



Iceland
Liechtenstein
Norway
Active
citizens fund

Aktywni
Obywatele | Fundusz
Regionalny

Klub Sąsiedzki Chełm



INFORMATOR

ІНФОРМАТОР ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У МІСТІ ҐДАНСЬК

Інформація актуальна на 15 листопада 2022



Kurs języka polskiego



Wsparcie informacyjne



Bezpłatne konsultacje

**Lokalny Punkt Wsparcia i Integracji Imigrantów -
Gdańsk Chełm**

**Місцевий центр підтримки та інтеграції іммігрантів -
Ґданськ Хелм**

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny.

ul. W.Biegańskiego 10/12, 80-807 Gdańsk | biuro@fundacjanova.org.pl | +48 730 805 537



ЗМІСТ/SPIS TREŚCI

ВАЖЛИВО! // WAŻNE	2//3
ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕБУВАННЯ // LEGALIZACJA POBYTU	2//3
ПРИКОРДОННА СЛУЖБА // STRAŻ GRANICZNA	2//3
НОМЕРА PESEL // NUMER PESEL	4//5
МЕДИЧНА ОПІКА // OPIEKA MEDYCZNA	6//7
БЕЗПЕКА // BEZPIECZEŃSTWO	6//7
КОНСУЛЬСТВО УКРАЇНИ В ГДАНСЬКУ // KONSULAT UKRAINY W GDAŃSKU	8//9
РОБОТА // PRACA	8//9
ОСВІТА // EDUKACJA	8//9
ІНФОРМАЦІЯ О ТВАРИНАХ // ZWIERZĘTA	10//11
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА // POMOC PSYCHOLOGICZNA	12//13
ТЕЛЕФОНИ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ В ПОЛЬЩІ // TELEFONY ALARMOWE W POLSCE	14//15
МІСЦЕВІ ПУНКТИ МАТЕРІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В ЯКИХ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ КАРТКУ GDAŃSK POMAGA UKRAINIE	14//15



ВАЖЛИВО! // WAŻNE

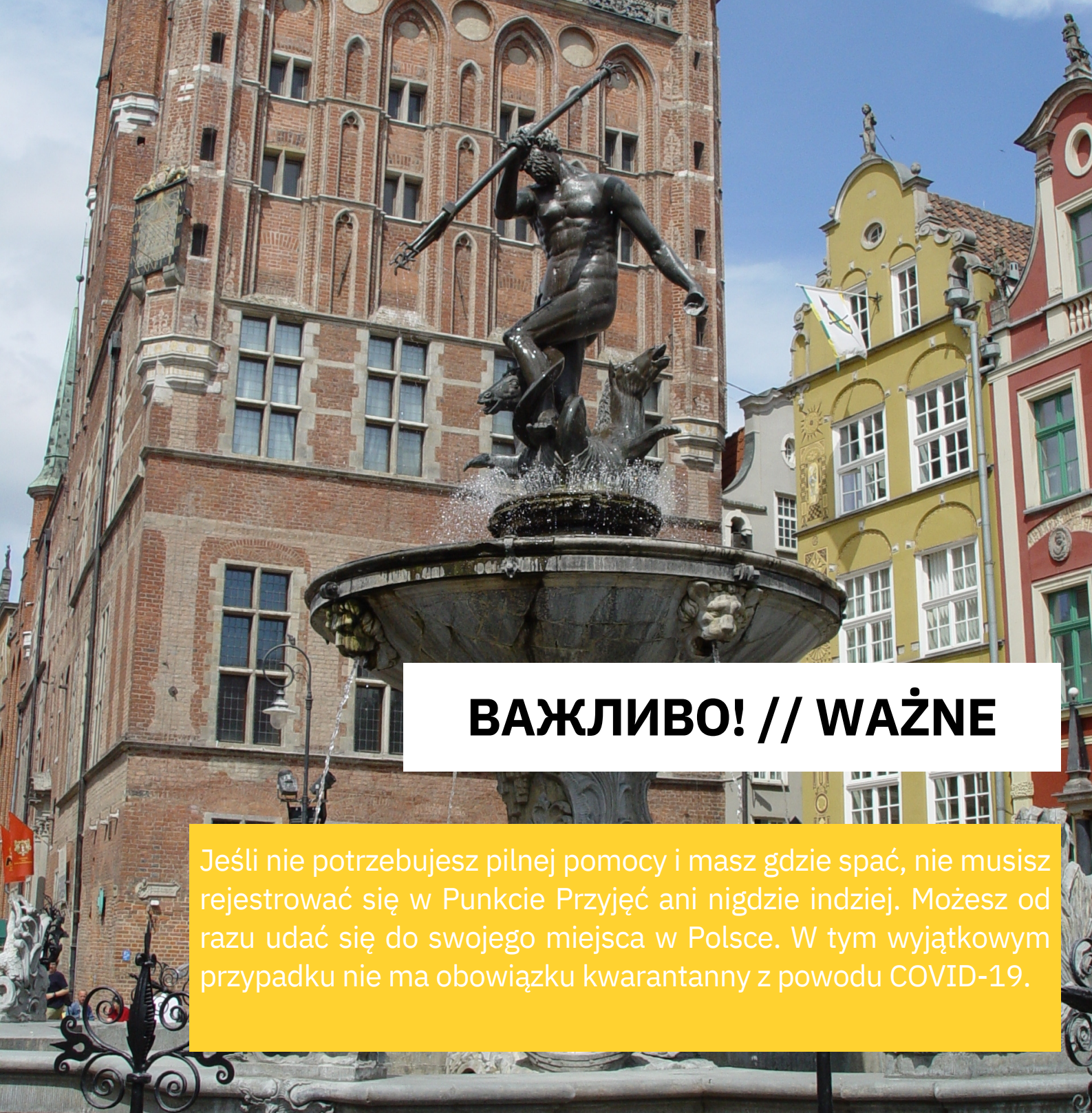
Якщо вам не потрібна термінова допомога і у вас є де спати, тоді вам не потрібно реєструватися в Приймальному пункті або де-небудь ще. Ви можете відразу їхати до свого пункту призначення в Польщі. У цій винятковій ситуації немає обов'язку карантину через COVID-19.

ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕБУВАННЯ // LEGALIZACJA ROBYTU

Поки що вам не потрібно додатково легалізувати своє перебування чи подавати будь-які заяви.

ПРИКОРДОННА СЛУЖБА // STRAŻ GRANICZNA

Інформація що стосується перебування іноземців в республіці Польща (в тому числі подача заяв на міжнародний захист) можна отримати в відділах прикордонної служби які працюють 24 години на добу, 7 днів на тиждень



ВАЖЛИВО! // WAŻNE

Jeśli nie potrzebujesz pilnej pomocy i masz gdzie spać, nie musisz rejestrować się w Punkcie Przyjęć ani nigdzie indziej. Możesz od razu udać się do swojego miejsca w Polsce. W tym wyjątkowym przypadku nie ma obowiązku kwarantanny z powodu COVID-19.

ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕБУВАННЯ // LEGALIZACJA POBYTU

Na razie nie musisz dodatkowo legalizować swojego pobytu ani składać żadnych wniosków.

ПРИКОРДОННА СЛУЖБА // STRAŻ GRANICZNA

Informacje dotyczące pobytu obcokrajowców w Polsce (w tym składanie wniosków o ochronę międzynarodową) można uzyskać w oddziałach służby granicznej, które działają 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

НОМЕР PESEL // NUMER PESEL

ХТО МАЄ ПРАВО:

Для тих хто в майбутньому має намір залишитись в Польщі:

- Громадяни України та їх подружжя, які не мають українського громадянства, які прибули по Польщі безпосередньо з України після 24 лютого 2022 року
- Громадяни України, які мають Карту Поляка, котрі виїхали з України після 24 лютого 2022 року, а потім приїхали до Польщі, та їхнім найближчим родичам

ХТО НЕ МАЄ ПРАВА:

Громадяни України не мають права на видання номер PESEL які мають: дозвіл на постійне проживання, дозвіл на тимчасове проживання, дозвіл на проживання довгострокового резидента ЄС, статус біженця, додатковий захист, дозвіл на толерантне перебування. Також не мають права особи, які подали заяву про міжнародний захист або заявили про намір подати таку заяву, якщо вони не відкликають свою заяву або вищезазначену заяву раніше.

ЩО ЗРОБИТИ, ЩОБ ОТРИМАТИ ІДЕНТИФІКАЦІЙНИЙ НОМЕР:

Подайте особисто заповнену та розбірливо підписану заяву. Для дітей заява подається та підписується батьками, опікуном або особою, яка фактично доглядає за дитиною, але

ПРИМІТКА: особиста присутність усіх осіб старше **12** років обов'язкова - у зв'язку з обов'язковістю зняття відбитків пальців. Діти до **12** років - не повинні приїжджати, якщо вони в'їхали на територію Республіки Польща на підставі документу з фотографією.

ДО ЗАЯВИ ПОТРІБНО:

- 1 фото на паспорт (також стосується дітей)
- Паспорт або інший документ з фотографією, навіть якщо він недійсний. У разі відсутності документа вас попросять написати заяву.

