



KATOWICE
dla odmiany

KATOWICE POMAGAJĄ W CZASIE EPIDEMII

Jeśli potrzebujesz pomocy ze względu na wiek lub stan zdrowia, odczuwasz lęk i niepokój i chcesz porozmawiać.

Nie masz rodziny lub przyjaciół, którzy pomogliby w zrobieniu zakupów, potrzebujesz wsparcia, bo nie masz do kogo się zwrócić?

MOŻESZ LICZYĆ NA NASZE WSPARCIE!

INFOLINIA DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH

POMOCY, w tym usługa „**POGOTOWIA ZAKUPOWEGO**” oraz zgłoszenia do akcji „**Krzyżówka dla Seniora**”:
32 251 69 00 od poniedziałku do piątku od godziny 7.30 do 15.30
e-mail: kancelaria@mops.katowice.pl

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

za pośrednictwem email, telefonicznie oraz za pomocą videokomunikatorów:

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ul. Mikołowska 13A (w godz. 8.00—19.00, od poniedziałku do piątku) tel. **32 251 15 99**, tel./fax. **32 257 14 82**, tel. kom. **669 777 008**, **601 158 007**, **506 041 200**, **506 041 100**, email: oik@mops.katowice.pl

CENTRUM PORADNICTWA

SPECJALISTYCZNEGO, METODYKI I STRATEGII

(w godz. 8.00—17.30, od poniedziałku do piątku) tel. kom. **572 333 751**, **725 150 086**

ZESPÓŁ DS. RODZINNEJ PIECZY ZASTĘPCZEJ

(w godz. 7.30—15.30, od poniedziałku do piątku) tel. kom. **513 426 177**

BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA PERSONELU MEDYCZNEGO

chorych i ich rodzin, dla osób objętych kwarantanną oraz osób w kryzysie:

CENTRUM PSYCHIATRII W KATOWICACH

numery kontaktowe - zeskanuj kod qr

lub kontakt poprzez

Skype'a pod hasłem:

wsparcie@centrumpsychiatrii.eu

e-mail:

wsparcie@centrumpsychiatrii.eu



TELEFON ZAUFANIA DLA SENIORÓW

(w godz. 16.00—19.00, od poniedziałku do soboty), tel. **796 970 686**

POMOC OSOBOM BEZDOMNYM

Dział ds. Osób Bezdomnych w MOPS Katowice, ul. Morcinka 19A, tel. **32 209 00 09**, email: dbd@mops.katowice.pl

POWIATOWA STACJA

SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA:

pn -pt od godz. 7.00 do godz. 15.00
tel: **32 253 24 61**, **32 253 24 99**, **32 253 24 58**; całodobowa infolinia: **660 686 917**

Baza "Jedzenie na wynos"

zeskanuj kod qr



Bezpłatne SMS-y o bieżącej sytuacji epidemicznej w Katowicach, [rejestracja do systemu KISS] pod adresem:

www.sms.katowice.eu

Infolinia NFZ: **800 190 590**

APELUJEMY!

Często myj ręce, używając mydła i wody. Kiedy kaszlesz lub kichasz **zakrywaj usta i nos**. Zachowaj co najmniej **2 metry odległości** od osób, które kaszlą i kichają. Jeśli wracasz z regionu, gdzie występuje koronawirus i masz objawy choroby lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, **powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną** lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.