



Police Service
of Northern Ireland

北爱尔兰警察局

自我保护

个人安全指南

我们关心
我们倾听
我们行动





目录

引言	05
易受攻击性	06
居家安全	08
互联网与社交网站	16
外出安全	20
快递	27
孩子和家人	30
人身威胁	32
信息公开与媒体	34
总结	36
联系北爱尔兰警察局	36
说明	37

本手册中的建议均基于常识。根据读者的个人需要，加以采纳和调整，它将为建立个人安全系统奠定坚实的基础。

本手册的目的不是要引起恐慌或焦虑，而是要提供实用的建议和指导，以帮助您和家人减少任何潜在的威胁或风险，保障您和家人的安全与福祉。

您和家人大可放心，我们已经采取了所有合理的预防措施。个人安全，安全在己，责无旁贷——一切莫因为懒惰或自满而让恐怖分子或犯罪分子更容易得手。

引言

我们自身的安全以及身边人的安全至关重要。您越能“保护好你自己”，您和家人就会越安全。

您所采取的预防措施将取决于可能面临的威胁的程度或级别。可以通过考虑以下因素来评估：

- 环境
- 职业
- 特定威胁
- 个人经历

所采取的安全措施应与所感知到的威胁相称。如果采用的措施过度，可能会造成不必要的不便和压力；不足，则可能会使自己处于危险之中。

易受攻击性

易受攻击性意味着容易遭受攻击。关键在于您要学会识别这些情况,以便在可能的情况下避免,在无法避免时保持警惕。

例如,大多数人在家里应门、准备开车出发、在公共场所使用电子设备时分心、在网上互动或在任何行动可被预测的情况下,都相对容易受到攻击。

袭击者在寻找针对个人及其家人的方式和手段时,往往别出心裁。其目的可能是制造困境、不便和痛苦,但也可能包括意图造成人身伤害或生命威胁。建议您记日记,以便记录所有此类事件。

没有人能够全天候24小时保持“红色警戒”状态。本手册中的信息将帮助您决定在什么情况下需要采取预防措施,何时保持最高警惕,以及何时应该报警。

留意您周围人群中的可疑或异常行为,包括您家附近、工作场所以及您经常去的地方。

警惕您的公开、商务或私人活动可能引起的潜在威胁,并告知可能需要知情的同事、家人和员工,以便他们采取更全面的预防措施。

尽量避免形成易被观察到的行为模式,以防潜在的袭击者能够:

- 预测你未来的行动并据此制定计划
- 将你置身于最难以开展自我保护的情境下
- 使你无法寻求外界的帮助

理想情况下,如果您要进行会面或与不太熟悉的人见面,建议作如下安排:

- 在常规的工作时间内,于可辨识的场所见面
- 在同事、家人或其他可信赖的人在场或在附近的情况下见面,以便必要时他们能够寻求帮助

避免让您自己的公开事务、商务活动或家庭生活的细节被不必要地广泛知晓。避免在公共场合的谈话中提及这些细节,也不要再在政治、商业或社交名录中提及它们。

尽量避免在可能威胁您安全,且使您周围没有施救人、呼救人的环境中工作或过夜。

潜在的袭击者如果看到您、您的家人、同事和员工都保持警惕,可能会因此放弃实施袭击。养成良好的个人安全习惯。

如果出于任何原因,您认为袭击即将发生,您应采取最妥善的方式寻求帮助。如果安全可行,请拨打报警电话(999),拉响警报,或吸引他人的注意并请他们为您报警。

拉响警报,吸引周围人关注您遇到的麻烦,并果断采取行动,这往往就足以震慑潜在的袭击者。

您应在以下情况下请求警察的帮助:

- 如果发现有人在您家、工作场所等附近形迹可疑
- 如果发现您的汽车、家或办公室有被损坏或异常进入的迹象
- 如果您认为计划中的某个活动或事件可能存在特定风险,可能使您易受到攻击

居家安全

以下建议并非详尽无遗,也不适用于所有情况。应根据个人需求采取适当措施。

您当地警方的犯罪预防官(CPO)可为您提供关于如何防止非法入侵房产的建议——本服务免费。请访问网站www.psnipolice.uk并点击预防犯罪的链接。

常规

现在,新建房屋必须安装主电源控制的烟雾探测器。如果您家中尚未安装烟雾探测器或火警系统,请安装一个。考虑配备灭火器和灭火毯,以应对紧急情况。安装符合英国标准Kitemark或英国预防损失认证委员会(LPCB)认证的烟雾报警器。

如需更多信息:

www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire

长期配备一个高质量的急救箱。

安装入侵检测系统(防盗报警器)。将外部报警器设置为“即时”模式,以便在警报被触发或人身攻击按钮被按下时立即吓退入侵者。

如有必要,可以在门、窗或大门上安装报警器。

入侵者不想被看到或听到,因此安全照明和报警器可以成为有效的威慑手段。

建议使用国家安全监察局(NSI)或安全系统与警报监察委员会(SSAIB)等隶属于公认警报监察机构的承包商进行安装。

通常而言,有四种类型的入侵报警系统:

监控型 - 通过警报公司报警并触发出警

语音拨号型 - 自动拨打预设的关键人员号码(非警察)

