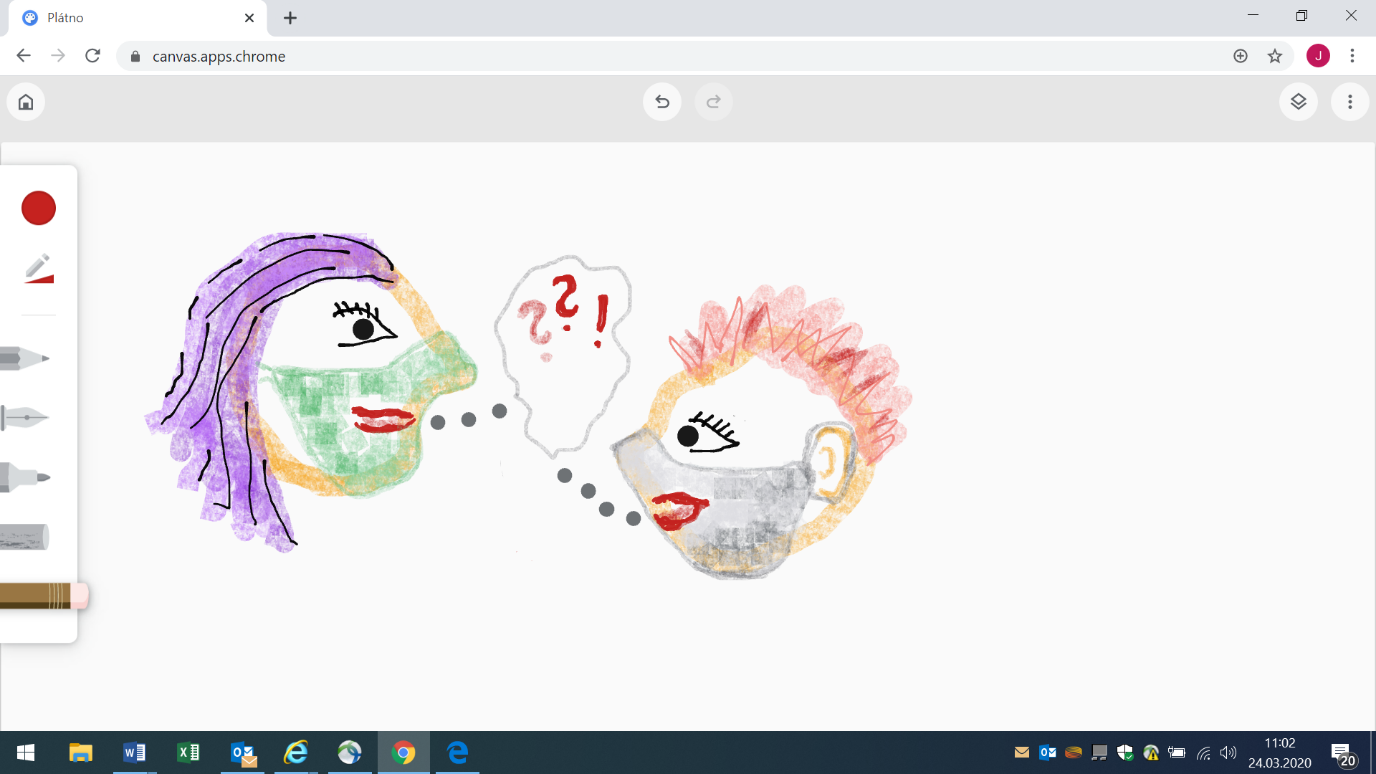
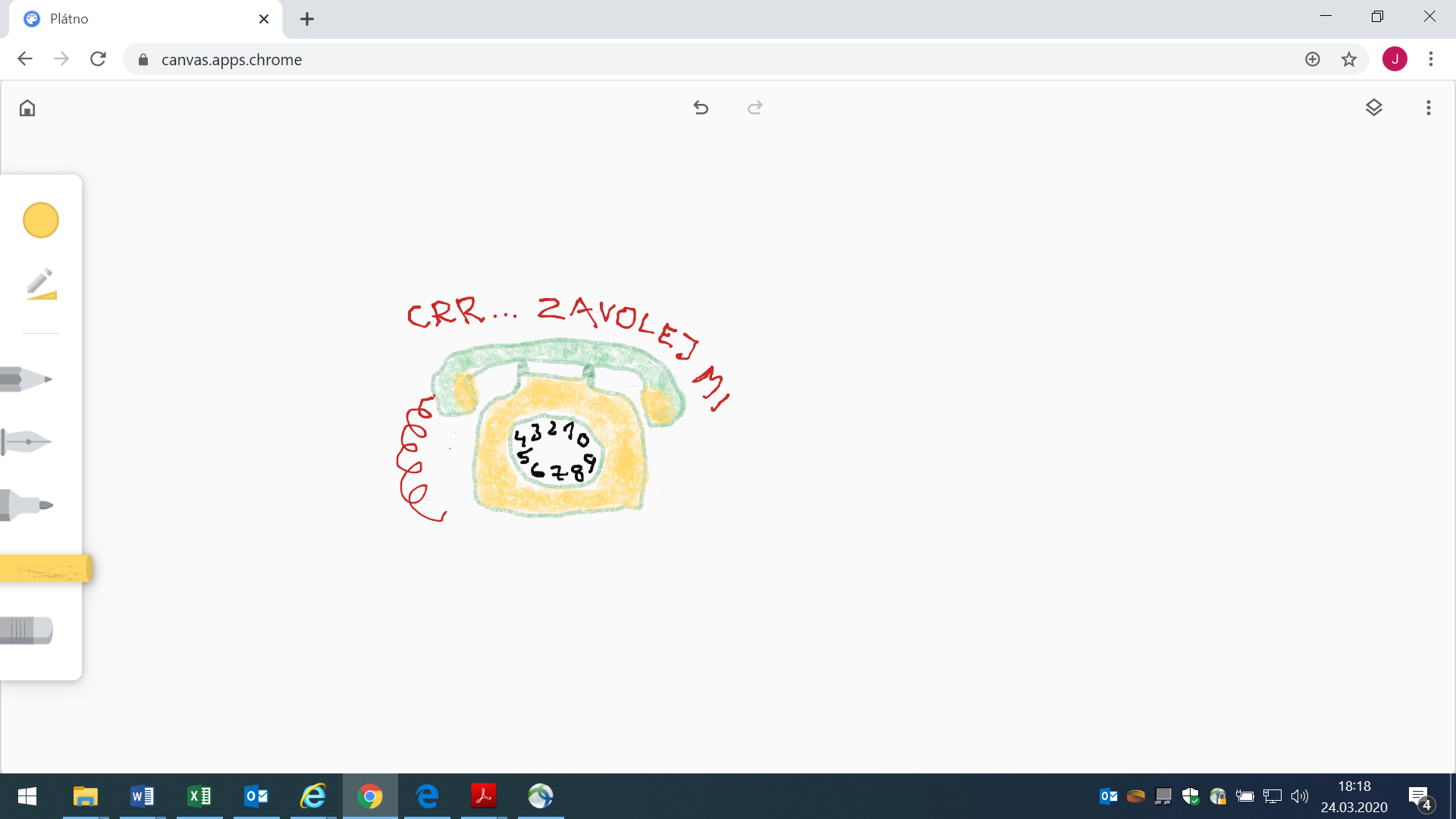


