

BEZPŁATNA POMOC NA TERENIE POLSKI

Witaj w Polsce! Chcemy abyś czuł/a się tutaj dobrze i bezpiecznie. Poniżej znajdziesz informacje, strony internetowe i telefony, które będą pomocne w trakcie Twojego pobytu w Polsce.

1 Jeżeli szukasz podstawowych informacji, wejdź na ua.gov.pl lub zadzwoń pod numer Urzędu do spraw Cudzoziemców **+48 47 721 75 75**

2 Jeśli potrzebujesz darmowego schronienia lub pomocy materialnej, zgłoś się tu: www.pomagamukrainie.gov.pl - to strona "Pomagam Ukrainie" opracowana przez polski rząd.

3 Jeśli nie masz zakwaterowania w Polsce i potrzebujesz darmowego noclegu, niezbędne informacje otrzymasz w punktach recepcyjnych przy granicy. Jeśli chcesz znaleźć go samodzielnie, możesz to zrobić m. in. na Baza noclegów
Mapa mieszkań
ukraina.services/ua
www.ukrainesupport.net/uk

4 Jeśli potrzebujesz transportu w Polsce - obywatele Ukrainy, po okazaniu paszportu, mogą podróżować za darmo po całej Polsce 2 klasą Polskich Kolei Państwowych. Więcej szczegółów znajdziesz na www.utk.gov.pl

5 Jeśli potrzebujesz darmowej pomocy prawnej, wejdź na Pomoc Prawnika

6 Jeśli potrzebujesz opieki medycznej, masz darmowy dostęp do państwowej opieki w Polsce, a także darmowy do opieki prywatnej **+48 22 45 87 007** (Grupa Luxmed, ukraińska infolinia) - także dla kobiet w ciąży.

7 Jeśli będziesz potrzebować dodatkowej bezpłatnej pomocy prawnej, psychologicznej, w nauce języka lub jakiegokolwiek innej - zgłoś się do Fundacji Ocalenie: www.ocalenie.org.pl



8

Jeśli potrzebujesz pomocy w nauce i rozumieniu języka polskiego, podstawowe materiały znajdziesz tutaj:

[Materiały do nauki języka polskiego](#)

W Polsce pytaj o możliwość uczęszczania na darmowe kursy.

9

Jeśli potrzebujesz pomocy tłumacza znajdziesz ją tutaj:

www.tlumaczedlaukrainy.pl

10

Pod tym linkiem [Pomoc Ukrainie](#) znajdziesz na bieżąco aktualizowane informacje na temat inicjatyw dla Ukraińców i akcji pomocowych w języku ukraińskim, w tym pomoc medyczna, darmowe usługi polskich operatorów, bezpłatna telewizja, czy wsparcie technologiczne.

UWAGA!

Jeżeli decydujesz się na transport indywidualny, pamiętaj - większość Polaków, których spotkasz na punkcie granicznym oferuje transport za darmo. Nie decyduj się na podróż z kimś, kto każe Ci za to zapłacić. Dla bezpieczeństwa możesz wystać do kogoś znajomego zdjęcie/numer tablicy rejestracyjnej i zdjęcie kierowcy z jego imieniem i nazwiskiem. Jeżeli kierowca się na to nie zgodzi - nie wsiadaj z tą osobą do samochodu. Uważaj też na próby natarczywego namawiania Cię na przejazd - nie decyduj się na to, poproś o pomoc służby będące w pobliżu lub wolontariuszy w kamizelkach.

Pamiętaj, chcemy Ci pomóc i jesteś tu mile widziany.

Jesteśmy z Wami!

Telefony ratunkowe w Polsce

Policja - **997**

Pogotowie ratunkowe - **999**

Straż pożarna - **998**

Numer alarmowy - **112**