

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

1. POMOC W CZASIE KWARANTANNY

1.1 CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Zadzwoń do **ośrodka pomocy społecznej** w celu uzyskania podstawowych informacji. W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na

pomocy **osobom starszym, samotnym, z niepełnosprawnościami** – szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną.



<https://empatia.mpips.gov.pl/web/piu/lista-instytucji-ps/województwo-warminsko-mazurskie>

Uwaga! Jeżeli posiadasz informację o osobach potrzebujących pomocy podczas odbywania kwarantanny, powinno się ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej.

1.2 POLICJANCI MOGĄ POMÓC

Funkcjonariusze policji we współpracy z Wojskami Obrony Terytorialnej oraz służby sanitarne sprawdzają, czy przebywasz w domu. Te służby, **szczególną uwagę będą zwracać na osoby samotne, starsze czy z niepełnosprawnościami**. Informacje takie przekażą do ośrodka pomocy społecznej. **Ważne!** Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej skontaktuje się z Tobą w miarę możliwości

telefonicznie. Chodzi o bezpieczeństwo nas wszystkich i możliwe ograniczenie ryzyka dalszego rozwoju epidemii. **Ważne!** Od dnia 01.04.2020 r. obowiązkowa jest instalacja aplikacji Kwarantanna Domowa, mającej na celu monitorować przebieg kwarantanny u osób objętych obowiązkową kwarantanną domową. Można ją pobrać ze strony:



<https://www.gov.pl/web/koronawirus/kwarantanna-domowa>

1.3 CIEPŁY POSIŁEK DO DOMU

Jeśli jesteś osobą starszą, samotną czy z niepełnosprawnością, bądź rodziną – i nie jesteś w stanie zapewnić sobie **gorącego posiłku lub produktów żywnościowych**, takiej **pomocy może na wniosek udzielić gmina**. Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy

z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką **Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej**. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe dla Ciebie.

2. POTRZEBUJESZ POMOCY PSYCHOLOGA?

Zadzwoń do właściwego ośrodka pomocy społecznej w swojej gminie bądź powiatowego centrum pomocy rodzinie w powiecie. Możliwy jest również kontakt z wojewódzkim lub powiatowym centrum zarządzania kryzysowego, właściwym dla miejsca zamieszkania.

Od 18 marca 2020 r. działa nowa całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla osób samotnych, starszych, źle znoszących izolację, czy odczuwających stan wzmożonego zagrożenia związanego z epidemią korona wirusa prowadzona przez **specjalistów z wojsk obrony terytorialnej**. Pod bezpłatnym numerem telefonu **800 100 102**, wszystkie osoby, które potrzebują wsparcia psychologicznego będą mogły uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych

psychologów. Pomoc psychologiczna będzie też dostępna w formie wideo czatu przez **SKYPE** pod nazwą: „**Wsparcie Psychologiczne WOT**”.

Polski Czerwony Krzyż również uruchomił linie wsparcia psychologicznego (22 230 22 07). Funkcjonuje ona codziennie w godzinach 10.00-22.00. Dyżury pełnią psycholodzy-wolontariusze. Działania linii wsparcia obejmują pierwszą pomoc psychologiczną, psychoedukację, rozmowę psychologiczną. **Polskie Towarzystwo Psychologiczne oddział w Olsztynie oraz Konsultant Wojewódzki** w dziedzinie psychologii klinicznej również informują o działaniu telefonicznej pomocy psychologicznej. Pomoc ta została utworzona m.in. dla rodzin, personelu, pacjentów, osób w

kwarantannie czy innych, którzy odczuwają psychologiczne trudności w związku z koronawirusem. Telefon **730 822 320** dostępny jest w godz. 9.00-

21.00. Funkcjonuje również **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**. Pod numerem **116 111** przez całą dobę młodzi ludzie znajdą wsparcie.

3. INNE

3.1 OLSZTYŃSKI TELEFON ZAUFANIA „ANONIMOWY PRZYJACIEL”

Co jest teraz najważniejsze w czasie pandemii koronawirusa? Czy nie życzliwość, dobre słowo, zrozumienie? I koniecznie empatia, czyli umiejętność wczuwania się w sytuację drugiego człowieka. By dawać wsparcie, uspokojenie. Bo panika byłaby najgorszą rzeczą jaka mogłaby się nam przytrafić.