仅声响型 - 依赖邻居或路人做出反应

智能家居安全型 - 依赖互联网应用程序向智能手机或其他联网设备发送警报

最适合您需要的报警系统取决于您的具体情况、房产状况以及保险公司的建议。

一条出色的护卫犬是宝贵的资产。犬吠可能会提醒您有入侵者。

度假归来后,检查房屋和车库是否有被强行闯入的迹象。如在您家附近看到任何可疑车辆或人员,请通知警方。请邻居留意并告知您任何可疑活动。

尽量避免在公开和私人生活中形成有规律可循的行为。

门、窗和锁

不要立即开门;通过邻近的窗户查看是谁在门外,或者安装使用对讲系统。

确保外门、可进入的窗户和其他开口(如猫洞)都安装了高质量的锁。在有玻璃的外门上安装百叶窗或窗帘。

在外门上安装钢索或强力门链,务必要使用这些设备。要清楚所有门钥匙的位置。不要把钥匙交给建筑工人等。

考虑安装内部护罩(信箱护罩),以防车钥匙和房门钥匙被从门缝中钓出。

安装视频门铃或对讲系统可以让您在开门前看清楚访客。但即便如此,开门时仍应确保门链或限位器处于就位状态。

考虑在家人经常使用的房间内窗户上挂上厚重的窗帘。

通过安装百叶窗、窗帘或有色贴膜来遮挡进入室内的视线。养成在光线明亮的房间里拉上窗帘或百叶窗的习惯。

所有窗户都应安装窗锁。确保在公共区域和公共建筑内不违反消防规定。

确保火灾逃生窗的锁钥匙触手可及。但不要放在从外面能看到或能够到的地方。所有住户都应熟知疏散方案。

每晚睡前进行安全检查,确保所有门窗都已锁好。



如果您对来访者有所怀疑,不要开门。

保持围栏、大门和围墙的完好,修剪维护围绕您房产的树篱、树木和带刺的防御性灌木丛和植物。维护良好的边界将使入侵者更难进入您的房屋。树篱、围栏、围墙、树木和灌木会使入侵者难以进入和窥视您的房屋。

考虑安装与电视相连接的闭路监控系统,以帮助识别访客。

如需进一步的建议,请联系国家安全监察局(NSI)或安全系统与警报监察委员会(SSAIB)等公认的闭路监控系统监察机构认可的专业安装人员。

如需关于闭路监控系统法律要求的更多信息,请访问信息专员办公室(ICO):

www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv

房屋和庭院

为防止入侵者,应尽可能确保房产周边的安全。

每天早上检查车库门和窗户是否有被强行闯入的迹象。车库、外屋和花园棚在不使用时应保持锁闭状态。



保持您家周围区域的清洁整齐。这样可以让您迅速识别出异常或可疑物品。陷阱装置有多种形式和尺寸,甚至可能伪装成熟悉的物品。

如有可能,将垃圾桶/回收桶放在封闭的院子里,直到收垃圾日为止。不要将任何敏感、机密或私人性质的物品放入垃圾桶中。

如发现可疑物品,不要自行处理——请立即报警并撤离附近区域。

移除可能被用作投掷物的物品,例如松散的砖块、大块石头和花园装饰品。

如发现海报或有冒犯性的告示,在没有经过仔细检查之前不要移除。

废物处理

在丢弃敏感、机密或私人材料时,应将其作为机密垃圾处理,并尽可能将其粉碎,以防身份盗窃。

灯光照明

良好的外部照明可以有效阻止入侵者。

考虑在您家及外围建筑的入口处安装外部照明,且这些照明设备应安装在无法轻易够到的地方。建议使用低瓦数的照明来照亮所有外门、停车场、车库区域以及通往您家的小径。外部照明可以通过光传感器或被动红外(PIR)探测器来启动。手动超控开关可以让您全权控制照明。

在前门区域安装一盏由光电池(从黄昏到黎明)供电的照明“礼宾”灯。

始终配备备用照明,例如手电筒、灯或蜡烛,并将它们放在便于找到的地方。

考虑安装其他形式的安全照明,以便在紧急情况下或怀疑有危险时使用。在战略要地安装泛光灯,可使潜在的袭击者难以躲藏。

除非室外没有灯光,否则天黑后应门时不要打开室内灯光。

实用网站:

www.securedbydesign.com

www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-forpeople-using-cctv

www.psnipolice.uk/crime/theft/house-security

访客

在开门前,通过观察、视频电话、外部摄像头或对讲系统查看来访者。如亲朋好友有来访计划,请其提前告知您。

为工人安排固定的上门时间,并在他们到达时核实其身份,切勿让他们单独留在您家中。

对意外的来访者要保持警惕。

安装固定臂门限位器可以让您在不开门的情况下将门稍稍打开,与来访者交流。

钥匙保管

不要把钥匙留在门垫下、邮箱里或其他显而易见的藏匿处。最好为家中的成年成员各自配备钥匙。

现如今,无钥匙技术的进步使得用户可以通过发出信号的感应器进入房屋或车辆。

但犯罪分子已经发现,可以通过“中继器”复制信号,以解锁相应装置。这意味着他们可以非法进入您的

房产或车辆。

为减少无钥匙和传统钥匙被盗的风险,应采取以下措施:

将钥匙放在视线范围之外、远离门窗、不易从外面拿到的地方。

钥匙应放在安全且容易拿到的地方,以防火灾时使用。

无钥匙感应器应放在能屏蔽信号的袋子或法拉第袋中。

电话

您的电话应放置在一个您使用时,无法从外部观察到的位置。还建议:

- 考虑使用床头电话分机来拨打和接听电话。晚上休息时,随身携带手机
- 电话如遇故障,应立即报修。在通讯恢复前保持警惕
- 在电话旁放一份紧急电话号码清单
- 确保您和家人或员工接听电话时保持谨慎。不要透露任何关于您行踪或未来会面的信息。应记下来电者的姓名和电话号码,以便回电
- 不要将您的电话号码列入公共的电话簿
- 在电话旁备好笔记本和笔

取消直销活动

尽管不能保证100%的成功率,但电话偏好服务(Telephone Preference Service)提供免费服务,通过把您的信息从直复营销数据库中删除,帮助您不再接到英国境内的电话营销来电。

www.tpsonline.org.uk

如需更多信息:

www.getsafeonline.org

www.192.com/misc/privacy-policy

如果您经历了丧亲之痛,或只是想停止接收垃圾邮件,您可以在邮件偏好服务网站上免费注册:www.mpsonline.org.uk

psauthority.org.uk - 如果您在账单上发现了不确定的电话号码,这个网站可能有用。

邻里守望计划

邻里守望是一项由当地居民组成的计划,居民们同意留意任何可疑情况并相互告知或报警。这有助于减少犯罪及犯罪发生的机会。这是帮助人们增强邻里安全感的好方法,而且能促进社区关系的密切。

如需更多信息,请访问:

www.psni.police.uk/my-area/neighbourhood-watch

www.ourwatch.org.uk

www.psni.police.uk/advice-information/protecting-your-home

匿名电话和电话威胁

匿名电话和电话威胁通常旨在打击你的士气或引起恐惧、警觉和困扰。对这类电话进行准确分析可能提供有价值的线索,为采取措施和后续调查提供依据。

如接到电话时听到有敌意的声音,最自然的反应是挂断电话。

但应采取以下行动:

- 保持冷静,仔细聆听。
- 如果可以的话,对通话进行录音。
- 让来电者继续说话,并提醒他人拨打999。
- 手边准备好记事本和笔,并立即记录下详细信息。这可能有助于警方的后续调查。

- 听关于来电者意图或威胁的线索。
- 记下来电者的用户名。
- 如果威胁是通过短信收到的,不要回复、转发或删除短信。
- 记下来电者的号码,否则请在通话结束后立刻拨打BT 1471查询来电号码。
- 如果您接到骚扰、非礼或侮辱性的电话,您应该:
- 考虑联系您的服务提供商,他们可以提供很大帮助。
- 考虑使用有来电显示功能的电话,以便在接听前筛选来电。
- 考虑联系警方,警方有调查此类事件的相应程序。
- 如果知道或可以确定来电者的身份,则可以提起诉讼。
- 如果您持续接到来电但对方却不出声音,在接听时不要说话。
- 合法来电者会表明自己的身份,如果是恶意来电者,您可以直接挂断电话。

手机

采取以下措施防止手机被趁机偷窃:

仔细想想您使用移动设备开展的活动,如网上银行、个人电子邮件、社交媒体和照片。这些信息是否会被公开或用来对付您?您是如何在手机上保存和标识家人、朋友和同事的电话号码及其他联系信息,以确保这些个人信息和细节的安全,不被泄露?

考虑使用手机上所有可用的安全功能,包括SIM卡密码保护,并考虑更改语音信箱的默认PIN码。

定期更改密码,不要向他人透露。

请注意,公共Wi-Fi热点可能并不安全。

考虑在不使用时关闭Wi-Fi和蓝牙连接,并尽可能禁用定位服务。检查您的隐私设置,以防止他人发现您的行踪并找到您的家庭住址或工作地点。

手机安全

如需更多信息:

www.getsafeonline.org

www.psni.police.uk/crime/fraud/scamwise-ni

互联网与社交网站

互联网已成为日常生活中不可或缺的一部分,以至于我们常常忽视上网时保持个人安全和警惕的重要性。

Facebook和Twitter等社交网站已成为网络犯罪分子的巨大目标。通过滥用此类网站,犯罪分子能够获取用户公开的信息和个人资料。这种活动被称为社交工程,是许多与身份盗用有关的网络攻击的第一阶段。因此, **请记住,在这些网站上发布的信息并不安全,任何人都可能看到**,包括那些可能想伤害您、您的家人、朋友或同事的人。您有责任确保所披露的信息不会危及任何人。

你不应在网络上透露以下个人信息:

- 手机号码
- 私人住址
- 私人地址或工作地址
- 就业信息
- 家庭成员
- 爱好和常去的地点
- 车辆信息

为避免给他人带来危险,发布家人、朋友和同事的照片时应征得您和他们的同意。如果适用,发布的照片不应暴露你的职业、住址或工作地点。

通过在社交网站上使用电子或面部“标签”,可以利用技术手段找到您的个人信息、住址或当前所处位置。

您不必停用互联网或社交网站,只要遵循上述的简单规则,就可以降低自己和他人使用互联网或社交网站时的风险。

常规计算机安全

如果您使用智能手机、笔记本电脑或个人电脑等信息技术设备,您可能希望保护这些设备免遭盗窃和损坏,并防止个人信息和数据的网络泄露。

为降低风险,您必须考虑以下几点:

- 使用计算机防火墙并定期运行系统扫描
- 使用信誉良好的计算机防病毒程序并保持更新
- 在使用第三方应用程序(被称为“恶意软件”的恶意代码可在社交网络上迅速传播)或使用电子邮件时要谨慎
- 检查网站内的用户资料隐私和安全选项(Facebook最近推出了一项功能,使您能够下载上传过的信息的副本,这样您就可以看到其他人能看到的内容)
- 不要打开来自未知或可疑发件人的电子邮件
- 检查家庭和企业Wi-Fi网络的安全保护情况。更改默认(制造商设置的)密码
- 不要使用能够识别身份的信息(比如您的姓氏)重新命名Wi-Fi

- 使用难以猜测的密码,并且不要将其写下来。不要将密码告诉任何人
- 不要为不同的账号使用相同的密码
- 谨慎对待所有电子邮件附件
- 使用软件限制访问权限,以确保只能访问信誉良好的网站,降低系统安装恶意软件的风险
- 如果有自动下载电子邮件附件的选项,请将其关闭
- 在互联网网关上实施有效的过滤措施(例如,使用垃圾邮件拦截器、防火墙和防病毒软件)。确保及时安装这些程序和操作系统的最新更新
- 如果纸张、CD和DVD含有敏感信息,则在处理前将其粉碎

如需更多信息:

将可疑短信转发至7726, 将钓鱼电子邮件转发至:report@phishing.gov.uk

www.actionfraud.org.uk
反诈骗行动机构: 电话 0300 123 2040

视频和宣传册:www.met.police.uk/littlemedia

国家打击犯罪局 (NCA):
www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home

关于如何帮助孩子安全使用互联网的建议:
www.internetmatters.org

信息专员办公室:
www.ico.org.uk

www.ncsc.gov.uk/guidance/setting-two-factor-authentication-2fa

网络安全情报共享平台 (CiSP): www.ncsc.gov.uk/cisp

国家基础设施保护中心 (CPNI) www.cpni.gov.uk

如发现可疑活动, 请访问反恐行动 (ACT) 平台举报。
www.act.campaign.gov.uk

关于小型企业改善在线安全的建议和技巧。
www.cyberstreetwise.com

诈骗

如果您认为自己被骗了, 请考虑以下几点:

首先, 立即通过拨打您确定无误的电话号码联系您的银行, 例如银行对账单上、银行官网上或您借记卡/信用卡背面的电话号码。

向“反诈骗行动机构 (Action Fraud)”举报英国的诈骗、网络犯罪和欺诈行为, 可登录 www.actionfraud.police.uk 或拨打电话 0300 123 2040。通过反诈骗行动机构的网站, 您可以举报收到的钓鱼电子邮件或影响您计算机系统或设备的恶意软件

如果您是听障人士, 可以使用文本电话0300 123 2050。如果您在北爱尔兰, 还可以通过拨打101直接向北爱尔兰警察局报案, 或访问 www.psn.police.uk/makeareport

每一起报案都有助于警方调查、提供情报、上报国家警报系统进而保护所有社区、打击犯罪并降低危害。在英国, 您可以将诈骗短信免费转发给OFCOM, 号码是7726, 并将可疑电子邮件转发至 report@phishing.gov.uk 记得与朋友和家人分享您的经历, 确保他们不会陷入同样的骗局。

记住**欺詐 (SCAM):**

看起来好得令人难以置信
Seems too good to be true
突然联系你
Contacted out of the blue
要求提供个人信息
Asked for personal details
要钱
Money requested

如需有关诈骗的更多信息和建议:

www.nidirect.gov.uk/scamwiseni

www.takefive-stopfraud.org.uk

出门在外的安全

旅行常识

有关国外旅行的最新信息,以及有关安全、安保、入境要求和旅行警告的建议,请访问:www.gov.uk/foreign-travel-advice

对旅行中可能遇到的危险保持警惕,尤其是在进出您自己家时。

如有可能,避免在旅行安排中形成固定模式,以免他人轻易预测您的行踪。

尽量多变换路线和时间。

考虑随身携带一部充满电的手机和一个移动电源,并确保您的手机账户内有足够的余额。

确保家里有人知道您的路线和预计返回时间。如果您逾期未归,请安排此人向警方报案。如有任何延误,请随时告知此人。

不要经常去同一家餐馆或娱乐场所。这样会形成一种有规律的模式,任何对您的行踪感兴趣的人都会一目了然。

使用其他名字预订票务或餐馆。

结伴出行比独自旅行更安全。

如需更多信息:

www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers

www.suzylamplugh.org

养成在离开住所前检查道路的习惯。

注意任何可疑或奇怪的车辆,并向警方报告。

如果您认为自己被人跟踪,请立即联系警方。如有可能,请前往最近的开着的警察局。不要直接开车回家。

不要公开您的行踪。根据“知情必要”原则,将行踪信息限制在必要的少数人之间。

如果您计划访问某个您认为敏感的地区,且本次访问已经提前对外公布,请联系当地警方。如有必要,警方将安排对您的访问给予特别关注。

切勿将笔记本电脑、文件或纸张留在无人看管的车辆中。(这些物品可能会暴露您或您雇主的身份。)

出行前,请确保家里有人知道以下信息:

- 用于联系的电话号码
- 您的目的地
- 您将见到的人
- 您的出行方式
- 您预计到达和返回的时间
- 发生延误时的应对措施

步行

独自走夜路可能容易遭到攻击,但无论白天还是晚上都应保持警惕。

提前计划。出门之前,考虑好如何到达目的地以及如何回家。将贵重物品分散放在不同的地方,如包、外套和裤子里。最好将钱包等贵重物品放在内侧口袋中。尽可能走灯光明亮、人流密集街道。

