



Numery alarmowe

Numery alarmowe

- ▶ **112 - numer alarmowy**
- ▶ **997 - Policja**
- ▶ **998 - Straż Pożarna**
- ▶ **999 - Pogotowie Ratunkowe**

Telefony Zaufania

- ▶ **116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży**

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć.

Telefony Zaufania

- ▶ **800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

Telefony Zaufania

- ▶ **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka -Pomoc dla dzieci i dorosłych.**

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo.

Telefony Zaufania

- ▶ **18 337 17 37-Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Limanowej**

Telefony Zaufania

- ▶ **116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka.**

Telefony Zaufania

- ▶ **800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.

Telefony Zaufania

► 800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym.

Telefony Zaufania

► 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem.

Telefony Zaufania

- ▶ **800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie.

Telefony Zaufania

- ▶ **801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania**

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia.

Telefony Zaufania

- ▶ **800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

Telefony Zaufania

- ▶ **18 3375 826 - Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Limanowej**