壹，在您家裏的每壹間臥室裏和每個睡眠區域外都安裝煙霧報警器。為了得到最好的保障，請確保多個報警器之間是相互連接的，這樣當壹枚警報響起時，其他的也都能發出警報聲。第二，每月定期通過按下測試按鈕來檢測報警器的有效性，並及時更換使用10年或以上的報警器。第三，確保您家裏的每個人都能聽到警報聲。如果您聽力不好，或者習慣入睡時摘掉助聽器，建議安裝頻閃燈報警器或搖床報警器，因為即使入睡時人也可以感覺到頻閃或搖動。第

老年人資源和服務 Older Adult Resources

機構	電話	服務
市民熱線 (Mayor's Action Center)	216-664-2900	提供市政服務信息
克利夫蘭市老年部 (City of Cleveland Dept. of Aging)	216-664-2833	老年和殘障人士信息資源中心：幫助60歲以上的老年人和18-59歲的殘障人士
庫雅荷加郡老年服務部／老年保護服務熱線 (Cuyahoga County Dept. of Senior & Adult Services)	216-420-6700	幫助提供老年權益保障方面的信息：如拋棄、不負責任、歧視、侮辱、虐待等
西儲區域老年服務機構 (Western Reserve Area on Aging)	216-621-0303	為老年和殘障人士提供服務
社會服務援助熱線 (United Way First Call for Help)	211	24小時社會服務援助電話
老年事務法律機構 (Pro Seniors)	800-488-6070	為60歲以上的老年人提供法律服務
克利夫蘭法律援助協會 (Legal Aid Society of Cleveland)	216-687-1900	提供法律服務
長期照護監察機構 (Long Term Ombudsman)	216-696-2719	為長期照護服務使用者提供幫助
社會保障局 (Social Security Administration)	800-772-1213	提供社會保障福利的相關幫助

預防老年人跌倒

1. **規律鍛煉並檢查身體** 鍛煉身體有助於增強體質，提高平衡和協調能力。建議及時和您的醫生溝通，以便了解最適合您的鍛煉方式。建議您每年定期接受眼科檢查，因為良好的視力也可以幫助預防跌倒。

2. **改善居家環境** 第壹，清除過道內的障礙物：不要把物品堆放在經常走動的地方，及時清除壹切行走區域內的障礙物，如電線、衣服鞋子、書籍雜誌等。第二，改善房屋內外的光線環境：使用夜燈或閃爍燈照亮臥室和衛生間之間的通道。使用樓梯前先打開照明燈，確保樓梯間從下到上是光線充足的，使您可以看清周圍的東西。第三，考慮在房屋內加裝安全裝置：在樓梯兩側安裝易抓握的、標準長度的扶手，以便幫助您上下樓梯。在浴缸、淋浴噴頭和馬桶附近安裝扶手，並及時擦幹撒濺的水跡。使用帶橡膠防滑背板的小尺寸地毯，或在地毯下加裝防滑墊，並及時撫平地毯上的褶皺。

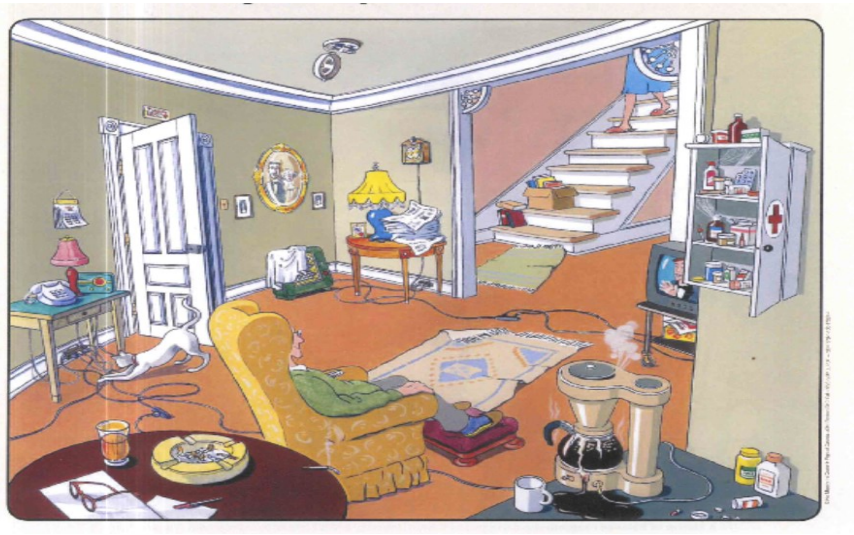
3. **註意行動安全** 第壹，移動身體或轉換姿勢時，動作宜慢不宜快。比如，從椅子上站起來時應當慢慢起身；醒來後可以在床上坐壹會兒再下地活動；走路之前先站穩並找到平衡，並註意周圍環境。第二，在室外行走時，註意不平坦的人行道和路面。下雪後，尋求家人、朋友或鄰居的幫助，及時清除室外樓梯和步道上的積雪。第三，穿著結實、合腳的鞋子。最好選擇低跟的、帶有防滑鞋底的鞋子。這種鞋子通常比高跟鞋、厚底鞋、拖鞋、或長襪更安全。

*資料來源：國家消防協會

如果您想了解距離您社區最近的跌倒預防課程，請聯系克利夫蘭市老年部(City of Cleveland, Department of Aging): 216-664-2833

保護住宅安全

1. 不要將住宅的備用鑰匙藏放在信箱或室外。可將壹套備用鑰匙交給信任的鄰居或朋友代為保管。如果您長期外出，請拜託鄰居朋友定期清理信箱，以免給小偷留下家中長期無人的印象。
2. 無論您是待在家中，或是外出，請壹定要鎖好房門。
3. 當有上門服務人員或快遞員要求進入房屋時，請先要求他們出示身份證件以確認身份信息。只要您有哪怕壹絲懷疑，也請先打電話給服務公司確認。
4. 確保您的房屋門牌號是醒目、完整、且光線充足的，以便警察和救援人員能迅速找到您的住址。
5. 確保您的房屋入口是光線充足的。天黑之後，保持房門外的燈光能持續照亮，或可以被聲控裝置點亮。
6. 為您房屋內的每壹間房間計劃壹條逃生路線，以便著火、偷入、或其他緊急情況時能順利逃生。



小練習：請看圖，您看得出圖中有幾處居家環境中的安全隱患嗎？