



Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.

## **SYTUACJE KRYZYSOWE – GDZIE SZUKAĆ POMOCY**

### **Kiedy dzwonić po policję ? (112 lub 997)**

Od razu - kiedy widzisz zagrożenie życia lub mienia, jeżeli jesteś świadkiem wypadku drogowego, włamania, napadu, kiedy słyszysz krzyk o pomoc, kiedy widzisz bójkę lub inne niepokojące cię zdarzenie. Po wybraniu numeru postaraj się jak najdokładniej podać wszystkie informacje o zdarzeniu:

- przedstaw się, podaj swój numer telefonu
- opisz co dokładnie się dzieje
- podaj dokładny adres (miejscowość, nazwa ulicy)
- w przypadku osób poszkodowanych – podaj liczbę osób i opisz ich stan, czy są przytomni, czy może mają jakieś obrażenia i wymagają opieki medycznej
- NIE rozłączaj się i postępuj zgodnie z poleceniami osoby z którą rozmawiasz

### **Kiedy wzywać karetkę pogotowia ? (112 lub 999)**

Tylko w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia – kiedy jesteś świadkiem wypadku lub widzisz osobę u której występują takie objawy jak:

- utrata przytomności
- zaburzenia świadomości
- drgawki
- nagły ostry ból w klatce piersiowej
- zaburzenia rytmu serca
- nasiloną duszność
- nagły, ostry ból brzucha
- uporczywe wymioty, szczególnie z domieszką krwi
- obfite krwawienie

Po wybraniu numeru należy dokładnie opisać sytuację i podać wszystkie informacje o zdarzeniu

- przedstaw się, podaj swój numer telefonu
- opisz co dokładnie się dzieje
- podaj dokładny adres (miejscowość, nazwa ulicy)
- NIE rozłączaj się i postępuj zgodnie z poleceniami osoby z którą rozmawiasz

Za wezwanie karetki się nie płaci, jednak pamiętaj żeby trzeźwo ocenić sytuację, by nie wzywać pogotowia, kiedy to nie jest konieczne, ponieważ w tym samym czasie ktoś inny może naprawdę potrzebować pomocy.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.



Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.

## Kiedy wezwać straż pożarną? (112 lub 998)

Natychmiast - po zauważeniu pożaru, kiedy pali się budynek, mieszkanie, samochód, las, jakkolwiek inny obiekt, także w przypadku powodzi.

Ważne jest żeby zaalarmować wszystkie osoby w pobliżu o istniejącym zagrożeniu.

Po wybraniu numeru należy opisać sytuację i zachowując spokój podać informacje:

- przedstaw się, podaj swój numer telefonu
- opisz co dokładnie się dzieje – co się dokładnie pali
- podaj dokładny adres (miejscowość, nazwa ulicy)
- czy istnieje zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego – w przypadku poszkodowanych podaj liczbę osób i opisz ich stan, czy są przytomni, czy może mają jakieś obrażenia i wymagają opieki medycznej
- **NIE** rozłączaj się i postępuj zgodnie z poleceniami osoby z którą rozmawiasz

Następnie należy niezwłocznie przystąpić do gaszenia pożaru przy użyciu dostępnych środków gaśniczych ( np. gaśnica samochodowa). Kiedy ugaszenie pożaru podręcznym sprzętem jest niemożliwe, należy przystąpić do ewakuacji ludzi i mienia jednocześnie starając się nie dopuścić do paniki. Panika może być przyczyną niepotrzebnych i tragicznych w skutkach wypadków w trakcie prowadzenia działań ratowniczo – gaśniczych. W przypadku kiedy nie ma możliwości opuszczenia budynku, należy zebrać wszystkich w jednym pomieszczeniu, najlepiej z oknem i telefonem. Trzeba uszczelnić drzwi pomieszczenia, żeby dym nie przedostawał się do środka. Jeżeli jest to możliwe – zmoczyć ubranie, zastonić usta i zaczekać na pomoc.

## Telefon dla rodziców w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Nie wiesz jak pomóc swojemu dziecku? W szkole dochodzi do agresji i przemocy?

Każdy rodzic, który chce porozmawiać o problemach dzieci, na przykład o:

- agresji i przemocy w szkole lub w domu,
- cyberprzemocy i zagrożeniach związanych z nowymi technologiami,
- wykorzystywaniu seksualnym,
- narkotykach,
- uzależnieniach,
- zaburzeniach odżywiania,
- depresji i myślach samobójczych.

Pod jaki numer dzwonić?

**800 100 100** — konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, pomogą znaleźć rozwiązanie problemu w sprawie bezpieczeństwa dzieci, powiedzą, jakie kroki prawne można albo trzeba wykonać.

Mogą też od razu zainterweniować, na przykład skontaktować się z policją, ośrodkiem pomocy społecznej czy odpowiednim specjalistą.

800 100 100 to nie jest numer ratunkowy. Jeśli twoja sprawa wymaga natychmiastowej interwencji policji, pogotowia albo straży pożarnej — zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Jeśli nie chcesz rozmawiać przez telefon, możesz napisać e-mail na adres: [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl).

Można dzwonić od poniedziałku do piątku, od 12.00 do 18.00.

Ile zapłacisz – NIC - Usługa jest bezpłatna.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.



Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.

## 800 12 00 02 - Niebieska Linia.

To telefon dla osób, które są ofiarami przemocy w rodzinie lub mają informacje o osobach doświadczających takiej przemocy w swoich domach. Połączenie z numerem 800 12 00 02 jest płatne tylko za pierwszy impuls, wg stawek operatora. Linia jest czynna od poniedziałku do soboty, w godzinach od 8 do 22 oraz w niedziele i święta w godzinach od 8 do 16.

## Skorzystaj z pomocy dla pokrzywdzonych w wyniku przestępstwa

Ktoś cię okradł, pobił, napadł albo zniszczył twoją własność? A może stosuje wobec ciebie lub bliskiej ci osoby przemoc psychiczną albo fizyczną? To oznacza, że jesteś osobą pokrzywdzoną w wyniku przestępstwa i masz prawo do bezpłatnej pomocy. Sprawdź, jaką pomoc możesz uzyskać i jak to zrobić. Kiedy zgłosić się po pomoc? W dowolnym momencie — jeśli tylko ty lub bliska ci osoba zostaliście pokrzywdzeni w wyniku przestępstwa. Może to być przestępstwo:

- przeciwko mieniu — kradzież, przywłaszczenie, zniszczenie, oszustwo,
- przeciwko rodzinie i opiece — znęcanie się, niepłacenie alimentów, porzucenie, uprowadzenie, zatrzymanie,
- przeciwko wolności — pogróżki, stalking (uporczywe nękanie), handel ludźmi, uwięzienie,
- przeciwko życiu i zdrowiu — uszkodzenie ciała, zabójstwo, nieumyślne spowodowanie śmierci, bójka lub pobicie,
- seksualne — gwałt, kazirodztwo, zachowania seksualne z udziałem osoby niepełnoletniej, molestowanie seksualne,
- przemoc domowa — na przykład:
  - fizyczna, w tym bicie, popychanie, zmuszanie do kontaktów seksualnych, głodzenie,
  - psychiczna, w tym wyzywanie, wszczynanie awantur, szantaż, wymuszanie określonych zachowań, więzienie w zamkniętym pomieszczeniu,
- wypadki komunikacyjne — wypadek drogowy lub katastrofa komunikacyjna.

### Jaką pomoc możesz uzyskać?

1. Pomoc prawną:
  - bezpłatną poradę, w tym również pomoc w mediacji. Mediacja to metoda rozwiązywania sporu przy wsparciu bezstronnego i neutralnego mediatora, która pozwala na szybsze i tańsze rozwiązanie sporu niż w postępowaniu sądowym,
  - pomoc w uzyskaniu pomocy prawnej, a więc:
    - pomoc tłumacza, jeśli nie znasz dobrze języka polskiego,
    - pomoc tłumacza języka migowego, jeśli jesteś osobą głuchą lub słabosłyszącą i komunikujesz się w tym języku,
    - pomoc tłumacza-przewodnika, jeśli jesteś osobą głuchoniewidomą.
2. Pomoc psychologiczną, w tym psychoterapię.
3. Pomoc materialną — gdy w wyniku przestępstwa ty lub bliska ci osoba musicie się leczyć, zadbać o swoje utrzymanie lub wykształcenie albo nie macie gdzie mieszkać. Możesz więc uzyskać pomoc w pokryciu kosztów:

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.



Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.

- leczenia — na przykład kosztów badań, lekarstw,
- zakupu wyrobów medycznych, w tym ortopedycznych i innych — jeśli nie możesz uzyskać pieniędzy na te wyroby z innych źródeł,
- związanych z edukacją i podniesieniem kwalifikacji zawodowych,
- wynajmu pokoju czy mieszkania — jeśli ty lub bliska ci osoba musieliście opuścić miejsce zamieszkania,
- czynszu za mieszkanie, którego jesteś właścicielem i w którym nikt poza tobą nie mieszka,
- dostosowania mieszkania lub domu — jeśli w wyniku przestępstwa ty lub ktoś z twoich bliskich jest osobą niepełnosprawną,
- przejazdów komunikacją publiczną lub innego transportu — jeśli podróże są związane z uzyskaniem pomocy z Funduszu,
- zakupu żywności lub bonów żywnościowych,
- zakupu odzieży, bielizny, obuwia, środków czystości i higieny osobistej.

### **Co zrobić, by uzyskać pomoc?**

Zgłoś się do wybranej organizacji. Pracownik organizacji (osoba pierwszego kontaktu) powie ci, jaką pomoc otrzymasz w twojej sytuacji i co masz zrobić, by ją uzyskać. Możesz się zgłosić do organizacji w dowolny sposób:

- zadzwoń +48 222 309 900
- odwiedź siedzibę organizacji – al. Ujazdowskie 11, Warszawa

### **Gdzie możesz uzyskać pomoc?**

W organizacji, która udziela pomocy pokrzywdzonym w wyniku przestępstwa i ma dostęp do Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej. To pieniądze, które Ministerstwo Sprawiedliwości przekazuje wybranym organizacjom, by mogły udzielać pomocy między innymi osobom pokrzywdzonym w wyniku przestępstwa.

Ile zapłacisz – NIC - Pomoc z Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej jest bezpłatna.

#### Co przygotować?

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymację,
- jeżeli chcesz skorzystać z pomocy prawnej — dokumenty z sądu, policji, prokuratury — jeśli je masz. W szczególności dokumenty, które określają terminy w postępowaniu sądowym.

Przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.

#### Ile będziesz czekać?

Pomoc prawną czy psychologiczną możesz otrzymać nawet w ciągu kilku dni od zgłoszenia. Na inne formy pomocy możesz czekać dłużej. Dokładnych informacji udzieli ci pracownik organizacji, do której zgłosisz się po pomoc.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości wejdź na stronę

- [pokrzywdzeni.gov.pl](http://pokrzywdzeni.gov.pl),
- <https://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/formularz-kontaktowy/>

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie zostały opracowane w październiku 2019 roku. Nie należy ich traktować jako porady prawnej.