TELEFONY ZAUFANIA – Gdzie możesz szukać pomocy?

Niebezpieczne sytuacje

- **Numer 112** to numer alarmowy, pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji. Zadzwoń pod ten numer, jeśli uważasz, że potrzebna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia.

Ofiary i świadkowie przemocy

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 0 800 12 12 12**
  to telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Numer 0 800 12 12 12 jest **bezpłatny**, jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego lub telefonów komórkowych sieci Orange. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach **8:15-20:00.***

- **Fundacja „Dzieci Niczyje" 116 111**
  Fundacja uruchomiła **bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**. Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym problemie, z którym nie potrafisz sobie poradzić i udzielą Ci pomocy. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00-20.00*. Pytania możesz też zadawać przez stronę internetową: www.116111.pl

- **Niebieska linia 0 801 12 00 02**
  To numer, pod który mogą dzwonić ofiary **przemocy w rodzinie** a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Płatny jest pierwszy impuls połączenia (według stawki operatora). Telefon jest czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 8:00-22:00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8:00-16:00.*

Zagrożenia w Internecie, zgłoszenia nielegalnych treści w Internecie

- **Dyżurnet.pl**
  To punkt kontaktowy, w którym możesz zgłaszać informacje o wszystkich **nielegalnych i niepokojących Cię treściach znalezionych w Internecie**. Jeśli specjaliści z dyżurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Nielegalne treści zgłoś za pomocą formularza internetowego: http://www.dyzurnet.pl/zglos_nielegalne_tresci.html. Możesz także napisać maila na adres: dyzurnet@hotline.org.pl lub zadzwonić pod **całodobowy** numer telefonu: **0 801 615 005**. Koszt jak w przypadku połączenia lokalnego.

- **Fundacja Kidprotect.pl**
  Jeżeli podczas korzystania z Internetu zetknąłeś się z pedofilem lub podejrzewasz, że mógł to być pedofil – koniecznie zgłoś tę informację na stronie internetowej: www.hotline.stoppedofilom.pl. Możesz zrobić to anonimowo. Specjaliści ustalą, czy faktycznie mogło dojść do przestępstwa. Jeśli tak – niezwłocznie przekażą sprawę policji.

- **Helpline**
  www.helpline.org.pl; **0 800 100 100**. Helpline pomaga młodym internautom w sytuacjach, gdy spotykają się z **zagrożeniami w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych**. Na stronie internetowej znajdują się porady na temat zapobiegania niebezpiecznym sytuacjom, a także informacje o tym, jak radzić sobie, gdy taka sytuacja już Cię spotka. Połączenie z numerem 0 800 100 100 jest bezpłatne, jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego lub z telefonów komórkowych Orange. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-17:00*.

Dzieci uchodźców lub imigrantów

- **Polska Akcja Humanitarna – Centrum Pomocy Uchodźcom i Repatriantom**
  Jeśli jesteś uchodźcą i potrzebujesz informacji lub pomocy albo uważasz, że Twoje prawa są łamane – specjaliści z Polskiej Akcji Humanitarnej postarają się pomóc w rozwiązaniu problemu. Zadzwoń pod numer telefonu: **0 22 828-88-82 wewn. 250.** Opłata według stawek operatora. Możesz również wejść na stronę http://www.uchodzcydoszkoly.pl, na której znajdziesz wiele przydatnych informacji.

- **Helsińska Fundacja Praw Człowieka**
  Jeżeli jesteś uchodźcą i uważasz, że Twoje prawa są łamane – porady mogą Ci udzielić prawnicy z Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka. Znajdziesz ich pod numerem telefonu: 0 22 556 44 66. Opłata według stawek operatora. Strona internetowa Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka: http://www.hfhrpol.waw.pl/

Narkotyki, uzależnienia

- **Monar 0 801 199 990**
  Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, to numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem związany jest z **narkotykami i 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*. Koszt całego połączenia – 35 gr.

Dzieci najuboższe

- **Caritas Polska**
  To organizacja, która może Ci pomóc, jeśli Twoi rodzice lub opiekunowie znaleźli się w **trudnej sytuacji finansowej**. Może sfinansować Twoje obiady w szkole, kupić wyprawkę do szkoły bądź dofinansować wycieczkę klasową. Caritas ma ponad czterdzieści placówek w całej Polsce. Mapka i telefony kontaktowe do poszczególnych placówek znajdują się na stronie internetowej: http://www.caritas.pl/kontakty.php. Możesz również zadzwonić pod jeden z numerów: **22 3348500, 22 3348585.** Opłata według stawek operatora. Pracownicy Caritas na pewno udzielą Ci potrzebnych informacji.

*Godziny działania telefonów mogą ulec zmianie.

Polski Komitet Narodowy UNICEF
Al. Wilanowska 317, 02-665 Warszawa, Polska
tel. +(48) 22 56 80 332
fax +(48) 22 56 80 301