如果您必须在光线较暗的街道上行走,尽量靠近路边,远离灌木丛、黑暗的门口和其他隐蔽处。

避免抄近路穿过空地、荒废的公园和没有照明的小巷。如果您感到担心,尽量待在一群人附近。请记住,当您打电话或听音乐/戴着降噪耳机时,您可能无法察觉周围潜在的问题。尽量保持双手空闲,不要把手插在口袋里走路。

对周围环境保持警惕。远离任何可疑的人。在公共场所尽量不要显眼。

经常更换步行或跑步的路线和时间。

如果您认为自己被人跟踪,请留在公共场所并联系警方。考虑前往其他可供使用的安全场所。向朋友和家人提供多种与您联系的方式,并告知他们任何延误情况。如果您逾期未归,请他们向警方报告。如果您担心,可以考虑前往公共场所或您确定会有其他人的地方,例如车库或商店。

车底简易爆炸装置 (UVIED)

如果您可能面临车底简易爆炸装置的威胁,请将车辆检查作为每日例行工作。

车底简易爆炸装置有多种形式,但通常都是简单的装置,可以通过日常检查发现。(但请记住,袭击者可能会费尽心机制造伪装巧妙的装置。)

早上用车前,或在车辆长时间无人看管后,检查车底。

不要想当然地认为您的车和您离开时一样安全。安装一个装置只需要几秒钟的时间。

避免通过悬挂珍贵的车牌或选择、添加显眼的特征(例如:大型扰流板、醒目的颜色、特别不寻常的合金轮毂)来吸引他人对您车辆的注意。熟悉您车辆的底部和车轮拱罩,这样您就能更好地识别出不应该存在的东西。

车底简易爆炸装置的常见位置包括:

- 地面上:车辆底部或附近
- 车轮或挡泥板的前面、顶部或后面
- 附着在排气管或车辆底部

请记住,汽车周围的地面异常可能表明爆炸装置已被埋设或安放在那里。

携带手电筒,在天黑后检查车辆。

在可能的情况下,确保所有车锁和油箱口的安全。

如在家中或工作场所,请将车停在上锁的车库或安全的停车区域。如果这两种方法都不可行,请将车辆停放在公众可以看到的地点。

简单的预防措施可以使任何人更难在您的车上安装任何东西或在车内放置任何东西,避免造成伤害或损害。

在彻底检查车辆并确认没有任何异常或可疑情况之前,不要让任何人靠近您的车辆。

右侧的照片能帮助您识别车底简易爆炸装置。但这并不是一份详尽或确定的清单。



如果您发现可疑物品:

- 不要尝试触碰或移除该物品。
- 立即移至安全区域(至少100米远)
- 在附近不要使用任何手机。
- 立即通过固定电话拨打999报警。

乘车出行时

- 开车时,要运用常识,警惕突发危险的可能性。
- 尽可能变换行驶路线和出发时间,避免形成固定模式。
- 开车时要锁好车门和后备箱。
- 停车时确保车窗完全关闭,开车时仅打开到足以通风的程度。
- 沿街道或道路上停放的车辆向前看,观察是否有可疑现象,并通过后视镜观察后方跟随的车辆。
- 尽量走主干道。
- 如遇公共秩序混乱时,避免前往有争议的区域。
- 稳速行驶。
- 与前车保持安全距离。
- 不要将文件或个人物品留在车内无人看管。

不要让自己被困住。在接近红绿灯时,要留出足够的机动空间,或者在可能的情况下,调整车速以避免在红绿灯停车。

如果前方道路上出现异常情况,在安全的情况下停车并转向。

确保油箱有足够的燃油,以避免在陌生或偏僻的加油站停留。

不要打开车窗或车门,也不要让不认识的人搭便车。

如遇爆胎,一定要提高警惕。先将车开到安全的地方再停车。如果可能,完全驶离道路,但尽量避免孤立无援。

对于碰撞现场要保持警惕。这可能是故意设计的陷阱,以引诱你停车。

如果可以,尽量不要让您的车无人看管。

出租车

确保您乘坐的出租车是合法的

不要使用以下情况的出租车:

车辆没有展示正规的出租车执照标志或牌照。

司机没有佩戴身份证件——持证出租车司机应始终佩戴显示其执照号码的徽章。

预订出租车

外出时,务必随身携带可靠的出租车公司的电话号码,或下载其应用程序。

现在许多出租车公司都有叫车的应用程序,您可以在其中看到车辆的注册信息、品牌和型号、司机的照片以及行程的进展情况,还可以将行程信息分享给朋友,让他们跟踪您的行程。这是确保安全的好方法,尤其是当您独自旅行时。

如果预订了出租车,在出租车到达时,通过确认司机是否知道您的姓名和目的地,以确保这是您预订的车。

您还应该始终做到:

如遇繁忙时段,或者您有特殊需求,包括使用轮椅或协助犬的情况,请尽量提前订车

如果可能,避免乘坐正在等候中的出租车,尽量在繁忙和光线充足的地方等候

询问车费大概会是多少(如果出租车有计价器,则要到旅程结束时才能知道确切的车费)