Kdo mi pomůže?

Co dělat, když potřebuji pomoc v době karantény…

**Některé děti se doma nemají zrovna dobře a potřebují ochránit třeba před násilím, před tím, že jsou samy nebo mají jiné starosti. A teď ještě k tomu strach z koronaviru…**

* **NEZAPOMEŇ, ŽE POMOC TADY POŘÁD JE:** i když může být omezená, ale všechny důležité služby fungují*: poradny, linky důvěry, nízkoprahové kluby (některé jsou online) a sociální pracovnice také.* Možná se s nimi nebudeš chvíli moct potkat osobně, ale můžeš volat, psát, chatovat, vést videohovory a tak dál.
* **SVĚŘ SE: Máš z něčeho strach, trápí tě něco?** **Je normální, když máš obavy** (i dospělí je můžou mít). Řekni o nich blízké osobě, které důvěřuješ, třeba svým kamarádům nebo učiteli. Mluvte o nich spolu, nebo jim to nakresli. Podpoří tě.
* **„SOCIÁLKA“: Když si nevíš rady a něco tě trápí, můžeš se obrátit na sociální pracovnici či pracovníka** **z orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD).** Můžeš je kontaktovat telefonicky i e-mailem. Kontakty najdeš na webu městského nebo obecního úřadu ve městě, kde bydlíš.
* **DALŠÍ POMOC:** Existují i **další možnosti, kam se můžeš obrátit o pomoc či kde si můžeš popovídat i anonymně** (tedy bez toho, abys řekl/a své jméno) – můžeš např. kontaktovat pracovníky[**Jdidoklubu**](http://www.jdidoklubu.cz) na online chatu, nebo se můžeš obrátit na nonstop [**Linku bezpečí**](http://www.linkabezpeci.cz), která je zdarma (volat lze kdykoliv), tel.: **116 111,** či nonstop linku [**Dětského krizového centra**](https://www.ditekrize.cz/)**,** tel.: **241 484 149, 777 715 215.** Kontaktovat je můžeš i na chatu či skypu**.** Tito pracovníci se zaměřují na podporu dětí a dospívajících, kteří to potřebují. Využít můžeš i další [linky důvěry](http://www.krizova-pomoc.cz/kontakty/seznam-linek-duvery-pro-celou-populaci/).
* **MAPA OHROŽENÉ DÍTĚ**: Řadu kontaktů v blízkosti tvého bydliště můžeš najít na [mapě](https://www.ohrozenedite.cz/), kterou vytvořila organizace Dům tří přání. Najdeš zde zejména pomoc při problémech v rodině či ve škole, psychologickou pomoc a další.
* **Víš, že OMBUDSMAN pomáhá i dětem?** Na ombudsmana, neboli veřejného ochránce práv, se může obrátit každý člověk, který má potíže. Pomáhá i dětem a mladým lidem v nesnázích a zabývá se právy dětí. Informace o tom, jak ho kontaktovat a jaké situace řeší, najdeš na [webu.](https://deti.ochrance.cz/)
* **ZABAV SE: Už ti z toho trochu „hrabe“**? Nezapomeň dělat věci, u kterých si můžeš vyčistit hlavu, hýbej se, sportuj, maluj, čti si nebo něco tvoř. Karanténa může být i výzvou.

**NEZAPOMEŇ:**

**Je důležité CHRÁNIT SE:** Víš, jak můžeš chránit sebe a své blízké (kamarády a další osoby)? Informace najdeš např. tady - [**Ahoj, já jsem KORONA**](https://www.mvcr.cz/soubor/ahoj-ja-jsem-korona-pdf.aspx)**.**

Opatření či omezení (např. to, že nesmíme jít za kamarády, do školy, do ZOO či do kina) jednou skončí. **A všichni doufáme, že to bude brzy!** [**www.pravonadetstvi.cz**](http://www.pravonadetstvi.cz)



