

NUMERY POMOCOWE [Do kogo się zwrócić i gdzie szukać pomocy?]

112 – Numer alarmowy

To główny i podstawowy numer alarmowy we wszystkich nagłych wypadkach. Zadzwoń pod ten numer, jeśli zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie i niezbędna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia. Operator numeru alarmowego po Twoim zgłoszeniu powiadomi odpowiednie służby ratownicze.

W Polsce działają również numery alarmowe do poszczególnych instytucji:

- 997 Policja
- 998 Straż Pożarna
- 999 Pogotowie Ratunkowe

800 12 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła/mogło porozmawiać ze specjalistą, który postara się pomóc. Numer działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Pod ten numer mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. W celu otrzymania wsparcia możesz skontaktować się także za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl. Od kwietnia 2020 roku rozszerzono działalność telefonicznej linii interwencyjnej. Wszystkie osoby – uczniowie, rodzice, nauczyciele czy władze lokalne – uzyskają pomoc prawną i wyjaśnienia dotyczące treści, które mogą być nauczane w polskich szkołach.

116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod ten numer. Specjaliści rozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udzielą Ci pomocy. Telefon działa 7 dni w tygodniu całodobowo. Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl i napisać wiadomość.

801 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo pod adresem: niebieskalinia@niebieskalinia.info Kontaktując się z „Niebieską Linią”, uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.

800 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania

To numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem związany jest z narkotykami lub uzależnieniem od narkotyków. Możesz zadzwonić zarówno wtedy, gdy problem dotyczy Ciebie, jak i wtedy, kiedy zauważysz, że problem z narkotykami ma osoba w Twoim otoczeniu. Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.