核对出租车内显示的费率卡和计程表读数(如有计程表),以确保所收车费正确无误。

乘坐出租车出行

尽量提前规划行程

乘坐出租车时应系好安全带。

如果对安全性有任何疑问,不要上车。

请注意,为了自身安全,有些出租车司机安装了摄像头,记录乘客的行为。摄像头可能会从车辆的前方和后方拍摄,包括您的形象、其他乘客以及您的住所等信息可能都会被记录。

考虑选择其他接送点,而不是直接在您的家或工作地点上下车,并且避免穿戴能够暴露您职业的物品。

不要与陌生人共乘一辆出租车。

如果使用出租车或代驾服务,可以考虑更换在车内的位置。偶尔坐在前排座位。

给您的司机/出租车司机明确指示应该走的路线,但不要提前告知其行程路线。

提前打电话预订,这样会有您的预订记录。

与信任的人分享您的行程信息以及您所乘车辆的信息。

在出租车到达时,通过确认司机是否知道您的姓名和目的地,以确保这是您预订的车。

应鼓励私人司机提高安全意识。

建议他或她遵循此处提到的相关安全措施。

如需更多建议和指导:

www.suzylamplugh.org

如果您认为自己被人跟踪了,请通过后视镜观察周围情况。

- 尽量保持冷静。让车辆保持移动,哪怕行驶的很缓慢。
- 如果你有手机或无线电,立即联系警方
- 关闭车窗,并确保车门和后备箱已锁好

可以通过安全地绕道来确认是否被跟踪,但不要偏离已知路线,以免迷路。

记录可疑车辆的细节,并将这些信息提供给警方,尽量记下车牌号。

与任何障碍物保持距离。确保在需要减速或停车时有足够的空间进行躲避或规避动作。

为引起注意,打开危险警示灯并/或按下喇叭。

不要直接开车回家,应前往最近有警察值班的警察局或其他安全地点,并报告该事件。

铁路、海运、航空及其他公共交通

避免边走边用手机通话,保持警惕并注意周围环境。

如果乘坐火车,请进入已经有乘客的车厢。尽量选择处于监控摄像头视线范围内的位置。不要将钱包、手机或护照放在后裤兜里。

查看时刻表,以减少您的等待时间,尤其是在非高峰时段,并且待在光线充足的区域。

如果可以,将锁好的行李放在您能看到的地方。不要帮陌生人看管或携带行李。

如果不得不将行李交由别人保管,请确保取回时行李未被掉包。除非您确定行李未被动过手脚,否则不要打开行李。

如果您是该地区的游客,请尽量将相机、手机和地图放在他人视线之外。

乘船旅行时,夜间在甲板上行走要保持谨慎。

尽量安排一间船舱,并确保舱门始终紧锁。

在目的地安排接机。

酒店

确保酒店是通过您所在组织的批准流程预订的,或通过信誉良好的旅行社预定的。

在前台时,尽量避免他人听到您的姓名和房间号。

如有可能,避免经常使用同一家酒店。

如果有陌生访客,且无法确认其身份和真实性,切勿在酒店房间内与之会见。应在有其他人在场的公共区域会面。(此条适用于新闻媒体人士。)

对酒店的寻人广播保持警惕。建议事先与酒店约定,要求来电者在前台留下姓名和联系方式。这将降低被认出以及遭遇潜在袭击的风险。

了解酒店的消防和逃生路线。

酒店保险箱可用于存放贵重物品,如货币和珠宝,但不要将敏感或个人信息存放其中。

快递

可疑包裹和危险物质

邮寄炸弹可能只有几毫米厚,也可能大得多。有毒物质也可能通过邮政系统寄送。请记住,此类包裹在打开时可能会爆炸,因此要注意以下迹象:

- **邮戳** - 以及寄件人的姓名和地址。您通常会收到来自该寄件方的信件或包裹吗?
- **笔迹** - 您能认出笔迹吗?
- **平衡** - 包裹重量是否平衡?如果信件或包裹形状不规则,应将其视为可疑物品。
- **重量** - 如果相对于尺寸而言重量过大,应将其视为可疑物品。
- **孔洞** - 是否有可能由电线造成的穿孔或撕裂?如有,应将其视为可疑物品。
- **污迹** - 是否有可能是爆炸物“出汗”造成的污迹或油渍?如有,应将其视为可疑物品。

- **气味** - 有些爆炸物有杏仁膏或杏仁的气味。
- **手感** - 对于信件而言,这可以表明信封内可能只有折叠的纸张。如果信件较硬,例如含有纸板或金属,应将其视为可疑物品。
- **轮廓** - 将信件举起对着光看时,能否看到不寻常的形状?如有,应将其视为可疑物品。
- **封口** - 信封的封口是否完全粘贴?是否有任何缝隙?

如有疑虑,拨打999报警。立即疏散该区域的所有人员。切勿尝试打开信件或包裹。不要弯折,也不要将其浸入水中。

切记将可疑包裹和危险物质疏散计划纳入火灾逃生计划。

确保每个人都知道在紧急情况下该怎么做。

如需更多信息:

www.psnipolice.uk/advice_information/action-counters-terrorism

www.cpni.gov.uk

www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office

危险物质

危险物质可以是任何可能造成伤害的物质,无论是固体、液体还是气体。危险物质根据其健康的潜在影响进行分类,这些影响可能是急性的(立即的)或慢性的(长期的)。

如果您认为有人接触了危险物质,请谨慎行事,并保持安全距离,避免自己也受到暴露。立即拨打999向紧急服务部门报告。注意周围环境,远离可疑物品。

快速行动。快速行动能挽救生命

www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on-removing-hazardous-substances

告诉受影响的人:

- 立即离开事发区域,避免进一步接触该物质
- 转移到空气新鲜的地方
- 如果感到皮肤瘙痒或疼痛,找到水源并不断用水冲洗
- 小心脱掉外衣。尽量避免将衣物从头部拉过。不要撕扯粘在皮肤上的衣物
- 不要吸烟、饮食或饮水

可疑行为

可疑行为是指某个人或几个人的活动因某种原因引起他人注意。

通常是指在特定情况下,某些活动、行为或语言在某种程度上显得异常或不寻常。

可疑行为的例子包括:

- 有人进入禁区,或试图在没有通行证或没有授权官员陪同的情况下进入禁区
- 有人在不应拍摄的地方拍摄视频或照片
- 当有人接近时,有意识地试图隐瞒自己的身份
- 车辆停放在不应停放的地方
- 行为与环境不符

此类活动应立即报告给管理层,管理层应随即通知相关部门。

在记录可疑活动时,一个有用的记忆口诀是 **SALUTE**:

S 情况 (Situation):注意到了什么人或什么事

A 活动 (Activity):发生了什么?这个人或车辆在做什么

L 位置 (Location):事件发生在哪里?

U 单位 (Unit):是谁观察的?

T 时间 (Time):事件何时发生?

E 设备 (Equipment) 是否有设备可以帮助评估事件?
例如:闭路监控位置、门禁系统、电子邮件和电话记录

如需建议,请拨打101。如遇紧急情况,拨打999报警。如果怀疑所观察到的活动会对人员或财产立即造成危险,则属于紧急情况。

孩子和家人

确保年幼的孩子在视线或听力范围内,或确保孩子由值得信赖的成人照看(该成人应了解孩子可能面临的威胁)。确保此人知道应采取哪些预防措施。

告诉您的孩子们

- 开门前先检查是否认识来访者
- 不要给陌生人开门,并迅速找成年人来应对这些陌生来访者
- 只有在相识一段时间并且非常了解对方后,才能邀请其到家里(除非他们事先得到了您的允许或照看他们的成年人的同意)
- 在没有成年人陪同时,应结伴而行,且尽量选取光线充足的主路
- 在学校时,应在有人监督的区域内玩耍
- 从小就应该学习何时以及如何向警察和邻居报警
- 拒绝陌生人的礼物、搭便车或任何形式的接触
- 发生任何此类事件,应立即向负责的成年人报告
- 孩子们应随时告知您他们的行踪以及与谁在一起
- 在与陌生人见面时应保持谨慎
- 接听电话时要保持谨慎,否则可能会泄露信息,给您带来危险

确保:

与学校协商好,如有他人要接走您的孩子,学校应先联系您。

您雇佣的保姆是可靠的,熟悉“开门”和“接电话”的程序,并知道在必要时如何报警。

北爱尔兰受害者支持组织是一家独立的慈善机构,为受犯罪影响的人们提供免费且保密的服务:
www.victimsupportni.com

在英国,如果19岁以下的年轻人希望谈论他们正在经历的任何问题,可以联系“儿童热线”,免费且保密。访问 www.childline.org.uk/ 无论白天还是黑夜,随时拨打0800 1111

妇女援助组织是一家致力于消除针对妇女和儿童家庭暴力的全国性慈善机构
www.womensaid.org.uk

预防青少年自杀
www.papyrus-uk.org

帮助保护儿童和青少年免受网络性虐待。
www.thinkuknow.co.uk

公共卫生局提供了一份服务目录,旨在帮助改善心理健康和情感福祉:
www.publichealth.hscni.net/publications/directory-services-help-improve-mental-health-and-emotional-wellbeing

如需了解更多有关儿童居家安全的信息:

www.nidirect.gov.uk/information-and-services/safety-home/your-childs-safety-home

如需了解更多有关儿童网上人身安全的信息,请访问:
www.thinkuknow.co.uk

侵犯儿童与在线保护中心:
www.ceop.police.uk

针对有学习障碍的性虐待受害者,请访问

www.justusni.org

Just US卡是为有学习障碍或自闭症的人设计的,当他们需要与警察交流时可以使用这张卡。您可以使用这张卡分享关于您的重要信息,以及您喜欢的沟通方式。

全国家庭暴力求助热线,面向女性、男性和儿童:
www.nationaldahelpline.org.uk
免费电话,24小时全国家庭暴力求助热线:0808 2000 247

男性家庭暴力幸存者求助热线
www.respect.uk.net

年轻人支持服务:
www.themix.org.uk

全国LGBT+家庭暴力求助:
www.galop.org.uk

撒玛利亚会提供全天候、全年无休的帮助:
www.samaritans.org

全国防止虐待儿童协会儿童保护服务
www.learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/northern-ireland

www.nihe.gov.uk/Documents/Community/hate_harassment_toolkit

人身威胁

枪支和武器袭击

虽然恐怖袭击、劫持、绑架和劫持人质事件很少发生,但万一发生此类袭击,做好准备还是有帮助的。如果发生此类袭击,请记住以下几个词:跑、藏、报。

跑

- 如果可以,赶快逃跑
- 考虑最安全的选择
- 是否有安全的路线?如果有安全路线,快跑。如果没有安全路线,就藏。
- 安全路线意味着您可以在不暴露于更大危险的情况下到达安全地点
- 坚持让他人和您一起离开,但不要让他们决定拖累您
- 丢下随身物品
- 不要尝试拍摄事故。跑

藏

- 如果您无法逃跑或躲藏,则应寻找掩护,远离枪击,比如躲在砖墙或厚重的加固墙体后面。
- 如果您能看到袭击者,他们可能也能看到您。隐蔽不等于安全。子弹可以穿透玻璃、木材和金属。记住,即使您躲在锁好的门后面,也要记得躲起来,并远离门
- 记住出口位置
- 尽量不要被困住
- 保持安静
- 将手机静音并关闭振动功能

报

- **拨打999**
- 发出警报
- **向警方提供以下信息:**

事件性质:发生了什么事?

地点:事件发生在哪里?提供地址、地标、方向、建筑物、楼层号

嫌疑人:嫌疑人在哪里?他们有多少人?他们朝哪个方向移动?

描述?有武器吗?他们在做什么?他们在说什么?

其他信息:入口、出口、烟雾、火情、伤亡情况、人质、内部人数

- 如果安全的话,阻止其他人进入建筑物。
- 如果您无法说话或发出声音,请听从接线员给您的指示



武装警察响应

遵循警察的指示:

- 保持冷静
- 避免做出可能被视为威胁的突然举动
- 双手保持在警察的视线范围内

警察可能会:

- 用枪指着您
- 强硬地对待您
- 询问您
- 将您疏散

事件的计划与准备

记住要制定紧急疏散计划。

确保家人和同事知悉该计划。

演练该计划,确保每个人都接受过急救培训。

信息公开与媒体

避免透露可能对恐怖分子或罪犯有用的个人情况。

虽然不可能为每种情况提供建议,但以下例子说明了您应避免的信息公开方式。

如有可能,不应在《名人录》或其他容易被获取的公开信息来源中透露家庭住址和其他身份识别信息。家庭电话号码应设为非公开。

如同意在私人场所接受媒体采访,或同意发表有关被采访者或其家人私人生活的文章,则应要求媒体不要公布有助于确定家庭住址或生活方式的详细信息。

示威游行

如果您的身份已被确认,抗议者有可能会聚集到您家附近。他们可能会聚集在您的房子周围或花园里,并开始喧闹的抗议活动。

如果发生这种情况:

- 保持冷静 - 此类抗议可能会造成恐吓,但不一定会导致人身威胁
- 待在家中
- 关好并锁好门窗
- 拉上窗帘
- 使用999系统报警
- 通知您的工作单位/同事
- 不要以任何方式回应或激怒抗议者;留在室内,躲

在视线之外。避免冲突

- 如有可能,记下在场人员和车辆的特征
- 如果您安装了闭路监控系统,记录了抗议者的影像,则应将获得的任何影像交给警方;这可能有助于识别身份,并在发生违法行为时提供证据
- 推迟任何可能要来的访客
- 等待警方到来

传单宣传

您的邻居可能会收到信件或传单,以极端的语言描述您所从事的工作。大多数人,无论他们对问题持何种观点,都会同情受害者。

您不妨与邻居们谈谈。应将相关材料转交警方。所有事件都应记录在案,并向警方和雇主报告。

虽然不可能为每种情况提供建议,但以下是一些应避免或控制的宣传范例:

- 商业出版物和网络中不应出现家庭住址和其他可识别身份的详细信息
- 应审查与工作有关的新闻稿、宣传材料和网站内容,以确定是否需要删除或修改任何信息,从而保护个人。
- 电视摄像人员和新闻摄影师一般不得进入私人住宅。
- 选民名册是商业公司获取您个人信息的来源。您可以向当地政府咨询如何保护这些信息。

- 如果您是任何商业组织的专业会员,请其不要公布您的详细资料,如果非要公布,请其将您的资料放在网站内有密码保护的区域。

如需更多信息:

www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register

www.ico.org.uk/your-data-matters

购买车辆

在买卖车辆时,您应该考虑到安全问题。

通过以下方式保护自己:

- 安排在您觉得安全的开放式公共场所与对方见面
- 考虑好付款方式,避免携带大量现金
- 检查车辆前后的登记号码
- 检查车辆底盘号、行车日志、里程数、品牌和型号、MOT
- 出售车辆时,断开您的电子设备与车辆配对(蓝牙)系统的连接,并删除可能留下的任何信息
- 删除汽车导航系统中的信息
- 使用交通管理局(DVLA)的免费车辆在线检查工具:www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla,了解交通管理局掌握的车辆信息,并确保与卖方提供的信息一致。
- 您需要车辆的登记号才能进行这些检查。

如需更多信息:

www.thatcham.org
www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle

总结

如果您已经采取了预防措施,但还是发生了袭击或袭击未遂事件,您必须立即采取以下行动:

- 立即报警
- 遵循警方的指示和要求
- 切勿触碰现场的任何物品
- 只向警方提供信息
- 绝不要向袭击者支付赎金或私下达成协议

联系北爱尔兰警察局

在需要紧急帮助或感到受到威胁时,请拨打999报警

在紧急情况下,文本电话用户请拨打18000

紧急情况是指已经造成严重伤害或犯罪正在进行,且嫌疑人仍在现场或在现场附近。

在非紧急情况下,如果您需要帮助或建议,请拨打101

在英国境外,请拨打004428 90650222

有关如何联系警方的详细信息,包括在线报告事件,请访问:

www.psni.police.uk/contact-us

如果您是犯罪的目击者并希望保持匿名,请联系
www.crimestoppers-uk.org/give-information
拨打犯罪举报热线0800 555 111。

说明

说明



psni.police.uk



由北爱尔兰警察局战略传播与参与部编制 SCE0715/22