

POMAGAMY UCHODŹCOM Z UKRAINY

Piątek, 11 marca 2022

Redaktorka prowadząca: Monika Kwiatkowska

Witamy w Polsce!

Jak się przygotować na przyjęcie gości

Jeśli chcemy mądrze pomagać, starajmy się opanować emocje i podejść do sprawy racjonalnie. Zastanówmy się, co chcemy i możemy zrobić, na co nas stać, i poszukajmy wiarygodnych informacji.

Marcin Czyżewski

Warto dołączyć do tych, którzy mają doświadczenie w pomaganiu. Zamiast działać samemu, najlepiej będzie skontaktować się z którąś z organizacji pozarządowych, charytatywnych, na przykład działających w naszym mieście.

Gdzie zgłosić chęć przyjęcia uchodźców

1 W oficjalny sposób możemy to zrobić za pośrednictwem urzędu miasta czy gminy, ponieważ coraz więcej samorządów organizuje i koordynuje pomoc na swoim terenie. Na specjalnie przeznaczonych stronach, jak np. ukraina.gdanskpomaga.pl czy ochotnicy.waw.pl/mieszkania, znajdują się formularze do wypełnienia, w których zadeklarujemy, ile osób możemy zakwaterować, na jak długo i od kiedy możemy ich przyjąć. Oczywiście trzeba tam także zostawić namiary do siebie. Linków do miejsc, w których zaoferujemy dach nad głową, można poszukać także na specjalnej rządowej stronie [Pomagamy Ukrainie](https://pomagamukrainie.gov.pl). Tam można też zgłosić inne formy pomocy. Innych formalności – przynajmniej na razie – nie trzeba załatwiać.

Jak przygotować dom dla gości z Ukrainy

2 Musimy zdecydować, na jak długo jesteśmy w stanie udostępnić dom, mieszkanie czy pokój. Musimy się też do tego przygotować. Szczegółowe rady możemy znaleźć m.in. w poradniku przygotowanym przez fundację HumanDoc, który jest umieszczony na stronie. Katarzyna Podleska, psycholog i psychotraumatolog, podkreśla, że powinniśmy zdecydować, który pokój lub miejsce będą dla nich dostępne. Gdy goście przybędą, będą musieli poczuć, że mają trochę prywatności, więc dobrze jest upewnić się, że z przeznaczonego dla nich pokoju wynieśliśmy wszystko, czego potrzebujemy. Niektórzy będą mieli tylko małą torbę, ale inni mogą przyjechać z wa-

lizkami (i jeśli to możliwe, powinniśmy dać im miejsce do przechowywania). Warto też przygotować i uporządkować pościel i ręczniki dla przyjezdnych. Uchodźcy muszą mieć bezpieczne miejsce do spania. Niewykluczone, że będą potrzebowali miejsca na przygotowanie własnego jedzenia, dlatego warto zastanowić się wcześniej, gdzie mogą je przechowywać i kiedy mogą korzystać z kuchni. – Musisz także pomyśleć o zasadach panujących w domu. Każde gospodarstwo domowe działa na swój własny sposób, a twoi goście nie będą wiedzieli, jak robisz pewne rzeczy. Przeanalizuj takie sprawy, jak: codzienność, bezpieczeństwo, korzystanie z łazienki, wspólne korzystanie z kuchni, o której godzinie w domu jest cisza nocna, i wiele innych spraw. Nie przewidzisz wszystkiego i będziesz musiał wyjaśnić niektóre rzeczy, gdy przyjadą twoi goście, ale im więcej jesteś w stanie przemyśleć z wyprzedzeniem, tym łatwiejsze będzie to dla wszystkich – radzi Katarzyna Podleska. Uchodźcy na początek mogą potrzebować ubrań, podstawowych kosmetyków, środków higienicznych. Potrzeby mogą się oczywiście różnić w zależności od danej osoby, jej wieku, stanu zdrowia itp. Zapewne uda się je ustalić już po przyjeździe.

Gdzie szukać pomocy w wyposażeniu domu

3 Jeżeli brakuje nam czegoś, czego będą potrzebowali uchodźcy, możemy to zgłosić np. w urzędzie miasta czy organizacji koordynującej pomoc w naszym mieście lub zadzwonić na infolinię uruchamianą przez urzędy wojewódzkie i poprosić o pomoc. Wciąż prowadzone są też zbiórki różnych rzeczy, np. pościeli, koców itp., więc zdobycie takich podstawowych rzeczy, jeśli ich brakuje w naszym domu, nie powinno być trudne. Wsparcia możemy szukać także na Facebooku, w różnych grupach, np. Pomoc dla Ukrainy.

Jak zorganizować pierwsze chwile po przyjeździe gości

4 Gdy się goście pojawiają, zaoferujemy im herbatę i posiłek. Początek z oczywistych względów może być trudny. – Przygotuj się na to, że gość będzie czuć się nieswojo, jedząc razem z tobą. Nie jest to kwestia osobista – perspektywa jedzenia w nieznanym otoczeniu z osobami, których nie znają, może być dla nich zbyt niepokojąca. Dużo uśmiechów, podstawowe informacje, szansa na odpoczynek i sen mogą być tym, czego naprawdę potrzebują w tym momencie – radzi Katarzyna Podleska. Dla niektórych gości cały proces może być bardzo niepokojący – przychodzą do domu kogoś, kogo nigdy nie spotkali, o kim niewiele wiedzą, i mogą być przepełnieni różnego rodzaju niepokojami, mogą się bać odrzucenia bądź wykorzystania.



FOT. VISAR KRZEZIU/AP

Nie chodzi tu o ich stosunek do osób oferujących schronienie, ale o ich niepokój i strach związany z wojną, ucieczką i zupełnie nową, ekstremalnie trudną dla nich sytuacją. Dlatego dobrze pozostawać w kontakcie z osobami koordynującymi cały proces, one powinny wiedzieć, jak pomóc w konkretnych sytuacjach. Warto się upewnić, czy goście wiedzą, gdzie będą spać i gdzie jest łazienka. Po przybyciu mogą spać nawet wiele godzin.

Jak pomóc uchodźcom utrzymywać kontakt z rodziną

5 Dla gości bardzo ważny będzie dostęp do internetu. Na Ukrainie bardzo często zostają ich mężowie, rodzeństwo, dzieci, rodzice, inni krewni czy przyjaciele. Ci, którzy uciekli przed wojną, będą chcieli utrzymywać z nimi kontakt, m.in. poprzez komunikatory internetowe czy sieci społecznościowe. Zapewne będą też chcieli poszukiwać różnych informacji. Dlatego warto pamiętać, aby udostępnić im hasło do wi-fi lub pomóc podłączyć się do sieci w inny sposób. Co z telefonami? Operatorzy sieci również włączyli się w pomoc dla uciekających osób. T-Mobile, Play, Orange czy Plus przekraczającym granicę rozdają darmowe startery. Np. startery Heyah i T-Mobile na kartę są przekazywane ze skonfigurowanymi darmowymi minutami i internetem. Obywatele Ukrainy mogą je odebrać w dziewięciu punktach recepcyjnych zlokalizowanych przy granicy polsko-ukraińskiej, w przygranicznych sklepach Żabka, Biedronka, Kolporter, HDS, RUCH, Świat Prasy, na okolicznych stacjach benzynowych, ale także na dworcach PKS w największych polskich miastach, czyli: Lublinie, Łodzi, Krakowie, Poznaniu, Wrocławiu, i na Dworcu Zachodnim w Warszawie. Zgodnie z polskim prawem startery muszą być zarejestrowane. Operator zapewnia, że w punktach przygranicznych i na dworcach przeszkoleni wolontariusze i pracownicy T-Mobile pomagają w sprawnym przeprowadzeniu tego procesu. Podobną pomoc deklarują także inni operatorzy, którzy przygotowali darmowe pakiety minut na Ukrainę

i pakiet internetowy niezbędny do korzystania z komunikatorów. Tak jest w sieci Plus, T-Mobile, Play czy Orange. Szczegóły można znaleźć na stronach internetowych poszczególnych operatorów.

Jak się porozumiewać, gdy goście nie znają polskiego

6 Jeśli nasi goście nie mówią po polsku, zwłaszcza na początku możemy mieć problemy z porozumiewaniem się. Dlatego na pewno będziemy musieli powtarzać pewne rzeczy. – Gestykulacja i proste rysunki mogą być szybkim sposobem na pokonanie wielu przeszkód w porozumieniu. Możemy korzystać z Tłumacza Google, ale niewykluczone, że będziemy musieli sięgnąć po pomoc prawdziwego tłumacza. O kontakt z nim możemy poprosić w urzędach miast lub ośrodkach, które koordynują pomoc dla Ukraińców – takie placówki w ostatnich dniach poszukiwały tłumaczy wolontariuszy. Niektóre wydawnictwa umieszczają na swoich stronach rozmówki polsko-ukraińskie do pobrania za darmo, np. wydawnictwo Edgar, jezykiobce.pl

Gdzie szukać wsparcia psychologicznego dla uchodźców

7 – Osoby, które przyjmiesz do swojego domu, przeżyły traumę, doświadczyły straty, widziały i słyszały o potwornych rzeczach, które się dzieją w ich kraju. Trudności w zasypianiu, nieufność wobec nieznanych osób i doświadczeń oraz obniżony nastrój nie należą do rzadkości. Nie ma reguł dotyczących tego, jak ludzie będący w kryzysie się zachowują. Uchodźcy mogą czuć się odrętwiali, przesyleni emocjami albo być gdzieś pomiędzy. Wszystkie reakcje są prawidłowe, nawet śmiech czy płacz bez powodu. Emocje zawsze pojawiają się falami – przychodzą i odchodzą. Pozwól płakać – radzi Katarzyna Podleska. W naszych domach goście przede wszystkim powinni czuć się bezpieczni i traktowani na równi, z szacunkiem. Nie należy nakłaniać do mówienia, opowiadania o ciężkich przeżyciach, ale dać do zrozumienia, że jesteśmy gotowi słuchać. Warto też sięgać po profesjonalną pomoc, szczególnie gdy uchodźcy są w złym stanie psychicznym. Uruchamiane są kolejne bezpłatne infolinie wsparcia psychologicznego, także w języku ukraińskim, np. [Mindgram.com/pl/linia-wsparcia/](https://mindgram.com/pl/linia-wsparcia/).

Jak zapewnić dostęp do telewizji ukraińskiej

8 Ukraiński kanał UA/TV jest dostępny w telewizji kablowej Vectra. Z kolei Player, jeden z największych polskich serwisów VOD, dołączył do swojej oferty kanał informacyjny 24. Dostęp do stacji nie wymaga opłat ani logowania. ●

Wolontariat i dary

Jak pomagać z głową, by nas nie wyczerpały się zbyt szyb

Uchodźcom z Ukrainy możemy pomagać na wiele sposobów. Zbierać dla nich dary, przekazywać pieniądze, jechać na granicę, by ułatwić im transport do wybranego miasta w Polsce, przyjąć pod własny dach.

Marcin Czyżewski

Do Polski z Ukrainy wjechało już ponad milion osób uciekających przed wojną. Szacuje się, że będą to miliony ludzi. Uchodźcy to w większości kobiety z dziećmi, młodzie, osoby starsze. To ludzie po niezwykle ciężkich przeżyciach i często w złym stanie psychicznym i fizycznym. Wielu Polaków pomaga im na wiele sposobów. Warto robić to jednak w przemyślany i zorganizowany sposób.

Kontaktuj się z organizacjami lub urzędami

Mimo najszerszych chęci może nam brakować wiedzy i doświadczenia. Szkoda marnować czas, energię i pieniądze na robienie rzeczy, które w tym momencie mogą nie być najważniejsze, lub dublować pomoc. O wiele lepiej nawiązać kontakt z którąś z organizacji pozarządowych, na przykład działających w naszej okolicy. Możemy skontaktować się z naszym lub sąsiednim urzędem miasta czy gminy. Bardzo wiele samorządów zaangażowało się w organizowanie i koordynowanie pomocy uchodźcom. Stosowne informacje można znaleźć na ich stronach internetowych lub profilach w mediach społecznościowych. Możemy też zgłosić chęć pomocy poprzez stronę na specjalnym formularzu.

Zanim przyniesiesz dary, upewnij się, co jest potrzebne

Najlepiej przekazywać konkretne dary dla obywateli Ukrainy, na które zapotrzebowanie zgłosił tamtejszy rząd. Mechanizm koordynacji pomocy humanitarnej w związku z atakiem Rosji na Ukrainę uruchomił polski rząd w porozumieniu z władzami Ukrainy. Wsparcie będzie przekazywane przez Rządową Agencję Rezerw Strategicznych. Punkty zbiórek organizowane są przez samorządy. Informacji można szukać na stronach urzędów miast i gmin, listy są także publikowane na stronach internetowych urzędów wojewódzkich. Ważne, aby wszystkie przedmioty były nowe i dostarczone w zbiorczych opakowaniach, aby można je układać na paletach. Zebrane dary będą kierowane do Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych, skąd pojadą na Ukrainę. Będą także przekazywane osobom oczekującym przed przejściami granicznymi. Jeśli chcielibyśmy przekazać inne dary, można to zrobić np. w PCK, Caritasie lub punktach koordynujących pomoc



• Zanim zdecydujemy się przekazać dary, sprawdźmy, co jest naprawdę potrzebne FOT. ADAM STĘPIEN / AGENCJA WYBORCZA.PL

Sprawdzone zbiórki

W Polsce zbiórki na rzecz Ukrainy prowadzi m.in.:

- Polska Akcja Humanitarna
- Polski Czerwony Krzyż
- Fundacja HumanDoc
- UNICEF
- SOS Wioski Dziecięce
- Caritas
- Fundacja Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej
- Polska Misja Medyczna
- Fundacja Nasz Wybór
- Fundacja Ukraina

• Bank Gospodarstwa Krajowego (BGK) w imieniu Narodowego Banku Ukrainy (NBU) otworzył specjalne konto, na które można wpłacać pieniądze na pomoc Ukrainie. Środki trafiają bezpośrednio do Narodowego Banku Ukrainy, który przeznaczy je na potrzebne działania. Wpłat na konto należy dokonywać w złotych polskich.

• Narodowy Bank Ukrainy prowadzi też zbiórkę pieniędzy na finansowanie sił zbrojnych Ukrainy. Link można znaleźć na rządowej stronie.

uchodźcom w naszym mieście lub gminie. Ale uwaga! Organizatorzy pomocy dla Ukraińców apelują, aby nie przywozić darów do ośrodka, stowarzyszenia czy punktu pomocy, jeśli wcześniej nie ustaliliśmy, co jest tam potrzebne. Linki do organizacji, które zbierają dary, znajdują się też na stronie pomagamukrainie.gov.pl.

Znasz ukraiński lub rosyjski, jesteś psychologiem lub prawnikiem, zostań wolontariuszem

Wolontariusze chcący pomagać na różne sposoby uchodźcom z Ukrainy mogą się zgłaszać w wielu miejscach, m.in. w lokalnych urzędach lub punktach koordynujących pomoc na danym terenie. Informacje dotyczące pomocy na terenie, gdzie mieszkamy, znajdziemy w internecie. Na przykład Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej pozyskał wolontariuszy, którzy mówią po ukraińsku i po rosyjsku. Z nimi łatwiej jest pomagać wystraszonemu cudzoziemcom, którzy mówią wyłącznie w ojczystym języku. Wolontariusze mogą się zgłaszać np. do takich organizacji jak fundacja Ocalenie czy Polska Akcja Humanitarna. Pomocna w tym zakresie będzie również strona pomagamukrainie.gov.pl.

Jeśli chcesz jechać na granicę, zastanów się, co zabrać ze sobą

Osoby, które jeżdżą na granicę po uchodźców, radzą, aby zabierać ze sobą foteliki dla dzieci, ponieważ przybywają tam głównie kobiety z dziećmi. Mogą się przydać także środki dla osób, którym doskwiera choroba lokomocyjna, chusteczki nawilżane i zapas wody. Lepiej jechać w kilka samochodów, bo uchodźcy niejednokrotnie są w grupach. Dobrze też kierować się nie bezpośrednio na granicę, tylko do punktów recepcyjnych lub miejsc, w których umieszczani są uchodźcy, jak remizy czy świetlice. Warto też regularnie uzupełniać paliwo i starać się, aby w baku było go maksymalnie dużo, bo przy granicy mogą być z nim problemy. Dobrze jest też przygotować sobie kartkę z napisem w języku ukraińskim, gdzie i ile osób możemy zabrać za darmo.

Bądź czujny wobec oszustów i pseudopomagaczy

Osoby koordynujące pomoc dla obywateli Ukrainy proszą, aby zadbować o bezpieczeństwo osób, które uciekają przed wojną. To głównie kobiety z dziećmi. Uczulmy ich na to, że zanim wsiądą do auta, którego kierowca oferuje im transport, niech zrobią telefonem zdjęcie tablicy rejestracyjnej i opiszą krótko osobę, która ich wiezie, a następnie wyślą taką wiadomość do znajomego. Niestety, zdarzają się i tacy, którzy nie mają najlepszych intencji, którzy będą chcieli zebrać na cudzym nieszczęściu. Policjanci zwracają też uwagę na takie zagrożenia, jak: wykorzystywanie seksualne, przymuszanie do pracy czy wysyłanie dzieci na ulicę, by zebrały. Jeśli widzimy, że coś dzieje się nie tak, zgłośmy to natychmiast policji, najbliższemu ośrodkom lub organizacjom zajmującym się pomocą uchodźcom. •

Dbajmy też o siebie, by nasze siły i chęci do pomocy nie wyczerpały się zbyt szybko.

Kryzys potrwa długo i ludzie chętni do pomocy przez cały czas będą potrzebni

ze siły ko?

Bezplatna pomoc psychologiczna Oto numery kryzysowe:

Polskie Forum Migracyjne

bezpłatny telefon kryzysowy:

+ 48 669 981 038 w języku ukraińskim i rosyjskim (działa w następujące dni: pon. 16-20, śr. 10-14, pt. 14-18).

Bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana

22 566 22 27,

w języku polskim i rosyjskim
(wt. 8-13, śr. 17-20, pt. 8-13).

Centrum Psychoterapii HELP

bezpłatna pomoc specjalistów w języku polskim i angielskim pod numerami:
720 826 806 oraz **790 626 806.**

Platforma Helping Hand

bezpłatna infolinia, sesje z terapeutami i sportkania otwarte w języku polskim, ukraińskim i angielskim .

Pomocy udzielają również ośrodki interwencji kryzysowej działające w całej Polsce, np.:

OIK w Krakowie

ul. Radziwiłłowską 8b, **12 421 92 82** (aktualnie kontakt telefoniczny wyłącznie w języku polskim). Możliwy jest również kontakt przez komunikatory internetowe, w tym celu proszą o wcześniejszy kontakt telefoniczny. Ośrodek jest czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu.

Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii

na Koszykowej 79 B w Warszawie
bezpłatna pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci i młodzieży.

Oferty pomocy psychologicznej można znaleźć również na grupie
na Facebooku Widzialna Ręka.

Dla dzieci i młodzieży

800 108 108 – Telefon Wsparcia Fundacji „Nagłe Sami” (pn. i wt. 17-20)

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefonia Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Dyżury psychologa w języku ukraińskim i rosyjskim w godzinach 15-22 zaplanowano w następujących dniach: 2, 3, 7, 10, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24 i 30 marca 2022, zaś w godzinach od 22 do 6 – 11 i 26 marca.

• Informacji można szukać na stronach lokalnych samorządów i placówek terapeutycznych, np. w miejskich poradniach psychologiczno-pedagogicznych – coraz więcej z nich deklaruje bezpłatną pomoc, często w języku ukraińskim.

wyborcza

REDAKCJA: Monika Kwiatkowska, Katarzyna Pawłowska
AUTORZY TEKSTÓW: Marcin Czyżewski, Anita Karwowska, Katarzyna Staszak, Patrycja Wierzbicka, Olga Woźniak
GRAFIK: Paweł Lubowicz
FOTOEDYCJA: Beata Łyżwa-Sokoł
Poradnik powstał dzięki wsparciu Sebastiana Kulczyka

Ważne formalności

Dokumenty i legalny pobyt naszych gości

Jakie dokumenty mają uchodźcy z Ukrainy i co to dla nich oznacza?

- Jeśli wjechali na podstawie ruchu bezwizowego – mogą przebywać tu i w innych krajach strefy Schengen do 90 dni.
- Jeśli przed upływem 90 nie będą mogli wrócić do kraju – trzeba złożyć wniosek o zalegalizowanie pobytu w Polsce.
- Jeśli wjechali do Polski na podstawie karty pobytu – mogą przebywać tu w okresie jej ważności.
- Jeśli wjechali do Polski dzięki zgodzie Komendanta Straży Granicznej – mogą pozostać tu do 15 dni. Przed upływem tego terminu trzeba złożyć wniosek o zalegalizowanie pobytu w Polsce na podstawie ogólnych przepisów.
- Można też złożyć wniosek o udzielenie w Polsce ochrony międzynarodowej. Takie osoby dostają tymczasowe zaświadczenie tożsamości cudzoziemca (TZTC), ważne przez 30 dni. Taki sam dokument dostają dzieci.

Co jeśli uchodźca nie ma uregulowanej sytuacji prawnej?

Po przekroczeniu granicy musi jak najszybciej złożyć w Straży Granicznej wniosek o zezwolenie na wjazd do Polski (na 15 dni) i wniosek o zezwolenie na pobyt czasowy.

Czy uchodźcy muszą wyjechać z Polski, jeśli ich dokumenty pobytowe stracą ważność?

Nie. Ich pobyt nadal będzie legalny.

Czy uchodźca może wyjechać z Polski do innych państw UE?

- Tak (na okres do 90 dni) – jeśli ma ważną wizę lub kartę pobytu albo wjechał do Polski na podstawie ruchu bezwizowego.
- Nie – jeśli dorosła osoba lub jej dziecko nie mają zagranicznego dokumentu podróży.
- Nie – jeśli osoba złożyła wniosek o ochronę międzynarodową w Pol-

sce. (Musi pozostać w Polsce do czasu zakończenia Twojej procedury. Twój paszport będzie w depozycie).

Jakie dokumenty można wyrobić dziecku?

Można starać się o zezwolenie na jego pobyt czasowy, a potem – o zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE.

Ochrona międzynarodowa czy pobyt czasowy?

Prawnicy obecnie mówią wprost – z wnioskiem o o udzielenie w Polsce ochrony międzynarodowej lepiej się wstrzymać do momentu wydania przez rząd nowych przepisów. Dlaczego?

Można się spodziewać, że wkrótce zmiany legislacyjne umożliwią korzystanie z wielu uprawnień (np. nieograniczonego dostępu do rynku pracy) bez wszczynania takiego postępowania.

1 Czas trwania postępowania często odbiega od maksymalnych terminów ustawowych, czyli sześciu miesięcy.

2 W chwili złożenia wniosku i aż do wydania decyzji w sprawie osoby ubiegające się o status uchodźcy muszą oddać paszport, a w zamian dostają tymczasowe zaświadczenie tożsamości cudzoziemca (TZTC). Dokument ten potwierdza tożsamość i legalny pobyt, ale ponieważ wydawany jest stosunkowo rzadko, wiele podmiotów odmawia jego honorowania, co prowadzi de facto do wykluczenia społecznego. Banki odmawiają otwarcia rachunków bankowych, występują problemy z odbieraniem pieniężnych przekazów pocztowych (w tym wypłacanych z urzędu do spraw cudzoziemców!) lub przekazów pieniężnych od rodziny. Zdarza się nawet odmowa dokonania meldunku lub nadania numeru PESEL przez organy administracji publicznej.

3 W ciągu pierwszych sześciu miesięcy nie można uzyskać specjalnej zgody Szefa USDC o świadczeniu pracy w Polsce.

4 Na czas postępowania nie można opuszczać terytorium RP. To znaczne utrudnienie dla osób, które mają rodziny w innych krajach UE.

5 Wszyscy obywatele Ukrainy, którzy przekroczyli granicę od 24 lutego 2022 r., są objęci ubezpieczeniem NFZ, bez konieczności wszczynania postępowania uchodźczych.

Status naszych gości

Jeśli twój gość wjechał do Polski bez paszportu

- Osoby, które paszportów nie mają, mają zgodę na wjazd komendanta, ale ona jest ważna przez 15 dni. Nie mogą złożyć wniosku o pobyt czasowy, bo do tego potrzebny jest jakiś dokument tożsamości.

Jeśli więc nic się nie zmieni, jedyną alternatywą będzie w ich przypadku złożenie wniosków uchodźczych, np. o ochronę międzynarodową. Wniosek mogą też złożyć, jeśli mają zwykły paszport (niebiometryczny) albo nie mają wizy. Na razie jednak lepiej wstrzymać się ze składaniem wniosku jak długo można, bo nowa ustawa zmieni sytuację takich osób.

Jeśli twój gość wjechał do Polski bez paszportu biometrycznego

- Gdy ktoś przekroczył w ten sposób granicę z paszportem niebiometrycznym, nie mógł podróżować na podstawie ruchu bezwizowego. Jest to jednak ważny dokument tożsamości i podróży. – W takiej sytuacji, i przy obecnych przepisach, taka osoba ma 15 dni na decyzję, w jaki sposób zalegalizować pobyt, i ma możliwość złożenia wniosku o pobyt czasowy.

Jeśli twój gość wjechał z wizą albo z paszportem biometrycznym

- Ma prawo pobytu w Polsce albo przez okres ważności wizy, albo przez 90 dni. I to daje czas na zastanowienie się nad dalszymi krokami. Dla osób planujących pracę lub studia w Polsce zapewne najlepszą ścieżką byłoby podejmowanie działań w celu uzyskania tymczasowego pobytu czasowego. ●

Gdzie dzwonić i pisać z prośbą o pomoc?

Dom Ukraiński

ul. Zamenhofska 1, 00-153 Warszawa
tel. +48 727 805 764
e-mail: konsultacje@ukrainiskidom.pl
poniedziałek, środa, piątek 10-15, wtorek, czwartek: 10-18

Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć (pomoc prawna)

ul. Krowoderska 11/7, 31-141 Kraków
tel. +48 693 390 502
(Telefon i WhatsApp)

Centrum Pomocy Cudzoziemcom w Warszawie – Fundacja Ocalenie

ul. Krucza 6/14a, 00-549 Warszawa
e-mail: cpc@cpc.org.pl
punkt konsultacji stacjonarnych: poniedziałek-piątek 9-17

- pomoc integracyjna, psychologiczna, mieszkaniowa, edukacyjna, tłumaczeniowa, prawna

- języki: ukraiński, angielski, polski, farski, arabski, gruziński, tadżycki, francuski, wietnamski

Centrum Wielokulturowe

ul. Jagiellońska 54, 03-469 Warszawa
tel. +48 22 648 11 11
tel. +48 604 932 969
godzina 9-20

Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek

ul. Gdyńskich Kosynierów 11 lok. 1
80-866 Gdańsk
tel. 512 949 109
e-mail: centrum@cwii.org.pl

- punkt informacyjny, kursy języka polskiego, porady prawne, psychologiczne, doradztwo zawodowe)

Fundacja MultiOcalenie

ul. Wilcza 35/41 lok. 29, 00-678 Warszawa
tel. +48 22 635 08 98
e-mail: info@multiocalenie.org.pl

Fundacja Centrum Badań Migracyjnych – Migrant Info Point

ul. Św. Marcin 78 lok. 421, 61-809 Poznań
tel. +48 503 979 758
e-mail: office@migrant.poznan.pl

- pomoc prawna, integracyjna, doradztwo zawodowe, kursy języka polskiego

Fundacja Ukraińskie Centrum Edukacji

ul. Zgoda 5/5, 00-018 Warszawa
tel. +48 729 467 399 Natalia Kravets
tel. +48 884 190 273 Larysa Vychivska

- wsparcie edukacyjne – język ukraiński

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

ul. Szpitalna 5 lok. 14, 00-031 Warszawa
tel. +48 22 110 00 85
e-mail: info@forummigracyjne.org

- pomoc psychologiczna, integracyjna, prawna

Fundacja Polska Gościnność (Chlebem i Solą)

Kontakt przez FB Chlebem i Solą:
e-mail: kontakt@polskagoscinnosc.org

- pomoc w poszukiwaniu mieszkań, praca edukacyjna z dziećmi w Warszawie

NOMADA (informacja, pomoc prawna)

ul. Paulińska 4/8 50-247 Wrocław
tel. +48 71 307 03 35, +48 791 576 459
e-mail: counselling@nomada.info.pl

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

ul. Wiejska 16, 00-490 Warszawa
tel. +48 22 556 44 40
e-mail: refugees@hfnhr.pl

- pomoc prawna w językach: rosyjskim, ukraińskim, angielski, polskim

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

ul. Siedmiogrodzka 5 lok. 51
01-204 Warszawa
tel. +48 880 145 372
e-mail: biuro@interwencjaprawna.pl

- pomoc prawna, integracyjna, tłumaczeniowa w językach: ukraińskim, rosyjskim, polskim

- W sytuacji naruszenia praw obywatelskich można złożyć skargę do Rzecznika Praw Obywatelskich.
- Pomoc prawna warszawskiej Okręgowej Rady Adwokackiej, bezpłatna do 31 maja
- Na Facebooku działa grupa Prawniczek i Prawników Ukraińców, która łączy łączy potrzeby obywateli Ukrainy szukających pomocy prawnej i polskich prawników gotowych świadczyć ją pro bono.

Zdrowie

Jak możemy zadbać o naszych gości

O co powinieneś zadbać i co powinieneś wiedzieć, jeśli pod twój dach trafią uchodźcy z Ukrainy? O najważniejsze wskazówki poprosiliśmy lekarzy.

Na start: woda i elektrolity

W długiej, stresującej podróży łatwo się odwodnić. Niektóre osoby przestają pić z obawy, że nie będą miały dostępu do toalety. – Po pierwsze, zapewnijmy naszym gościom wodę, ale sprawdzi się też napój z elektrolitami. Pomaga osobom odwodnionym uzupełnić potas i sód, a w tym wypadku poleciłabym go wszystkim, którzy są wyczerpani podróżą. Można kupić w aptece proszek lub tabletki do rozpuszczenia w wodzie albo samodzielnie przygotować taki napój w domu – mówi specjalistka chorób wewnętrznych i dietetyczka kliniczna dr hab. n. med. Anna Jeznach-Steinhagen z Zakładu Dietetyki Klinicznej WUM.

Przepis na domowy napój z elektrolitami:

- 1 litr wody,
- 3 łyżki miodu (60-80 g cukrów; możesz też użyć cukru, ale nie słodzika),
- sok z 1 cytryny;
- 1/4 łyżeczki soli,
- dodatki smakowe, np. imbir, mięta (źródło: blog Pan Tabletki farmaceuty Marcina Korczyka).

Objawy odwodnienia: m.in. wysuszenie śluzówek, ciemny kolor moczu, ból głowy. Jeśli przyjechała do nas matka z małym dzieckiem, warto zapytać, czy dziecko normalnie oddaje mocz. Jeśli przez dziesięć godzin nie sikalo, warto się skonsultować z lekarzem – podpowiada dr Jeznach-Steinhagen. Przypomina, że uchodźcy z Ukrainy mogą korzystać z bezpłatnej pomocy medycznej w placówkach publicznych i wielu przychodniach prywatnych. Część sieci medycznych uruchomiła infolinię obsługiwaną w języku ukraińskim.

Zaburzona równowaga elektrolitowa może wywołać osłabienie, kołatanie serca, nasilać nerwowość. Przy nieodpowiednim nawodnieniu i odżywianiu dochodzi też do niedoborów magnezu. A w sytuacjach stresowych zapotrzebowanie na magnez jeszcze rośnie. Dlatego **warto kupić magnez** dla swoich gości lub przynajmniej bogatą w magnez wodę mineralną – podpowiada dr Jeznach-Steinhagen.

Nie witaj alkoholem

Choć alkohol rozluźnia, ułatwia kontakty, przynosi chwilową ulgę, u osoby zestresowanej może tylko wzmocnić problemy. –

Po kilku godzinach może nasilić zespoły lękowe, tęsknotę, przeszkadzać w zasypianiu – przestrzega dr Jeznach-Steinhagen.

Brak apetytu? Bóle brzucha?

Niektóre osoby reagują na silny stres brakiem apetytu. – Mówimy, że ktoś ma gulę w gardle (fachowa nazwa tej dolegliwości to *Globus histericus*). Takim osobom rekomendujemy posiłki płynne lub półpłynne. Sprawdza się zupa krem czy kasza manna z musem owocowym na śniadanie albo płynny budyń – radzi dr Jeznach-Steinhagen.

Stres i brak regularnych posiłków u wielu osób wywołują problemy z brzuchem. Ale i na to jest rada. – **Przy bieguncie unikamy posiłków z mlekiem. Warto podać probiotyki**, takie jak te, które kupujemy w aptece przy antybiotykoterapii; wybieramy preparaty z wieloma szczepami bakterii. **Dla dzieci są probiotyki w kroplach.** Biegunka może być także objawem COVID-19. Warto zrobić wówczas test antygenowy z apteki i w razie pozytywnego wyniku skontaktować się z przychodnią. Jeśli biegunka po kilku dniach nie mija, to też jest powód do konsultacji z lekarzem – mówi dr Jeznach-Steinhagen.

Bóle brzucha mogą być wywołane stresem. – Na takie dolegliwości sprawdza się popularny lek z drotaweryną działający rozkurczowo – podpowiada lekarka.

Gdy są w traumie

– Warto mieć w domu herbatę z melisy, która działa uspokajająco – radzi dr Jeznach-Steinhagen. Herbatki ziołowe najlepiej kupować w aptece lub sklepie zielarskim, żeby mieć pewność, że zawierają ustaloną dawkę substancji czynnej. Dzięki temu zadziałają, a nie tylko będą smakować.

W sytuacji tak wielkiego napięcia emocjonalnego można się spodziewać bezsenności. – **Warto przygotować leki uspokajające dostępne bez recepty.** Nawet jeśli będą działać łagodnie, to mogą pomóc jako placebo. Jednak może się okazać, że konieczne będą leki nasenne na receptę. Można je bezpiecznie brać przez kilka dni do dwóch tygodni. Najlepiej je brać wtedy, kiedy nie można zasnąć – mówi psychiatra dr n. med. Michał Skalski z Katedry i Kliniki Psychiatrycznej WUM.

Receptę na leki nasenne może przepisać lekarz internista, nie musimy umawiać się koniecznie do psychiatry.

Długofalowo w walce z bezsennością najważniejsze jest dbanie o właściwy rytm około-



Co na stół?

Zacznij od ciepłej zupy

Możliwe, że twoi goście od kilku dni nie jedli nic ciepłego. Dlatego dr Jeznach-Steinhagen radzi, by **przywitać ich ciepłą zupą**.

– Lekki posiłek pomaga przywrócić pracę układu trawiennego. Na drugie danie może być ryż, makaron lub ziemniaki z duszonym sosem warzywno-mięsnym lub tylko warzywnym w przypadku wegetarian. Lepiej nie podawać smażonego jedzenia, bo organizm, który przez kilka dni nie dostawał normalnych posiłków, musi na nowo przyzwyczaić się do trawienia. **Ciężkie, tłuste dania**

mogą zaszkodzić. Normalne jest, jeśli ktoś w takiej sytuacji zjada mało. Nie denerwujmy się tym, nie naciskajmy na jedzenie większych porcji. Każdy powinien spokojnie zjeść tylko tyle, ile może – zaznacza dr Jeznach-Steinhagen.

I dodaje, że jeśli to możliwe, **warto proponować ciepłe dania nie tylko na obiad, ale też na kolację czy śniadanie.** Po dniach spędzonych w zimnie, życiu na kanapkach i batonikach ciepłe posiłki to sygnał dla organizmu, że wraca do normalności. Ciepłe jedzenie kojarzy się też z domowym bezpieczeństwem.

Na śniadanie sprawdzi się owsianka. Na kolację można podać zupę, makaron, a po kilku dniach – jak trawienie wróci do normy – można ugotować kaszę, która ma więcej błonnika.

– To samo dotyczy pieczywa, na początek lepiej podawać tylko biały chleb, zdrowsze, ciemne pieczywo później. Dzieci kochają rosół, zupę pomidorową i spaghetti. Jako deser sprawdzi się kisiel czy budyń. Dla małych dzieci możemy kupić gotowe kaszki do przygotowania na wodzie – podpowiada dietetyczka.●

Nie częstujmy gości alkoholem. U osoby zestresowanej i zmęczonej może on nasilić objawy lękowe i powodować kłopoty z zasypianiem

dobowy i stały wzorec snu. Dr Skalski podpowiada, o czym warto pamiętać w tej sytuacji:

– Chodzimy spać, kiedy jesteśmy śpiący. Wstajemy po przebudzeniu, nie leżymy w łóżku. Spędzanie wielu godzin w ciągu dnia w zaciemnionym pokoju może zaszkodzić w wieczornym zasypianiu. W zasypianiu przeszkadza też stres, dlatego normalnie mówimy pacjentom, żeby unikali przeglądania stresujących wiadomości. Lepiej wieczorem posłuchać muzyki, poczytać, obejrzeć film. To oczywiście w tym wypadku się nie sprawdzi – jest wojna i uchodźcy chcą wiedzieć, co dzieje się w ich kraju i z ich bliskimi. Pomóc może skupienie się na jakiejś czynności.

Goście chcą ci pomóc w domu? Zgódź się

Każda czynność, która odrywa od zamartwiania się i czytania wiadomości, jest pomocna. Niektórzy mogą potrzebować rozmowy, posiedzenia razem, potrzymania za rękę i powtarzania, że będzie dobrze.

– To ekstremalna sytuacja, zagrożenie depresją jest wyjątkowo duże. Nowoczesna psychiatria zaleca nie czekać na rozwój depresji. Gdy mamy pacjentów w przewlekłym streście, doświadczających przemocy domowej



czy mobbingu w pracy, zalecamy antydepresanty, żeby ktoś mógł się zubożnąć emocjonalnie na to, co go spotyka.

Teraz przyjeżdżają do nas osoby w wielkim stresie, odczuwające bezradność, wiele z nich może potrzebować leków na depresję – uważa dr Skalski.

Zapytaj, czy na coś chorują

Wiele osób, które znamy, cierpi na nadciśnienie, cukrzycę, astmę, alergię. Takie choroby przewlekłe mogą mieć także nasi goście. Warto zapytać, czy na coś chorują, żeby wiedzieć, kiedy umówić konsultację z lekarzem. Dla pacjentów z Ukrainy są one bezpłatne w większości placówek.

– Chore osoby zapewne zabrały swoje leki – pytanie, na jak długo wystarczą. Dlatego lepiej szybko się zorientować, jaki specjalista i kiedy będzie potrzebny. W niektórych chorobach trzeba będzie zapewne ustalić polskie zamienniki leków. Osobie z nadciśnieniem powinniśmy zapewnić ciśnieniomierz, umożliwić zapisywanie ciśnienia, osobie z cukrzycą potrzebny jest glukometr. Glukometry są w Polsce bezpłatne. Może ktoś przywiózł swój sprzęt, ale potrzebuje baterii – podpowiada dr Jeznach-Steinhagen. I zaznacza: – **Nie dawajmy gościom swoich leków.** To, że my też mamy cukrzycę czy tęciowa ma nadciśnienie, nie znaczy, że nasze leki są odpowiednie dla innej osoby. Bezpłatna teleporada z lekarzem możliwa jest teraz w wielu miejscach.

Jeśli mają odmrożenia

Godziny spędzone na zimnie mogą doprowadzić do uszkodzenia skóry. Wcale nie trzeba do tego minusowych temperatur, szczególnie w przypadku dzieci. Przemarznięte dłonie są zaczerwienione, szorstkie, przesuszone. – Pomoże tłusty krem z lanoliną lub maść z witaminą A. Ale jeśli na skórze są już pęcherze, to należy kupić krem zawierający sulfatiazol srebrowy dostępny na receptę – mówi dermatolog dr n. med. Andrzej Szmurło z Kliniki Dr Chlebus w Warszawie.

Zadbaj o środki higieniczne

– Gdy pod nasz dach przyjmujemy kobietę czy nastolatkę, musimy przygotować zapas podpasek. Lepiej nie pytać na wstępie, czy środki higieniczne są potrzebne, bo dla kogoś może być to krępujący temat i dodatkowy stres. Warto po prostu takie artykuły dać lub pokazać, gdzie w łazience leżą. Kto potrzebuje, wykorzysta – mówi dr hab. n. med. Jeznach-Steinhagen.●

• **Warto sprawdzić, gdzie nasi goście będą mogli uzyskać pomoc medyczną w swoim ojczystym języku**

FOT. JAKUB ORZECHOWSKI / AGENCIA WYBORCZA.PL

Leczenie

W przychodni i szpitalu

Czy uchodźcom z Ukrainy przysługuje w Polsce darmowe leczenie?

Tak. Każdy uchodźca wojenny z Ukrainy może skorzystać z bezpłatnej pomocy medycznej w poradni lekarza rodzinnego, poradni specjalistycznej i w szpitalu. Za leczenie płaci państwo. **WAŻNE!** Obywatel Ukrainy musi mieć zaświadczenie od Straży Granicznej RP albo jej stempel w dokumencie podróży potwierdzające jego legalny pobyt w RP po przekroczeniu granicy od 24 lutego 2022 r.

Poradnia i szpital też za darmo

Gdy twój podopieczny trafi do przychodni, szpitala publicznego albo mającego kontrakt z NFZ, nikt nie powinien odmówić mu wizyty, konsultacji ani odesłać go do innej placówki. Pracownicy tych placówek nie mogą też prosić o zapłatę za wizytę, badania czy inne świadczenia ani wystawiać za nie faktur.

Rozliczanie leczenia uchodźców z Ukrainy będzie się odbywać na identycznych zasadach i według tych samych stawek, jakie obowiązują w przypadku leczenia polskich pacjentów.

Dokumenty potrzebne do leczenia

Twój podopieczny powinien mieć ze sobą **paszport** albo **inny dokument podróży** z zaświadczeniem o przekroczeniu granicy od Straży Granicznej. W przychodni czy szpitalu poproszą go o okazanie tych dokumentów.

Dokumenty dla dziecka

Wystarczy zaświadczenie o przekroczeniu granicy od Straży Granicznej.

Gdy nie ma dokumentów

Zadzwoń na infolinię: +48 47 721 75 75.

Darmowe teleporady po ukraińsku

Dla uchodźców z Ukrainy działa też Teleplatforma Pierwszego Kontakt po ukraińsku. Połączenie z infolinią **800 137 200** jest **bezpłatne**.

Teleplatforma działa, gdy zamknięte są poradnie rodzinne: w dni powszednie od 18 do 8 następnego dnia, a w dni wolne – przez całą dobę.

Obsługują ją pracownicy medyczni. Najpierw zbierają podstawowe informacje, a potem – w zależności od po-



FOT. LUKASZ CYNALOWSKI / AGENCIA WYBORCZA.PL

trzeby – przekierowują rozmowę do pielęgniarki lub lekarza.

W ramach Teleplatformy Ukraińcy mogą uzyskać:

- konsultację medyczną,
- receptę elektroniczną,
- elektroniczne skierowanie do poradni,
- elektroniczne skierowanie do szpitala,
- skierowanie na test SARS-CoV-2 (COVID).

By uzyskać pomoc po ukraińsku, możesz wypełnić elektroniczny formularz dostępny tu: **Dom.mz.gov.pl/nocna-swiateczna-opieka/ua**.

Jak znaleźć lekarza specjalistę?

Na platformie Lekarzedlaukrainy.pl Strona powstała dla osób potrzebujących konsultacji lekarskiej, których leczenie na Ukrainie zostało przerwane lub którym kończą się lekarstwa. Ma ona ułatwić uciekającym przed wojną wyszukiwanie specjalisty i umawianie się na wizytę. Jeżeli stan zdrowia będzie wymagać hospitalizacji, osoba taka zostanie skierowana do odpowiedniego szpitala. **WAŻNE!** Strona Lekarze dla Ukrainy jest dostępna w językach polskim, ukraińskim i angielskim. Wkrótce powstanie również możliwość przyłączenia się do pomocy lekarzy z innych krajów.

Lekarze z całej Polski, którzy chcą wziąć udział w akcji, mogą zarejestrować się na stronie: <https://lekarzedlaukrainy.pl/pl/register>

Inna lekarska pomoc specjalistyczna

Gdy twój dorosły gość lub jego dziecko potrzebuje pomocy lekarza specjalisty, możecie również zwrócić się do:

- **LUX MED-u** – można dzwonić na polską i ukraińską infolinię:

22 45 87 007 lub pisać na adres: **ua.kontakt@luxmed.pl**. Pomoc udzielana jest we wszystkich placówkach tej grupy w całej Polsce oraz w 13 należących do niej szpitalach.

- **Medycy dla Ukrainy** – lekarze wielu specjalizacji i kliniki, zapewniający bezpłatną opiekę medyczną uchodźcom.
- **Porozumienie Zielonogórskie** – uchodźców z Ukrainy przyjmują nieodpłatnie poradnie PZ w całym kraju. Dzwoni: (68) 325 72 97. Pisz: biuro.pz@op.pl

Czy Ukrainka w ciąży urodzi w polskim szpitalu?

Tak. Opieka ginekologiczna i porodowa też jest bezpłatna dla uchodźczyń wojennych z Ukrainy. Wystarczy, że mają dokument poświadczający legalność pobytu, np. zaświadczenie od Straży Granicznej RP lub odcisk jej stempla w dokumencie podróży.

Np. w Warszawie od 1 marca 2022 r. w Szpitalu Specjalistycznym „Inflancka” działa Poradnia Ginekologiczno-Położnicza (pon.-pt., 8-15) dla uchodźczyń z Ukrainy. Wszystkie świadczenia w tej poradni i w Izbie Przyjęć Szpitala „Inflancka” dla Ukrainek posiadających wyżej wymienione dokumenty będą bezpłatne.

Czy twoja podopieczna może skorzystać z prywatnych gabinetów ginekologicznych?

Tak. Coraz więcej właścicieli takich przychodni leczy ukraińskie uchodźczynie w ciąży za darmo. Takich placówek szukaj w internecie, np. na grupie **Pomoc dla Ukrainy na FB**.

Gdzie oddać krew

Mieszkający w Polsce Ukraińcy spontanicznie zgłaszają się do oddawania krwi. Na przykład w sobotę, 5 marca, w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach do oddania krwi zgłosiło się ponad 100 osób – dwa razy więcej niż zazwyczaj. Ta krew na razie nie pojedzie jednak na Ukrainę, bo w tej chwili nie ma możliwości dowiezienia jej na tereny objęte walkami.

Leczenie rannych żołnierzy

W polskich szpitalach trwa przygotowywanie miejsc dla rannych żołnierzy. Na Śląsku szpitale wojewódzkie zorganizowały zbiórkę materiałów medycznych i ok. 450 łóżek dla rannych oraz matek z dziećmi.●

Szczepienia przeciw COVID-19 dla uchodźców

- Dorosły Ukrainiec może bezpłatnie zaszczepić się przeciw koronawirusowi. Dziecko – o ile skończyło pięć lat.

Bezpłatnie zaszczepi się uchodźca wojenny z Ukrainy, osoba ucząca się lub studiująca w Polsce, zagraniczny doktorant, cudzoziemiec z zezwoleniem na pracę, dyplomata, współmałżonek lub dziecko osoby z prawem pobytu w Polsce.

Brak numeru PESEL nie przeszkodzi w szczepieniu.

• Jakie dokumenty są potrzebne?

Wystarczy jeden dokument tożsamości:

- dowód osobisty,
 - paszport,
 - TZTC (tymczasowe zaświadczenie tożsamości cudzoziemca). Skąd je wziąć? Czytaj na stronie 3.
- W miarę możliwości należy się posługiwać tym samym dokumentem, który trzeba też zabrać na szczepienie.

- Lekarz powinien wystawić skierowanie na szczepienie przez aplikację Gabinet.gov.pl.

W polu „dane pacjenta” powinien wybrać „Inny identyfikator” (zamiast „Numer PESEL”) i wprowadzić numer dokumentu tożsamości dorosłego lub dziecka. Najlepiej – numer paszportu, zagraniczny dowód osobisty lub numer TZTC.

• Jak zarejestrować osobę z Ukrainy na szczepienie

Osobę z lekarskim skierowaniem na szczepienie trzeba zarejestrować na konkretny termin. Można to zrobić:

- przez infolinię 989,
- w wybranym punkcie szczepień.

Mapa punktów szczepień jest tu: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/>

- W trakcie rejestracji trzeba podać numer dokumentu, który widnieje na e-skierowaniu dla osoby z Ukrainy. Na szczepienie musi ona zabrać dokument tożsamości, który był podstawą wydania skierowania.

- W punkcie szczepień należy wypełnić krótki kwestionariusz wstępnego wywiadu dostępny w języku angielskim i ukraińskim.●

Przejazdy

Bezpłatna komunikacja

Czy uchodźcy mogą podróżować pociągami po Polsce za darmo?

Tak, chociaż nie każdym pociągiem. Obywatele Ukrainy mogą odbywać darmowe przejazdy pociągami PKP Intercity kategorii TLK i IC, a darmowe bilety obowiązują tylko w klasie 2. Podczas podróży możliwe są również przesiadki.

WAŻNE! Darmowe przejazdy dotyczą wyłącznie podróży po Polsce. Jeśli obywatel Ukrainy będzie chciał pojechać do Niemiec lub innego państwa UE, będzie musiał zapłacić za bilet.

Jakie dokumenty są konieczne, żeby jechać pociągiem za darmo?

Obywatel Ukrainy musi mieć przy sobie paszport lub inny dokument potwierdzający jego obywatelstwo. Jeśli pociąg wymaga rezerwacji, powinien dostać także nieodpłatną rezerwację, a gdy miejsc już nie będzie, może podróżować bez rezerwacji.

Jeżeli jednak bilet został już kupiony, można go zwrócić lub wymienić na nieodpłatną rezerwację miejsca. Za zwrot zakupionego biletu kolej nie pobiera żadnych opłat.

Infolinia PKP Intercity po ukraińsku:

- płatne: +48 22 473 00 86 (koszt połączenia zgodny z taryfą operatora);
- za darmo: 800 033 022. Numery dostępne są w godzinach 8-20, 7 dni w tygodniu.

Za darmo obywatele Ukrainy mogą również podróżować liniami regionalnymi. Wystarczy, by mieli przy sobie paszport lub inny dokument potwierdzający ich obywatelstwo.

Oto lista kolei regionalnych oferujących darmowe przejazdy:

- Arriva
- Koleje Dolnośląskie
- Koleje Małopolskie
- Koleje Mazowieckie
- Koleje Śląskie
- Koleje Wielkopolskie
- Łódzka Kolej Aglomeracyjna
- PKP SKM w Trójmieście
- POLREGIO
- SKM Warszawa
- Warszawska Kolej Dojazdowa.

Czy z Polski można bezpłatnie wyjechać pociągiem za granicę?

Tak, ale wtedy trzeba wybrać przewoźnika zagranicznego. Z Polski bezpłatnie można pojechać do Berlina kolejami Deutsche Bahn. Bezpłatne przejazdy dotyczą wszystkich pociągów dalekobieżnych tego przewoźnika, a podróżować można na podstawie ukraińskiego paszportu lub dowodu osobistego.



FOT. DAWID ZUCHOWICZ / AGENCJA WYBORCZA.PL

Jak często kursują pociągi Deutsche Bahn?

Każdego dnia z Polski do Niemiec jedzie sześć pociągów Eurocity. Przekraczają granicę we Frankfurcie nad Odrą, a odjeżdżają m.in. z Warszawy i Przemyśla.

Podróż własnym samochodem

Jakie dokumenty musi mieć osoba z Ukrainy wjeżdżająca do Polski własnym samochodem?

Obywatele Ukrainy mogą swobodnie wjechać do Polski własnym samochodem. By jednak mogli poruszać się po polskich drogach, osoba kierująca pojazdem musi mieć przy sobie prawo jazdy. Musi też mieć dowód rejestracyjny pojazdu wydany za granicą przez odpowiedni organ, który potwierdzi, że kierowca ma prawo prowadzić ten pojazd (np. stwierdza, że pojazd jest jego własnością lub współwłasnością).

Jeżeli z dowodu rejestracyjnego nie wynika, że kierowca jest uprawniony do używania danego pojazdu, wówczas musi mieć przy sobie dokument potwierdzający prawo do korzystania z samochodu (umowę użyczenia albo zgodę właściciela).

Jakie dokumenty pojazdu są wymagane przy wjeździe do Polski?

Pojazd musi być sprawny i mieć potwierdzenie przeglądu technicznego. Tablice rejestracyjne w samochodzie powinny mieć oznaczenia zapisane w alfabecie łacińskim oraz cyframi arabskimi, a także literowe oznaczenie kraju pochodzenia. Wymagane jest również ważne ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. UWAGA! Samochód trzeba będzie zarejestrować w Polsce przed upływem sześciu miesięcy od daty wjazdu.

Przejazdy komunikacją miejską

Czy we wszystkich miastach komunikacja miejska jest darmowa dla uchodźców?

Niestety nie. Darmowe przejazdy komunikacją miejską dla osób z Ukrainy oferują tylko niektóre miasta, m.in. Warszawa, Kraków, Trójmiasto, Lublin i Białystok, Poznań, Katowice, Wrocław, Łódź, gdzie bezpłatnie można podróżować autobusami, tramwajami, metrem i SKM-ką.

Jakie dokumenty uprawniają do darmowych przejazdów komunikacją miejską?

Każde z miast oferujące bezpłatne przejazdy dla osób z Ukrainy ma swoje wytyczne. I tak:

- **w Warszawie** do darmowych przejazdów upoważnia dowolny dokument, który potwierdza obywatelstwo ukraińskie
- **w Krakowie** – skierowanie na pobyt w miejscu zakwaterowania wydane przez Małopolski Urząd Wojewódzki;
- **w Trójmieście** – ukraiński paszport ze stemplem wjazdu nie wcześniejszym niż z 24 lutego, karta pobytu uchodźcy lub tymczasowe zaświadczenie tożsamości;
- **w Lublinie** – dokumenty potwierdzające obywatelstwo ukraińskie;
- **w Białymstoku** – paszport ukraiński lub inny dokument tożsamości potwierdzający obywatelstwo ukraińskie;
- **we Wrocławiu** – paszport potwierdzający datę wjazdu na terytorium RP;
- **w Poznaniu** – specjalne zaświadczenie wydane w punkcie recepcyjnym na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich lub w Punkcie Obsługi Klienta ZTM Poznań. Na podstawie takiego zaświadczenia można bezpłatnie jeździć komunikacją miejską przez 30 dni.●

Witamy w Polsce!

Zapraszamy do pobrania specjalnego poradnika w języku ukraińskim, adresowanego do przybywających do Polski kobiet i rodzin z dziećmi.

Poradnik znajdziesz też na [Wyborcza.pl/pomagam](https://wyborcza.pl/pomagam)



zeskanuj kod



Praca

Czy uchodźcy z Ukrainy mogą pracować w Polsce?

Podobno już niedługo wystarczy stempel „dostęp do rynku pracy” wbijany na przejściu granicznym, by legalnie podjąć pracę.

W związku z inwazją Rosji na Ukrainę rząd polski zapowiedział ułatwienia w dostępie do rynku pracy dla obywateli ukraińskich. Niedługo mają wejść w życie przepisy, na mocy których pracodawca będzie zobowiązany jedynie do powiadomienia urzędu pracy, że zatrudnia obywatela czy obywatelkę Ukrainy. Trwają prace nad ustawą regulującą te kwestie.

Obecnie obowiązujące dokumenty

Dopóki nowe przepisy nie zaczną obowiązywać, obywatele **Ukrainy mogą podjąć pracę na podstawie m.in.:**

- karty pobytu z adnotacją „dostęp do rynku pracy”;
- zezwolenia na pobyt stały lub karty stałego pobytu;
- decyzji o przyznaniu statusu uchodźcy, o udzieleniu ochrony uzupełniającej, o udzieleniu zgody na pobyt ze względów humanitarnych, o udzieleniu zgody na pobyt tolerowany, o udzieleniu ochrony czasowej w Polsce;
- karta pobytu wydana na podstawie jednej z ww. decyzji.

Do pracy uprawnia również:

- zaświadczenie wydane przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców na podstawie art. 35 ustawy z dnia 13.06.2003 r. o udzielaniu cudzoziemcom ochrony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej wraz z tymczasowym zaświadczeniem tożsamości cudzoziemca (TZTC);
- zezwolenie na pobyt czasowy w Polsce wraz z zezwoleniem na pracę wydanym na okres dłuższy niż 6 miesięcy albo karta pobytu wydana w związku z udzieleniem danego zezwolenia na pobyt czasowy wraz z zezwoleniem na pracę;
- zezwolenie na pobyt czasowy dla członka rodziny obywatela polskie-



go udzielone w związku z pozostawianiem w uznawanym przez prawo polskie związku małżeńskim z obywatelem polskim wydane na podstawie art. 158 ust. 1 ustawy o cudzoziemcach;

- zezwolenie na pobyt czasowy w celu połączenia się z rodziną wydane na podstawie art. 159 ust. 1 albo art. 161 ust. 2 ustawy o cudzoziemcach;
- zezwolenie na pobyt czasowy ze względu na inne okoliczności wydane na podstawie art. 186 ust. 1 pkt 3, 4, 7 lub 8 ustawy o cudzoziemcach;
- karta pobytu wraz z Kartą Polaka.

Jak szukać pracy dla uchodźców?

- Najbezpieczniej skorzystać z bezpłatnej pomocy powiatowego urzędu pracy lub wojewódzkiego urzędu pracy (ten ostatni tylko w większych miastach). Adresy można znaleźć w internecie. Można też zadzwonić na Zieloną Linie pod nr tel. 19524.
- Informacje w języku ukraińskim o polskim rynku pracy i przepisach można znaleźć na stronie Publicznych Służb Zatrudnienia.
- Pracy można też szukać, korzystając z Centralnej Bazy Ofert Pracy. Wy-

starczy komputer czy telefon z dostępem do internetu.

- Przeszukiwanie ofert pracy możliwe jest również za pomocą aplikacji mobilnej ePraca (Android oraz iOS). Codziennie w bazie dostępnych jest ok. 70 tys. wolnych miejsc pracy.
- Oferty pracy publikowane są m.in. w bezpłatnych serwisach z ofertami pracy, takich jak: Pracuj.pl, Jobs.pl, Olx.pl, Gumtree.pl, Gowork.pl, Aplikuj.pl
- Pomoc oferuje też platforma internetowa Het Impact (herimpact.co). Jeśli szukasz pracy, napisz na adres: admin@herimpact.co

Rejestracja osoby bezrobotnej

Uzyskanie statusu osoby bezrobotnej sprawia, że można skorzystać z pomocy państwa, która obejmuje m.in.: szkolenia zawodowe, dofinansowanie podjęcia działalności gospodarczej, refundację zatrudnienia (prace interwencyjne, roboty publiczne itd.), zwrot kosztów przejazdu i zakwaterowania do i z miejsca pracy. A także, co bardzo ważne, refundację kosztów opieki nad dzieckiem do lat 7 lub osobą zależną. ●

• Dostęp do rynku pracy dla obywateli Ukrainy ma być prostszy

FOT. PATRYK OGÓRZALEK / AGENCJA WYBORCZA.PL

Specustawa dla uchodźców wojennych z Ukrainy

Z ustawy będą mogli skorzystać obywatele Ukrainy, którzy wjechali legalnie na terytorium Polski w związku z wojną od 24 lutego. Ustawa nie stosuje się do obywateli Ukrainy, którzy mają już w Polsce zezwolenie na pobyt stały, pobyt rezydenta długoterminowego UE, zezwolenie na pobyt czasowy, status uchodźcy, ochronę uzupełniającą, zgodę na pobyt tolerowany i którzy złożyli w Polsce wniosek o udzielenie ochrony międzynarodowej lub zadeklarowali zamiar złożenia takiego wniosku.

- Przekroczenie granicy Polski ma dawać obywatelom Ukrainy prawo do legalnego pobytu i dostęp do pracy w naszym kraju przez 18 miesięcy. Jeśli sytuacja tego będzie wymagać, okres ten będzie mógł zostać przedłużony o kolejne 18 miesięcy, a więc łącznie do 3 lat.
- Przyznanie numeru PESEL obywatelom Ukrainy – by go uzyskać, wystarczy wniosek w urzędzie gminy. Ułatwi to znacznie wiele formalności, m.in. leczenie i dostęp do dokumentacji medycznej na platformie e-zdrowie. W imieniu dzieci wniosek o PESEL będą składali rodzice lub opiekunowie.
- Jednorazowe świadczenia dla uchodźców z budżetu państwa w wysokości 300 zł na osobę.
- Uchodźcy będą też mieli prawo do świadczeń rodzinnych, wychowawczych, świadczenia „dobry start”, rodzinnego kapitału opiekuńczego, dofinansowania opłat za pobyt dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna oraz świadczeń pomocy społecznej na ogólnych zasadach.
- Leczenie: uchodźcom z Ukrainy przysługuje prawo do bezpłatnej opieki medycznej, z wyjątkiem leczenia uzdrowiskowego.
- Praca: obywatele Ukrainy będą mogli podejmować i wykonywać działalność gospodarczą na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na takich samych zasadach jak obywatele polscy. Warunkiem ma być uzyskanie numeru PESEL. ●

9 marca, kiedy zamykaliśmy wydanie poradnika, w Sejmie trwało sprawozdanie komisji administracji i spraw wewnętrznych na temat poprawek wprowadzonych do projektu specustawy o pomocy uchodźcom z Ukrainy. Ustawa czekała jeszcze na głosowanie. Dopiero po nim będzie znany jej ostateczny kształt.

Edukacja

Jak pomóc kobietom z dziećmi w wieku szkolnym?

Jeżeli gościmy u siebie kobiety z dziećmi w wieku szkolnym i przedszkolnym, warto by po niezbędnym okresie odpoczynku i aklimatyzacji podjęły naukę i dołączyły do grupy rówieśników. Odpowiadamy na pytania, które ułatwią podjęcie tej decyzji.

Czy dzieci ukraińskie mogą chodzić do polskiej szkoły lub przedszkola?

Tak. Dzieci i młodzież z Ukrainy w wieku obowiązku szkolnego i obowiązku nauki (7-18 lat) są przyjmowane do publicznych szkół oraz obejmowane opieką i nauczaniem na warunkach dotyczących obywateli polskich.

Gdzie znaleźć szkołę lub przedszkole?

W pobliżu miejsca zamieszkania. Nie trzeba mieć w Polsce mel-

dunku, należy podać tylko adres zamieszkania.

Czy zapisać dziecko do szkoły lub przedszkola mogą tylko przed rozpoczęciem roku szkolnego?

Nie. Przyjmowanie do szkół odbywa się w ciągu całego roku szkolnego.

Czy dziecko musi znać język polski?

Nie. Dodatkowo uczniowie z Ukrainy mają możliwość uczestnictwa w bezpłatnych lekcjach języka polskiego, zajęciach wyrównawczych, szkoła może zatrudnić asystenta znającego język ukraiński. W szkole może być także utworzona klasa przygotowawcza, w której nauczanie będzie dostosowane do możliwości i potrzeb ucznia. Uczniowie mogą też uzyskać w szkole pomoc psychologiczno-peda-

gogiczną. Decyzję o przyznaniu danej formy wsparcia podejmuje dyrektor szkoły.

Czym jest klasa przygotowawcza?

Do klasy przygotowawczej chodzą dzieci, które rozpoczynają naukę w polskiej szkole. Oferta kierowana jest do dzieci obcojęzycznych. Mają tu więcej zajęć z języka polskiego. Uczą się codziennej komunikacji, ale też słów i wyrażen z potrzebnych do nauki matematyki, przyrody, historii i innych przedmiotów. Poznają polską kulturę. Dziecko nie traci roku, ponieważ realizuje podstawę programową dla swojego poziomu.

Jak zgłosić się do szkoły lub przedszkola?

Aby zapisać dziecko do szkoły lub przedszkola, trzeba złożyć wniosek do dyrektora szkoły. Publiczna szkoła podstawowa, w rejonie

której mieszka dziecko przybyłe z zagranicy, przyjmuje je z urzędu, inne publiczne szkoły podstawowe i szkoły ponadpodstawowe, w miarę wolnych miejsc.

Do której klasy pójdzie dziecko?

Ustalenie klasy, w której kontynuowana jest nauka dziecka, odbywa się na podstawie sumy ukończonych lat nauki szkolnej za granicą.

Czy dzieci muszą mieć świadectwo z ukraińskiej szkoły?

By ustalić poziom nauki, trzeba mieć dokumenty wydane przez szkołę za granicą. Kiedy ich brak, wystarczy oświadczenie rodziców o tym, w której klasie było dziecko w swojej szkole.

Czy dokumenty muszą być tłumaczone przez tłumacza przysięgłego na język polski?

Nie. Mogą być przetłumaczone przez zwykłego tłumacza.

Co, jeśli dyrektor szkoły powie, że nie ma wolnych miejsc?

Rodzice dziecka z zagranicy, którzy nie mogą znaleźć szkoły z wolnymi miejscami w danej klasie, mogą zwrócić się do organu prowadzącego szkołę (np. wydziału edukacji gminy lub powiatu) z prośbą o wskazanie takiej placówki.

Czy dziecko może pójść w Polsce do szkoły, jeśli rodzice są tu nielegalnie?

Tak. Prawna podstawa pobytu ucznia na terenie Polski nie ma znaczenia dla podjęcia nauki w szkole.

Przydatne telefony i adresy mailowe
Informacja dla rodziców dzieci przybywających z Ukrainy
mail: ukraina-szkola@mein.gov.pl,
tel. 22 3474708

Skutecznie i efektywnie

Jak pomagać, żeby pomóc. Kilka pomysłów

Chciałbyś pomóc osobom z Ukrainy, ale nie do końca wiesz, jak? Podpowiemy, jak zrobić to dobrze i skutecznie.

Oto kilka prostych wskazówek, które sprawiają, że nasza pomoc będzie bardziej skuteczna.

- **Nie działajmy samowolnie** – rozmawiajmy z wolontariuszami, zostawiajmy rzeczy w oznaczonych miejscach, nie przynosimy artykułów niepotrzebnych w tej chwili (np. suknia balowa czy bikini raczej na razie nikomu się nie przydadzą).
- **Zorientujmy się, jakie są potrzeby.** Np. prawosławni uchodźcy właśnie wchodzą w post, więc mięso odpada, dzieci często nie chcą jeść kanapek – wolą naleśniki, tosty, słodkie bułki lub musy w saszetkach).
- **Jeśli chcesz zostać wolontariuszem** na dworcach w Warszawie, możesz zgłaszać się:
 - na stronie: www.wolontariat.um.warszawa.pl - na ul. Skaryszewską 12
 - na ul. Skaryszewską 12 (okolice Dw. Wschodniego) – tam pomoc znajdą osoby, które planują dalszą podróż za Warszawę).

Miejsca, gdzie na bieżąco możemy się dowiedzieć, czego i gdzie potrzeba

Dotyczy to przede wszystkim pożywienia i artykułów higienicznych, które na bieżąco są rozdawane nowo przybyłym:

- Grupa na Facebooku dotycząca pomocy w Warszawie: <https://www.facebook.com/groups/1087256528895202>

- Grupa na Facebooku dotycząca pomocy na dworcach: <https://www.facebook.com/groups/479602773663591>
- Arkusz Google'a, w którym można zaofiarować dostarczenie pożywienia, wraz z określeniem godziny + wzór etykiet do wydruku na kanapki (kanapki najlepiej pakować w folię spożywczą, torebki foliowe – w papierze wysychają, a w folii aluminiowej nie widać, co bierzemy, pamiętajmy, że jemy również oczami. Kanapki powinny być podpisane, z czym są i kiedy zostały zrobione – do tego mogą posłużyć etykiety zawarte w arkuszu).
- Poczekaj, odpocznij – Skaryszewska 12 (okolice Dw. Wschodniego) – pomoc przede wszystkim dla matek z małymi dziećmi, gdzie mogą odpocząć przed dalszą podróżą.

Jak jeszcze możesz pomóc?

Nie czekając i nie oglądając się na innych, możesz samodzielnie wydrukować ulotki/plakaty w języku ukraińskim i przykleić na dworcach, informując uchodźców – gdzie jest punkt recepcyjny, jaką mogą uzyskać tam pomoc, z którego peronu odjeżdżają pociągi w stronę konkretnych miast, np. peron X -> Dworzec Zachodni, Ursus, Pruszków, peron Y -> Dw. Wschodni, Wawer, Otwock itp., itd.

Dotyczy to także innych punktów, w których przybyśże mogą uzyskać pomoc: Torwar, Arena Ursynów, Ptak Expo w Nadarzynie. ●

Skąd czerpać wiedzę na temat pomocy

- **Polskie Forum Migracyjne (forummigracyjne.org)** w najbliższym czasie organizuje webinary dla osób goszczących w domach uchodźców, dla nauczycieli – jak wspierać uczniów i uczennice z doświadczeniem migracyjnym, dla rodziców – pierwszej pomocy psychologicznej dla dzieci po doświadczeniach traumatycznych (po ukraińsku i po rosyjsku); prowadzi też telefon kryzysowy.
- **Stowarzyszenie Homo Faber (hf.org.pl)** przygotowało poradnik psychologiczny dla pomagających osobom z Ukrainy.
- **Fundacja Humandoc (humandoc.pl)** oferuje darmowy poradnik dla osób goszczących uchodźców z Ukrainy, który opracowała doświadczona psychotraumatolog Katarzyna Podleska.
- **Fundacja Twarze Depresji** uruchomiła program „Twarze depresji dla Ukrainy” – bezpłatną, zdalną pomoc psychologiczną i psychiatryczną dla obywateli Ukrainy – dzieci i osób dorosłych.
- **Instytut Wolności** prowadzi centrum pomocy psychologicznej, więcej informacji na <https://www.helpukraine.com.pl/>. ●

Punkty informacyjne i infolinie

LUBLIN

- **Dworzec PKP**
Lublin pl. Dworcowy 1
- **Dworzec PKS**
al. Tysiąclecia 6
- **Infolinia czynna codziennie** (godz. 7-18): +48 692 268 717, +48 883 849 598
- **Infolinia całodobowa:** +48 692 476 823
- **Infolinia całodobowa:** +48 47 721 75 75
- **Strona miasta:** www.lublin.eu

KATOWICE

- **Infolinia całodobowa:** 539 696 888
- **e-mail:** ukraina@katowice.eu
- **Punkt informacyjny dla cudzoziemców** – ul. Młyńska 5
- **Całodobowy punkt powitalny:** poczekalnia Międzynarodowego Dworca Autobusowego – ul. Sądowa
- **Infolinia Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego:** 32 606 32 32

KRAKÓW

- **Punkt Informacyjny:** dworzec PKP w Krakowie – tuż przy peronie nr 4 punkt czynny w godz.: 6-22
- **Punkt informacyjny dla Obcokrajowców** al. Daszyńskiego 22
- **e-mail:** punkt@open.krakow.pl
- **tel.:** 887 201 598
- **Dyżury konsultantów:** od poniedziałku do piątku, godz. 9-19, w sobotę i niedzielę, godz. 9-19
- **Punkt informacyjny wojewody małopolskiego**
- **Infolinia:** 12 210 20 02 (całodobowa)

POZNAŃ

- **Punkt informacyjny na Dworcu Głównym**
- Czynny codziennie, w godz. 8-22

- Infolinia: +48 61 850 87 77. Dostępna od poniedziałku do piątku, w godz. 8-20
- **Punkt recepcyjny w Poznaniu.** Międzynarodowe Targi Poznańskie (MTP), ul. Głogowska 14 (tuż obok Dworca Głównego)

RZESZÓW

- **Infolinia miejska** – 17 788 99 00
- **Punkt informacyjny** – Dworzec Główny PKP

WARSZAWA

- **Dworzec Zachodni,** Al. Jerozolimskie 142 – w Punkcie Obsługi Pasażera
- **Dworzec Wschodni,** ul. Kijowska 20, hala główna – szklany kontener
- **Centrum informacji znajduje się w Centrum Wielokulturowym,** ul. Jagiellońska 5 – centrum@cww.waw.pl
- Infolinia CWW: 22 648 11 11 lub +48 604 932 969 od poniedziałku do piątku 10-19, a w sobotę 10-15
- **Główny numer stołecznej informacji dla uchodźców** to +48 505 700 701
- **Czynne są nadal inne infolinie, np. Centrum Wielokulturowego przy Jagiellońskiej:** 22 648 11 11 lub +48 604 932 969
- **Informacji udziela cały czas Miejskie Centrum Kontakt** 19115

WROCŁAW

- **Punkt konsultacyjno-informacyjny** ul. Świdnicka 19 (przejście podziemne) – poniedziałek-niedziela 9-20. Pomoc informacyjna w języku ukraińskim na miejscu lub telefonicznie 71 798 64 97, www.wroclaw.pl. W języku ukraińskim: www.wroclaw.pl/ua,

www.facebook.com/PomagaMyWroclaw

ŁÓDŹ

- **Łódzkie Centrum Wielokulturowe,** ul. Narutowicza 8/10 (pn.-pt. godz. 8-19)
- **Punkt informacyjny i aprowizacyjny** – Pasaż Rubinsteina (codziennie godz. 9-18)
- **Punkt pomocy humanitarnej dla obywateli Ukrainy,** ul. Piotrkowska 31, nr tel. +48 795 947 488
- **Łódzki Dom Kultury,** ul. Traugutta 18 – punkt recepcyjny
- **Dworzec Łódź Fabryczna** – punkt informacyjny
- **Dworzec Łódź Kaliska** – punkt informacyjny
- **Infolinia dla obywateli Ukrainy** poszukujących noclegu +48 42 638 59 95 (godz. 8-20)
- **Infolinia:** +48 42 664 10 81 – zgłoś się, aby uzyskać bezpłatne zakwaterowanie lub potrzebujesz innych informacji

GDAŃSK

- **Punkt informacyjny na dworcu PKP Gdańsk Główny** czynny przez całą dobę
- **Infolinia dla uchodźców** 734 117 307. Obywatele z Ukrainy, którzy są już w Gdańsku i potrzebują pomocy, mogą zgłaszać się poprzez formularz – także w języku ukraińskim: <https://ukraina.gdanskpomaga.pl/> potrzebuje-pomocy/, www.ukraina.gdanskpomaga.pl
- **Punkt przy ul. Dolna Brama 8,** czynnym w godz. 8-20. Z pracownikami centrum najlepiej kontaktować przede wszystkim poprzez www.ukraina.gdanskpomaga.pl. **Infolinia:** +48 500 218 337 (w godz. 8-20)



fot. Sławomir Kamiński/Agencja wyborcza.pl

Akcja Wyborczej i HumanDoc

Kup prenumeratę i pomóż Ukraińcom z Mariupola

wejdź na wyborcza.pl/pomagam

 wyborcza.pl