

PRZEMOC !!!!!

Potrzebujesz pomocy?

Jeśli potrzebna jest interwencja, wezwij pomoc: **112** (ogólny numer alarmowy), **997** (policja) lub przez aplikację **Alarm 112**.

Całą dobę zadzwonić możesz:

800-12-00-02 na Niebieską linię

600-07-07-17 do Centrum Praw Kobiet

Od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00–20.00, możesz zadzwonić do Fundacji Feminoteka, **888-88-33-88** (pomoc@feminoteka.pl, avonalert.pl).

116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży (12.00–02.00), wiadomość na <http://www.116111.pl> możesz wysłać całą dobę.

Nie masz możliwości skorzystania z telefonu? Napisz wiadomość e-mail:

- niebieskalinia@niebieskalinia.info – w celu interwencji, uzyskania pomocy, wsparcia,
- pomoc@cpk.org.pl – w celu uzyskania pomocy,
- porady.prawne@cpk.org.pl – w celu uzyskania porady prawnej,
- porady.psychologiczne@cpk.org.pl – w celu uzyskania porady psychologicznej.

Poradnik Rzecznika Praw Obywatelskich „osobisty plan awaryjny”. Więcej na: www.rpo.gov.pl.

Przydatne linki:

- <https://cpk.org.pl/covid-19-i-przemoc-wobec-kobiet-wytyczne-who/>
- https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf