



GDZIE SZUKAĆ POMOCY

1. POMOC W CZASIE KWARANTANNY

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ:

1.1 CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Zadzwoń do ośrodka pomocy społecznej w miejscowości, w której mieszkasz w celu uzyskania podstawowych informacji.

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na pomocy osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym - szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są w stanie radzić sobie same.

 <https://empatia.mpips.gov.pl/lista-instytucji-ps/województwo-wielkopolskie>

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

1.2 POLICJANCY MOGĄ PÓMOC!

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 niepełnosprawne. Informacje o takich osobach 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 roku 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>



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO





1.3

CIEPŁY POSIŁEK W DOMU

Jeśli jesteś osobą starszą, samotną czy niepełnosprawną, 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.

Każdy potrzebujący wsparcia psychologicznego może zwrócić się po pomoc do specjalistów z wojsk obrony terytorialnej. Psychologowie WOT całą dobę czuwają na specjalnej infolinii. Ich pomoc jest dostępna dla każdego. Aby z niej skorzystać wystarczy zadzwonić pod numer 800-100-102 lub skorzystać z połączenia wideo w programie Skype.

Bezpłatna, zdalna pomoc psychologów instytucji publicznych, organizacji pozarządowych oraz podmiotów prywatnych gotowych do udzielania wsparcia psychologicznego osobom szczególnie tego potrzebującym:



<https://www.poznan.pl/mim/wortal/news,9420/wortal,364/wsparcie-psychologiczne-skorzystaj-z-porad-specjalistow,145629>

3.

INNE

Pamiętaj - skontaktuj się telefonicznie lub mailowo z jednostką właściwą dla Twojego miejsca zamieszkania.

3.1

INICJATYWY ODDOLNE

Oprócz kontaktu z instytucjami, alternatywnym sposobem poszukiwania pomocy mogą być inicjatywy oddolne. W mediach społecznościowych (np. w serwisie Facebook) przykładem takiej działalności jest Widzialna Ręka. Także lokalne grupy dedykowane miastom mogą okazać się pomocne.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO





3.2 GDZIE MOGĘ SIĘ ZWRÓCIĆ PO POMOC?

Polski Czerwony Krzyż



<http://www.pck-poznan.pl/kontakt>

Oddziały Caritas w Wielkopolsce



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

Centrum Inicjatyw Senioralnych



<https://www.centrumis.pl>

Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych



<https://www.wrk.org.pl>

Jeżeli jesteś cudzoziemką/cudzoziemcem - sprawdzaj komunikaty publikowane przez ambasadę, może to być pomocne. Rekomendujemy stronę **Wydziału Spraw Cudzoziemców Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu.**



<https://www.migrant.poznan.uw.gov.pl/pl/faq>

Znajdują się tam między innymi odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania oraz aktualne komunikaty, strona funkcjonuje w trzech językach. Jeżeli nie wiesz gdzie się zgłosić lub potrzebujesz porady na temat legalizacji pobytu i pracy w dobie pandemii COVID-19, czujesz się niepewnie, gubisz się w przepisach i nie wiesz jak je interpretować - zadzwoń/napisz do **Migrant Info Point** - pozarządowej organizacji, która wspiera cudzoziemców w Wielkopolsce.

3.3 POMOC ZE STRONY ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

Część organizacji pozarządowych (np. zajmujących się wolontariatem) może oferować pomoc w tym trudnym czasie. Skontaktuj się z lokalnym centrum wolontariatu w celu uzyskania dalszych informacji. Także lokalne koła Polskiego Czerwonego Krzyża lub jednostek Caritas mogą udzielić wsparcia w potrzebie (np. w prowadzonych jadłodajniach).

Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych prowadzi w Wielkopolsce 13 Lokalnych Centrów Wolontariatu, w których można próbować uzyskać pomoc.

MIP wspiera migrantów w czterech językach: polski, angielski, ukraiński, rosyjski. MIP oferuje **darmowe konsultacje specjalistów, doradztwo prawne i konsultacje z doradcą zawodowym.**



<http://www.migrant.poznan.pl>



office@migrant.poznan.pl



+48 796 522 506
PL UKR RUS



+48 733 432 397
PL UKR



+48 574 715 005
PL UKR RUS



+48 503 979 758
PL RUS ENG



This project is funded by the European Union



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