КРІМ ТОГО, ВІЗЬМІТЬ З СОБОЮ:

- мобільний телефон з номером польського оператора
- електронну адресу

Подаючи заявку на PESEL ви можете вказати свою згоду на передачу ваших контактних даних до Реєстру Контактних Даних (це дозволить зв'язатися з вами) і згоду на створення довіреного профілю, який дозволить вам обробляти багато питань онлайн. Завдяки цьому ви зможете завантажити додаток mObywatel (Diia.pl), де буде доступний електронний документ із вашою фотографією та PESEL

КУДИ ПОДАТИ ЗАЯВКУ:

в будь-якому органі виконавчої влади Гміни на території Польщі.

У Гданську заявки можна подати за адресою: **Gdańskie Centrum Świadczeń** – ul. Kartuska 32/34 (проїзд на трамваї від вокзалу, лінії 10, 12 – вийти на зупинці „Paska”)

Працює в понеділок, вівторок, четвер: з 8:00 до 15:30

середа з 8:00 до 17:00 п'ятницю з 8:00 до 15:00

Важливо: У вас є до 60 днів з дати в'їзду до Польщі, щоб подати заяву. Пам'ятайте, що всі, кому виповнилося 12 років, повинні прийти особисто.

HOMEPE PESEL // NUMER PESEL

KTO MA PRAWO:

Osoby, które zamierzają pozostać w Polsce w przyszłości:

- Obywatele Ukrainy i ich małżonkowie, którzy nie posiadają obywatelstwa ukraińskiego i przybyli do Polski bezpośrednio z Ukrainy po 24 lutego 2022 roku.
- Obywatele Ukrainy posiadający Kartę Polaka, którzy wyjechali z Ukrainy po 24 lutego 2022 roku, a następnie przyjechali do Polski z ich najbliższym krewnym.

KTO NIE MA PRAWA:

Obywatele Ukrainy nie mają prawa do otrzymania numeru PESEL, jeśli posiadają: zezwolenie na pobyt stały, zezwolenie na pobyt czasowy, zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE, status uchodźcy, dodatkową ochronę, zezwolenie na pobyt tolerowany. Osoby, które złożyły wniosek o ochronę międzynarodową lub wyraziły zamiar złożenia takiego wniosku, nie mają również prawa, jeśli nie wycofają swojego wniosku lub powyższego oświadczenia wcześniej.

CO ZROBIĆ, ABY OTRZYMAĆ NUMER IDENTYFIKACYJNY PESEL:

Osobiście złożyć wypełniony i czytelnie podpisany wniosek. W przypadku dzieci wniosek składają i podpisują rodzice, opiekun lub osoba faktycznie opiekująca się dzieckiem.

UWAGA: Obecność wszystkich osób powyżej 12. roku życia jest obowiązkowa ze względu na konieczność pobrania odcisków palców. Dzieci poniżej 12. roku życia nie muszą przyjeżdżać, jeśli wjechały na terytorium Polski na podstawie dokumentu z fotografią.

DO WNIOSKU POTRZEBNE SĄ:

- 1 zdjęcie paszportowe (dotyczy także dzieci).
- Paszport lub inny dokument z fotografią, nawet jeśli jest nieważny. Jeśli nie masz dokumentu, zostaniesz poproszony o napisanie oświadczenia.

PONADTO, WEŹ ZE SOBĄ:

- Telefon komórkowy z numerem polskiego operatora.
- Adres e-mail.

Składając wniosek o numer PESEL, możesz wyrazić zgodę na przekazanie swoich danych kontaktowych do Rejestru Danych Kontaktowych (umożliwi to kontakt z Tobą) oraz wyrazić zgodę na utworzenie profilu zaufanego, który umożliwi Ci załatwienie wielu spraw online. Dzięki temu będziesz mógł pobrać aplikację **mObywatel (Diia.pl)**, gdzie będzie dostępny elektroniczny dokument z Twoim zdjęciem i numerem PESEL.

GDZIE ZŁOŻYĆ WNIOSK:

W dowolnym urzędzie na terenie Polski. W Gdańsku wnioski można złożyć pod adresem: Gdańskie Centrum Świadczeń - ul. Kartuska 32/34 (dojazd tramwajami z dworca, linie 10, 12 - wysiąść na przystanku "Paska"). Czynne w poniedziałki, wtorki, czwartki: od 8:00 do 15:30, w środy od 8:00 do 17:00, w piątki od 8:00 do 15:00.

WAŻNE: Masz 60 dni od daty wjazdu do Polski, aby złożyć wniosek. Pamiętaj, że wszyscy, którzy mają ukończone 12 lat, muszą stawić się osobiście.

МЕДИЧНА ОПІКА // OPIEKA MEDYCZNA



У вас є безкоштовний доступ до польської медичної служби на тих самих умовах, що й у громадян Польщі, без будь-яких додаткових страхувань або плати. Якщо погано себе почуваєте, хворієте, вам потрібен рецепт – ідіть в робочий день до поліклініки. Зателефонуйте на Інформаційну

лінію для пацієнтів за номером 800 190 590 – можете розмовляти українською або російською. Якщо будете погано себе почувати ввечері і вночі (з 18:00 до 8:00) або у вихідні, або святкові дні, тобто в неробочий час поліклініки, отримаєте консультацію лікаря по телефону. Зателефонуйте на телеплатформу першого контакту за номером 800 137 200 – можете розмовляти українською або російською. Більше знайдете на сайті www.nfz.gov.pl.

Допомога дітям з онкологічними хворобами, які перебувають на території України (до 18 років)

ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ (ПОДАЙТЕ ВІК, ДАНЕ ПАЦІЄНТА І ДІАГНОЗ)

Польська мова/англійська мова (+48) 887 662 866

Українська мова (+ 48) 887 669 934

По зібранні необхідної інформації

ВИШЛИТЬ ЕЛЕКТРОННИЙ ЛИСТ

на адрес pomoc@ptohd.pl



БЕЗПЕКА

Щоб не стати жертвою торгівлі людьми
-zareєструйтеся у найближчому пункті прийому
-нікому не давайте своїх документів
-нікому не давайте телефон
-якщо десь їдити заделегідь домовтеся про ціну поїздки, запитайте особу, з якою маєте намір подорожувати про точну адресу, номер телефону, попросіть особу, з якою маєте намір подорожува-

ти, щоб показала вам свій документ, занотуйте номерний знак транспортного засобу, проінформуйте своїх родичів куди і з ким ви їдете.

В разі потреби телефонуйте за номером +48 22 628 01 20 і пам'ятайте, що ви завжди можете попросити про допомогу.

МЕДИЧНА ОПІКА // OPIEKA MEDYCZNA



Masz bezpłatny dostęp do polskiej służby medycznej na tych samych warunkach co obywatele Polski, bez żadnych dodatkowych ubezpieczeń ani opłat. Jeśli czujesz się źle, chorujesz lub potrzebujesz recepty, udaj się w dniu roboczym do przychodni. Zadzwoń na linię informacyjną dla pacjentów pod numerem 800 190 590 - możesz rozmawiać po ukraińsku lub rosyjsku. Jeśli poczujesz się źle wieczorem i w nocy (od 18:00 do 8:00) lub w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy przychodni, otrzymasz konsultację lekarza przez telefon. Zadzwoń na platformę pierwszego kontaktu pod numerem 800 137 200 - możesz rozmawiać po ukraińsku lub rosyjsku. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.nfz.gov.pl.

Pomoc dzieciom z chorobami onkologicznymi przebywającymi na terytorium Ukrainy (do 18 lat):

ZADZWOŃ (PODAJ WIEK, DANE PACJENTA I DIAGNOZĘ)

Język polski/angielski (+48) 887 662 866
Język ukraiński (+48) 887 669 934 Po zebraniu niezbędnych informacji

WYŚLIJ WIADOMOŚĆ E-MAIL

na adres pomoc@ptohd.pl



BEZPIECZEŃSTWO

Aby nie stać się ofiarą handlu ludźmi:

- zarejestruj się w najbliższym punkcie przyjęcia;
- nikomu nie dawaj swoich dokumentów ;
- nikomu nie dawaj telefonu;
- jeśli masz zamiar gdzieś jechać, umów się wcześniej na cenę przejazdu, zapytaj osobę, z którą zamierzasz podróżować o dokładny adres, numer telefonu, poproś tę osobę, aby pokazała ci swoje

dokumenty, zapamiętaj numer rejestracyjny pojazdu, poinformuj swoich bliskich, dokąd i z kim jedziesz.

W razie potrzeby zadzwoń pod numer +48 22 628 01 20 i pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc."



КОНСУЛЬСТВО УКРАЇНИ В ГДАНСЬКУ // KONSULAT UKRAINY W GDAŃSKU

**Адреса: вул. Bernarda Chrzanowskiego 60-а,
80-278 Гданськ**
**електронна пошта: konsul.gdansk@gmail.com,
gc_plg@mfa.gov.ua**
тел. +48 58 34 606 90

**Гаряча лінія у разі загрози життю, ДТП або
смерті громадянина України 607 654 333**
веб-сайт [www https://gdansk.mfa.gov.ua](https://gdansk.mfa.gov.ua)

До Консульства України в Гданську ви можете
звернутися з метою:

- 1) продовження строку дії закордонного паспорта
до 5 років у разі його закінчення;
- 2) внесення відомостей про дітей до паспорта
одного з батьків або законного представника;
- 3) У випадку, якщо у вас є лише внутрішній паспорт
(старого взірця у вигляді книжечки), де відсутні
записи латиницею, ви можете оформити у нашій
установі свідоцтво про підтвердження особи, де
ваші персональні дані будуть зазначені польською
та українською мовами. Аналогічне свідоцтво
можна оформити і для дітей, у випадку відсутності у
їхніх батьків закордонного паспорту.

Усі вищезгадані консульські дії вчиняються
безкоштовно та без посередників!



РОБОТА // PRACA

Всіх зацікавлених в прийомі на роботу в
Гданську / в Польщі запрошуємо від понеділка
до п'ятниці в консультаційний центр.
Пункт допомоги іноземцям кім.102,103 в
Гданському центрі працевлаштування вул.
Lastadia 41 від понеділка до п'ятниці в год.
8.00-14.30.

Пункт обслуговується українською та англійською
мовами.



ОСВІТА // EDUKACJA

Освітні інформаційні точки // Edukacyjne punkty
informacyjne:

Початкова школа № 16 ім. Władysława
Broniewskiego у Гданську, вул. Ubocze 3, 80-052
Gdańsk Гданськ, тел. 508 969 096

Початкова школа № 19 ім. Zastużonych Ludzi
Morza у Гданську, вул. Emilii Hoene 6 80-041
Гданськ, тел. 881 028 838

Початкова школа № 57 ім. gen. Wł. Andersa у
Гданську, вул. Aksamitna 8, 80-858 Гданськ,
тел. 725 217 211

Шкільне об'єднання № 1, вул. Jagiellońska 14,
80-371 Гданськ, тел. 539 615 648



КОНСУЛЬСТВО УКРАЇНИ В ГДАНСЬКУ // KONSULAT UKRAINY W GDAŃSKU

**Adres: ul. Bernarda Chrzanowskiego 60-a,
80-278 Gdańsk**

E-mail: konsul.gdansk@gmail.com,

gc_plg@mfa.gov.ua

Tel. +48 58 34 606 90

**Hotline w przypadku zagrożenia życia, wypadku
drogowego lub śmierci obywatela Ukrainy: 607
654 333 Strona internetowa: [www
https://gdansk.mfa.gov.ua](http://www.gdansk.mfa.gov.ua)**

Do Konsulatu Ukrainy w Gdańsku można się zgłosić w celu:

1. Przedłużenia ważności paszportu zagranicznego o 5 lat w przypadku jego wygaśnięcia;
2. Wprowadzenia danych dotyczących dzieci do paszportu jednego z rodziców lub przedstawiciela ustawowego;
3. Jeśli posiadasz tylko paszport wewnętrzny (stary wzór w postaci książeczki) bez wpisów w alfabecie łacińskim, możesz otrzymać w naszej placówce zaświadczenie potwierdzające tożsamość, w którym twoje dane osobowe będą podane w języku polskim i ukraińskim. Podobne zaświadczenie można również otrzymać dla dzieci w przypadku braku paszportu zagranicznego u ich rodziców.

Wszystkie wyżej wymienione czynności konsularne są wykonywane bezpłatnie i bez pośredników!



РОБОТА // PRACA

Wszystkich zainteresowanych zatrudnieniem w Gdańsku / w Polsce zapraszamy od poniedziałku do piątku do Centrum Konsultacyjnego.

Punkt pomocy dla cudzoziemców, pok. 102, 103 w Gdańskim Centrum Zatrudnienia przy ul. Lastadia 41 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-14:30.

Punkt obsługiwany jest w języku ukraińskim i angielskim.



ОСБИТА // EDUKACJA

Punkty informacyjne edukacyjne:

Szkoła podstawowa nr 16 im. Władysława Broniewskiego w Gdańsku, ul. Ubocze 3, 80-052 Gdańsk, tel. 508 969 096

Szkoła podstawowa nr 19 im. Zasłużonych Ludzi Morza w Gdańsku, ul. Emilii Hoene 6, 80-041 Gdańsk, tel. 881 028 838

Szkoła podstawowa nr 57 im. gen. Wł. Andersa w Gdańsku, ul. Aksamitna 8, 80-858 Gdańsk, tel. 725 217 211

Związek Szkół nr 1, ul. Jagiellońska 14, 80-371 Gdańsk, tel. 539 615 648

ІНФОРМАЦІЯ О ТВАРИНАХ // ZWIERZĘTA

Відповідно до законодавства Європейського Союзу, собаки, коти та тхори, які в'їжджають з України, повинні мати:

- правильне маркування (чіп);
- діюче щеплення від сказу;
- результат перевірки рівня антитіл до збудника сказу шляхом титрування;
- сертифікат про стан здоров'я, виданий компетентними ветеринарними органами.

В якості винятку з приводу військових дій на території України, домашні тварини, які супроводжують власників, що перетинають польсько-український кордон, приймають у Польщі без виконання вищезазначених ветеринарних вимог.

Якщо одна або декілька з вищезазначених вимог не виконується, про цей факт слід повідомити співробітника польської прикордонної служби, Національної податкової адміністрації (Митної адміністрації) або Поліції під час перетину державного кордону.

З метою охоплення Вашої тварини спрощеною процедурою перетину державного кордону необхідно заповнити заяву-дозвіл на переміщення супроводжую-

чої тварини на територію ЄС – якщо Польща є країною призначення особи, яка перетинає кордон або транзит через державу-члена ЄС – якщо Польща не є країною призначення особи, яка перетинає кордон.

Після заповнення заявки ветеринарна інспекція проведе безкоштовне маркування та вакцинування від сказу Вашої тварини. Після виконання процедур Вам нададуть дозвіл, який підтвердить, що Ви легально перетнули кордон із супроводжуючою твариною до місця призначення. У випадку перетину кордону без дотримання вище зазначеної процедури, добравшись у місце призначення (тимчасового перебування) необхідно звернутися з твариною у ветеринарну клініку, де Вас поінформують про подальші процедури.



ІНФОРМАЦІЯ О ТВАРИНАХ // ZWIERZĘTA

Zgodnie z prawodawstwem Unii Europejskiej, psy, koty i tchórzofredki, które wjeżdżają z Ukrainy, muszą posiadać:

- prawidłowe oznakowanie (chip);
- aktualne szczepienie przeciwko wścieklźnie; • wynik badania poziomu przeciwciał przeciwko wirusowi wścieklizny poprzez testowanie tytowe;
- zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez właściwe władze weterynaryjne.

W przypadku wyjątku dotyczącego działań wojennych na terytorium Ukrainy, zwierzęta domowe, które towarzyszą właścicielom przekraczającym polsko-ukraińską granicę, są przyjmowane w Polsce bez spełniania wyżej wymienionych wymagań weterynaryjnych.

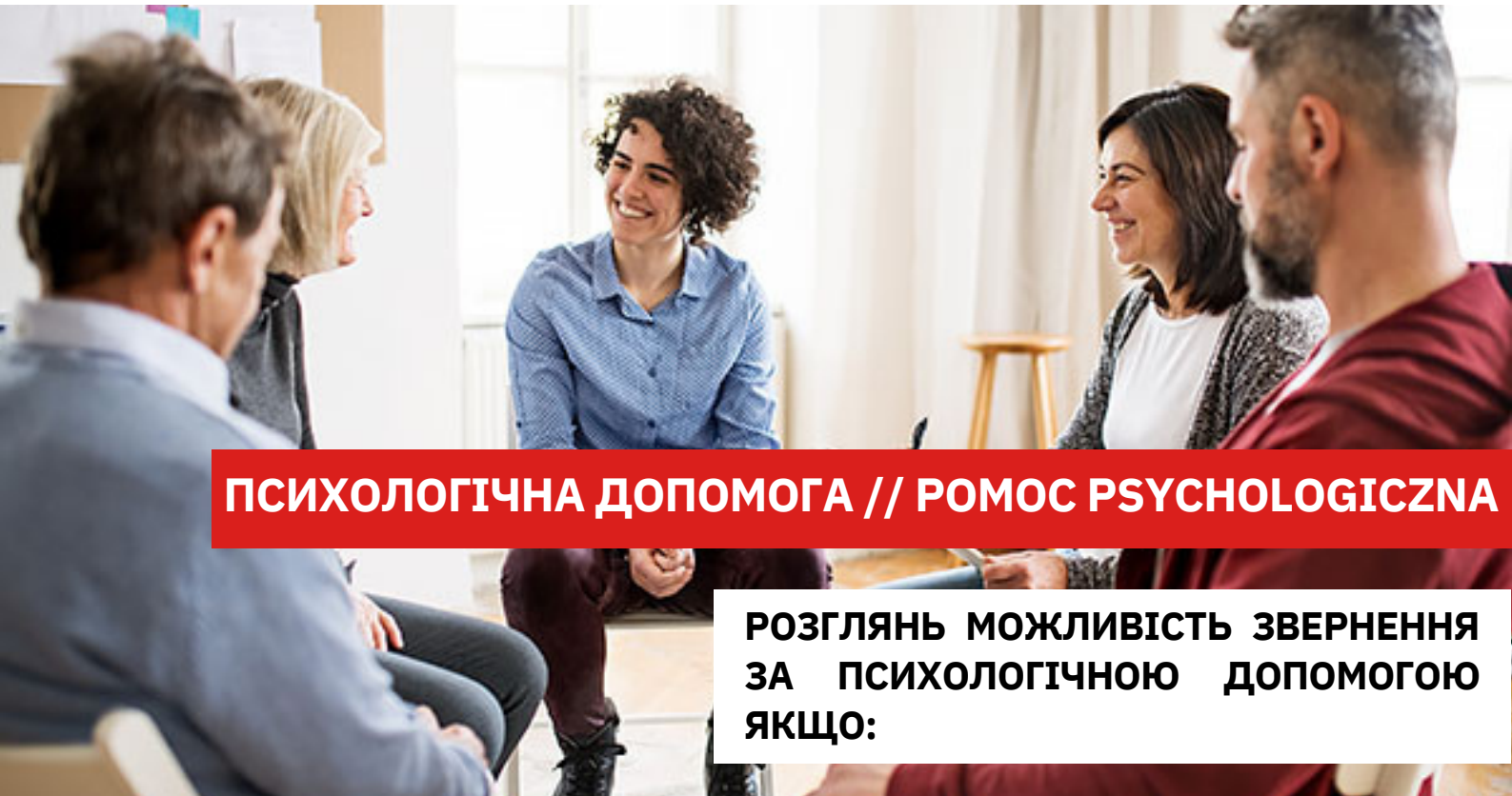
Jeśli jedno lub kilka z wyżej wymienionych wymagań nie jest spełnionych, ten fakt należy zgłosić funkcjonariuszowi polskiej straży granicznej, Krajowej Administracji Skarbowej (Administracji Celnej) lub Policji podczas przekraczania granicy państwowej.