Olsztyński Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel” (**tel. 89/19 288 oraz 89/527 00 00**) **pracuje cały czas 24 h, 7 dni w tygodniu**. Przez całą dobę wykręcając podane numery spotkamy przyjazny głos: „Słucham telefon zaufania...”, terapię słuchania, bezinteresowną przyjaźń i życzliwość.

3.2 WWW.ABCSENIOR.COM

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej utworzył Centrum Informacji dla Seniorów www.abcseior.com. Jest to baza nieodpłatnej i bezpiecznej pomocy w czasie pandemii korona wirusa – oferuje kompletne i sprawdzone informacje potrzebne seniorom w tym wyjątkowo trudnym czasie. Portal dedykowany jest seniorom, ale też

młodszy pokoleniom, aby czerpały wiedzę, jak pomagać osobom starszym. Na platformie ABCseior.com powstała m.in. wyszukiwarka nieodpłatnej pomocy lokalnej dla seniorów. Są tam również informacje o bieżącej sytuacji w kraju, wykaz najważniejszych telefonów oraz mapa szpitali zakaźnych.

3.3 POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

Ograniczenia mające na celu ochronę zdrowia publicznego spowodowały, że osoby doświadczające przemocy domowej znalazły się w bardzo trudnej sytuacji. Z tego tytułu prowadzonych jest wiele działań mających na celu ochronę ich zdrowia i życia, do których należą m.in.:

Twój Parasol – aplikacja mobilna

Twój parasol to aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie. Aplikacja umożliwia również przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych do ewentualnego wykorzystania później oraz możliwość kontaktu z wcześniej skonfigurowanym adresem email lub

możliwość szybkiego wybrania telefonu alarmowe. Aplikacja dostępna jest do pobrania pod linkiem:



Ogólnopolski Telefon dla ofiar Przemocy w rodzinie „Niebieska Linia” – 800 120 002 (czynny całą dobę)

Fundacja Feminoteka prowadzi telefon przeciwprzemocowy dla kobiet – 888 883 388 (czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00)

Centrum Praw Kobiet prowadzi telefon zaufania – 22 621 35 37 (pomoc prawna i psychologiczna w godz. 10.00-16.00) oraz **telefon interwencyjny** – 600 070 717 (interwencje, czynny też w święta)

Uwaga! Wykaz organizacji pozarządowych funkcjonujących na terenie województwa warmińsko-mazurskiego, świadczących usługi dla osób i rodzin dotkniętych przemocą w rodzinie znajduje się pod linkiem:

[https://warmia.mazury.pl/images/Departamenty/Regionalny Osrodek Polityki Społecznej/12-materialy_rozne/Baza_teleadresowa_org_pozarządowych.pdf](https://warmia.mazury.pl/images/Departamenty/Regionalny_Osrodek_Polityki_Spolecznej/12-materialy_rozne/Baza_teleadresowa_org_pozarządowych.pdf)

3.4 WARMIŃSKO-MAZURSKI OŚRODEK ADOPCYJNY WOLSZTYNIE

Specjaliści Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Adopcyjnego w Olsztynie wraz z filiami w Ełku i Elblągu uruchomili telefony dla rodzin adopcyjnych i zastępczych. Od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30 psychologzy i pedagodzy dostępni są pod numerami telefonu: Olsztyn **514 176 672, 514 174 186, 514 173 494**, Elbląg **506 317 182**, Ełk **506 317 139**.

3.5 GDZIE MOGĘ SIĘ ZWRÓCIĆ PO POMOC?

Polski Czerwony Krzyż



<http://pck.olsztyn.pl/>

Oddziały Caritas w Warmińsko-Mazurskim



<https://caritas.pl/szukam-pomocy>

Bank Żywności



<https://bankizywnosci.pl/kontakt/banki-zywnosci/?wojewodztwo=warminsko-mazurskie&filter>