

# Rozcestník pomoci uprchlíkům z Ukrajiny

Rozcestník pomoci - <https://uapomocvkrizi.cz/kam-se-obratit>

INFOLINKY (ukrajinsky, česky)		
<b>Ministerstvo vnitra ČR</b> <i>Praktické pobytové informace</i>	<b>974 801 802</b> (nonstop)	<a href="mailto:ukrajina@mvcz.cz">ukrajina@mvcz.cz</a>
<b>Ministerstvo zdravotnictví ČR</b> <i>Zdravotnické informace</i>	<b>1221, volba č. 8</b> denně 8:00 – 19:00 hod.	
<b>Ukrajinská infolinka Charita ČR</b>	<b>731 432 431</b> PO, ST, PÁ 9:00 – 12:00 hod. 14:00 – 17:00 hod.	<a href="mailto:ukraina.info@charita.cz">ukraina.info@charita.cz</a>
<b>Arcidiecézní charita Praha</b> <b>Tlumočení, informace</b>	<b>224 813 418</b> PO - ČT 8:00 – 17:00 hod. PÁ-NE 8:00 – 14:00 hod.	<a href="mailto:integrace@praha.charita.cz">integrace@praha.charita.cz</a>
<b>Sdružení pro integraci a migraci</b>	<b>224 224 379</b>	<a href="mailto:poradna@migrace.cz">poradna@migrace.cz</a>

PSYCHOLOGICKÁ POMOC zdarma		
<b>Terapie.cz</b> <i>(ukrajinsky, česky, rusky)</i>	osobně, online pro: - lidi v ČR, kteří mají známé na Ukrajině - Ukrajince/ky v ČR i mimo - dobrovolníky/ce	<a href="https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina">https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina</a>
<b>Psychologická pomoc Ukrajině</b> <i>(ukrajinsky, česky, rusky)</i>	osobně, online pro: - lidi na Ukrajině – 5 online zdarma - Ukrajince/ky v ČR	<a href="https://www.cpng.cz/l/psychologicka-pomoc-ukrajine/">https://www.cpng.cz/l/psychologicka-pomoc-ukrajine/</a>
<b>Soulmio</b> <i>(ukrajinsky, rusky, bělorusky)</i>	pro zaměstnance firem 2 sezení zdarma	<a href="https://soulmio.com/cs/psychologicka-pomoc-ukrajina/">https://soulmio.com/cs/psychologicka-pomoc-ukrajina/</a>
<b>NUDZ - psychiatrická a psychologická pomoc</b>	<b>283 088 139 (140, 244)</b> pro lidi z Ukrajiny a příbuzné	<a href="https://www.nudz.cz/files/img/ukrajina-3.png">https://www.nudz.cz/files/img/ukrajina-3.png</a>
<b>Terapeutická linka Sluchátko</b> <i>(ukrajinsky, anglicky, česky)</i>	<b>212 812 540</b> 3 terapeutické hovory zdarma	<a href="https://www.linkasluchatko.cz/">https://www.linkasluchatko.cz/</a>
<b>Sociální klinika</b> <i>(česky)</i>	3 online krizové konzultace i pro pomáhající profese	<a href="https://www.socialniklinika.cz/aktualne">https://www.socialniklinika.cz/aktualne</a>

## KRIZOVÉ LINKY

(ukrajinsky, česky)

<b>Nepanikař</b>	<b>Aplikace první psychologická pomoc</b>	<a href="https://nepanikar.eu">https://nepanikar.eu</a> (chat, mail)
<b>Krizová linka MUNI</b>	<b>771 234 434</b> PO – SO odpoledne	
<b>Terapeutická linka Sluchátko zdarma</b>	<b>212 812 540</b> ČT 9:00 – 11:00 hod. ukrajinsky ST 9:00 – 18:00 hod. anglicky	<a href="https://www.linkasluchatko.cz">https://www.linkasluchatko.cz</a>