Aby zwierzę towarzyszące było objęte uproszczoną procedurą przekraczania granicy państwowej, należy wypełnić wniosek-zezwoleń na przemieszczenie towarzyszącego zwierzęcia na terytorium UE -

jeśli Polska jest krajem przeznaczenia osoby przekraczającej granicę lub tranzytem przez państwo członkowskie UE - jeśli Polska nie jest krajem przeznaczenia osoby przekraczającej granicę.

Po wypełnieniu wniosku inspekcja weterynaryjna przeprowadzi bezpłatne oznakowanie i szczepienie przeciwko wścieklźnie Państwa zwierzęcia. Po wykonaniu procedur otrzymacie zezwolenie, potwierdzające legalne przekroczenie granicy z towarzyszącym zwierzęciem do miejsca przeznaczenia. W przypadku przekroczenia granicy bez przestrzegania powyższej procedury, po dotarciu do miejsca przeznaczenia (tymczasowego pobytu), należy zgłosić się ze zwierzęciem do kliniki weterynaryjnej, gdzie zostaną udzielone informacje na temat dalszych procedur.





ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА // POMOC PSYCHOLOGICZNA

РОЗГЛЯНЬ МОЖЛИВІСТЬ ЗВЕРНЕННЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ ЯКЩО:

Відчуття загрози для власного здоров'я або життя, ризик для життя найрідніших чи втрата близьких у результаті воєнних дій – це сильний травматичний досвід. Першою, цілком природною, натуральною та зрозумілою реакцією на такі події є сильний страх, розпач, відчай, гнів та занурення в себе. Дуже важливо в цей час відчувати себе в безпеці, мати притулок, отримати допомогу та можливість поговорити з доброзичливими людьми, або просто побути поруч з ними. Також важливо знати, де і яку матеріальну, юридичну, медичну та організаційну допомогу можна отримати, і найкраще її шукати в надійних та перевірених офіційних джерелах.

Однак іноді, бажаючи уникнути повернення спогадів та асоціацій пережитої травми, люди, які могли б отримати користь від психологічної тера-

пії, часто від неї відмовляються, тому що бояться, що під час бесіди з психотерапевтом або лікарем їм доведеться розповісти про травмуючу подію та пережиті складнощі. Між тим, це саме той момент, коли психотерапія може допомогти.

- незважаючи на те, що від моменту виїзду з зони бойових дій минуло досить багато часу, та зараз ти знаходишся у повній безпеці, але не можеш оговтатися від того, що відбулося;

- ти турбуєшся станом людини, яка, незважаючи на те, що минув час від моменту виїзду з зони бойових дій (декілька тижнів), не може оговтатися від того, що сталося;

- в результаті військових дій твоє життя або життя твоїх близьких виявилось під загрозою;

- ти або твої близькі стали свідками загибелі іншої людини.



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА // POMOC PSYCHOLOGICZNA

Rozważ możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej, jeśli:

Odczuwanie zagrożenia dla własnego zdrowia lub życia, ryzyko utraty najbliższych lub utrata bliskich w wyniku działań wojennych to silne traumatyczne doświadczenie.

Pierwszą, całkowicie naturalną i zrozumiałą reakcją na takie wydarzenia jest silny strach, rozpacz, beznadziejność, gniew i skupienie na sobie. Bardzo ważne jest w tym czasie poczuć się bezpiecznym, mieć schronienie, otrzymać pomoc i możliwość rozmowy z przyjaznymi ludźmi lub po prostu być w ich towarzystwie. Ważne jest również wiedzieć, gdzie i jaką pomoc materialną, prawną, medyczną i organizacyjną można otrzymać, najlepiej szukając jej w wiarygodnych i sprawdzonych oficjalnych źródłach.

Jednak czasami, aby uniknąć powrotu wspomnień i skojarzeń z przeżytej traumy, ludzie, którzy mogliby skorzystać z terapii psychologicznej, często odmawiają jej,

obawiając się, że podczas rozmowy z terapeutą lub lekarzem będą musieli opowiedzieć o traumatycznym wydarzeniu i przeżytych trudnościach. Tymczasem to właśnie wtedy terapia może pomóc.

-Niezależnie od tego, że od momentu wyjazdu z strefy działań wojennych minęło wystarczająco dużo czasu i teraz znajdujesz się w pełnym bezpieczeństwie, nie możesz się otrząsnąć po tym, co się wydarzyło;

-Martwisz się o stan osoby, która mimo upływu czasu od momentu wyjazdu z strefy działań wojennych (kilka tygodni) nie może otrząsnąć się po tym, co się stało;

-Wynik działań wojennych postawił pod znakiem zapytania twoje życie lub życie bliskich ci osób;

-Ty lub twoi bliscy byliście świadkami śmierci innej osoby.



МІСЦЕВІ ПУНКТИ МАТЕРІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ В ЯКИХ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ КАРТКУ GDAŃSK POMAGA UKRAINIE



1. Дом сусідський “Zakorianka”, вул. Zakoriańska 40, середа 16.00–20.00,
2. Пункт допомоги „Орунський”, Гданський фонд соціальних інновацій разом з дільничною радою „Оруня-Святий Войцех-Ліпче”, Гданська Орунська Ратуша (Gdański Ratusz Oruński), вул. Gościnna 1, середа 15.00–19.00,
3. Фондація RC, вул. Grunwaldzka 5, середа 9.00–14.00,
4. Гданське товариство допомоги ім. Брата Альберта поблизу Гданська, вул. Floriańska 3, четвер 9.00–13.00,
5. Товариство друзів «Piecki-Migowo» та Дом сусідський, вул. Jaškowa Dolina 105, вхід зі сторони вул. Piecowska (Бульвар поліклініки «Morena», поверх -1), Понеділок 15.00–19.00,
6. Товариство “WAGA”, вул. Biskupia 4, Понеділок 14.00–18.00,
7. Бібліотека Поморського товариства, вул. Noża 14, П'ятниця 11.00–15.00.



**ТЕЛЕФОНИ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ В ПОЛЬЩІ // TELEFONY
ALARMOWE W POLSCE**

Поліція – 997

Пожежна служба – 998

Швидка допомога – 999

Європейський номер екстреної допомоги – 112



Lokalne punkty udzielania pomocy materialnej, w których można korzystać z karty "Gdańsk Pomaga Ukrainie":

1. Dom sąsiedzki "Zakopianka", ul. Zakopiańska 40, środa 16:00-20:00
2. Punkt pomocy "Oruński", Gdański Fundusz Innowacji Społecznych we współpracy z Radą Dzielnicową "Oruń-Swięty Wojciech-Lipce", Gdańska Ratusz Oruńska (Gdański Ratusz Oruński), ul. Gościnną 1, środa 15:00-19:00
3. Fundacja RC, ul. Grunwaldzka 5, środa 9:00-14:00, Gdańskie Towarzystwo Pomocy im. Brata Alberta w pobliżu Gdańska, ul. Floriańska 3, czwartek 9:00-13:00
4. Towarzystwo Przyjaciół "Piecki-Migowo" i Dom sąsiedzki, ul. Jaśkowa Dolina 105, wejście od strony ul. Piecewska (Bulwar polikliniki "Morena", parter -1), poniedziałek 15:00-19:00
5. Towarzystwo "WAGA", ul. Biskupia 4, poniedziałek 14:00-18:00
6. Biblioteka Pomorskiego Towarzystwa, ul. Hoża 14, piątek 11:00-15:00.



ТЕЛЕФОНИ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ В ПОЛЬЩІ // TELEFONY ALARMOWE W POLSCE

Policja - 997

Straż pożarna - 998

Pogotowie ratunkowe - 999

Europejski numer alarmowy - 112