

GDZIE SPAŁEŚ OSTATNIEJ NOCY?



MASZ PROBLEM? DZWOŃ 987

Dzwoniąc pod ten numer
uzyskasz informacje
o możliwych formach pomocy.



POMOC DLA BEZDOMNYCH 2020/2021

- Godziny funkcjonowania
- Dostępność posiłków
- Dostępny nocleg
- Dostępne sanitariaty
- Dostępna odzież

STOP KORONA WIRUS

Często myj ręce
Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączoneymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmowcy
Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odzwijaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu
Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm.

Nowy koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.
Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak skutecznie myć ręce?



tel. 800 190 590
Informujemy, że została uruchomiona **całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia** czynna 7 dni w tygodniu. Dzwoniąc pod wskazany numer telefonu można uzyskać informacje dot. postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem.

B. BIELCHATOWSKI
SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH STOWARZYSZENIA RODZIN KATOLICKICH ul. Czaplińska 7 a, 97-400 Bielchatów
MOŻEMY CI POMÓC:
✓ możliwość wykonywania zabiegów sanitarnych, pomoc w załatwianiu i rozwiązywaniu spraw budżetowych
☎ 698-886-121

B. BIELCHATOWSKI
SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH MARKOT STOWARZYSZENIA MONAR ul. Małenia 1, 98-113 Małenia
MOŻEMY CI POMÓC:
✓ możliwość wykonywania zabiegów sanitarnych, pomoc psychologiczną i terapeutyczną, doradztwo zawodowe
☎ 44 733-05-96

B. BRZEZIŃSKI
TOWARZYSTWO POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA, KOŁO BRZEZIŃSKIE ul. św. Anny 35, 95-060 Brzeziny
MOŻEMY CI POMÓC:
✓ środki czystości, prowadzenie indywidualnego programu wychodzenia z bezdomności, praca socjalna
☎ 796-880-079

K. KUTNOWSKI
DOM NADGŁOWY ul. Wyszyńskiego 11 a, 99-300 Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 24 253-43-90

K. KUTNOWSKI
DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ MIĘDZYSKIEJ OSRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Wyszyńskiego 11 a, 99-300 Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 24 337-19-91
☎ 24 337-19-92

K. KUTNOWSKI
PARAFIALNY ZESPÓŁ CHARYTATYWNY CARITAS PARAFII PW. BŁOGOSŁAWIONYCH MĘCZENNIKÓW KUTNOWSKICH ul. Nochowskiego 26, 99-300 Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 503-656-157

K. KUTNOWSKI
POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Narutowicza 21, 99-300 Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 24 254-23-69

K. KUTNOWSKI
OGRZEWAŁNIA ul. Mickiewicza 104, Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 693-887-629

K. KUTNOWSKI
KATOLICZNE STOWARZYSZENIE WCHOWANIA W TRZEŚCICY REGIONU KUTNOWSKIEGO PRZY SANKTUARIUM MARYJNYM W GŁOGOWCU Głogowiec 10, 99-300 Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 662-962-653
☎ 24 254 91 03

K. KUTNOWSKI
KUTNOWSKIE STOWARZYSZENIE NIE DIESIS SAM ul. Kłuskiego 1, 99-300 Kutno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 24 253-90-10

Ł. ŁASKI
FUNDACJA HORYZONT Brodnia Górna 15, 98-113 Buczek
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 733 014 799

Ł. ŁOWICKI
NOCLEGNOWNIA MIĘDZYSKIEJ OSRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Kałiska 6 b, 99-400 Łowicz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 792-792-412

Ł. ŁOWICKI
BIURO CARITAS DIECEZJI ŁOWICKIEJ pl. Św. Józefa 20, 99-400 Łowicz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 46 837-64-56

Ł. ŁOWICKI
KLASZTOR SIÓSTR BERNARDYNEK ul. Henryka Siemkiewicza 15, 99-400 Łowicz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 46 837-34-63

Ł. ŁOWICKI
POLSKI CZERWONY KRZYŻ ul. Kałiska 6 b, 99-400 Łowicz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 46 837-21-80
☎ 504-630-973

Ł. ŁOWICKI
ŁOWICKIE STOWARZYSZENIE DZIECZASNE ul. Wolczńska 6, 99-400 Łowicz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 46 837-21-88

Ł. ŁÓDZKI WSCHODNI
DOM POMOCY SPOŁECZNEJ Lisowice 13, 95-040 Koźmierzka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 44 714-18-76

Ł. ŁÓDZKI WSCHODNI
DOM POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Tułczyńska 6, 95-020 Andrzejów, Winiarska Górka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 213-23-41

Ł. ŁÓDZKI WSCHODNI
PUNKT POMOCY CHARYTATYWNEJ CARITAS ARCHIDIECEZJI ŁÓDZKIEJ ul. Wolczńska 10B, 90-522 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 637-53-50

Ł. ŁÓDŹ
ŚWIETLICA DLA OSÓB BEZDOMNYCH TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Piłsudskiego 119, 92-332 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-259-27-05

Ł. ŁÓDŹ
MIESZKANIA WSPIERANE DLA OSÓB BEZDOMNYCH TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Trębicka 3, 93-367 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-645-36-27

Ł. ŁÓDŹ
SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE STOWARZYSZENIA PROMOCJI ZDROWIA I PSYCHOTERAPII ul. Franciszkańska 85, 91-837 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-640-65-91

Ł. ŁÓDŹ
DOM SAMOTNEJ MATKI IM. STANISŁAWY WŁĘCZYŃSKIEJ CENTRUM SŁUŻBY RODZINIE ul. Broniewskiego 1 a, 93-162 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-688-18-49

Ł. ŁÓDŹ
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH MĘCZYZN TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Nowa Sędzisz 24, 92-162 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-259-27-05

Ł. ŁÓDŹ
NOCLEGNOWNIA DLA BEZDOMNYCH MĘCZYZN TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Szczytowa 11, 92-164 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-679-31-35

Ł. ŁÓDŹ
SCHRONISKO DLA KOBIEC I DZIECI TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Kwiecińska 214, 93-363 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-207-63-08

Ł. ŁÓDŹ
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Galczyńskiego 7, 93-259 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-647-03-33

Ł. ŁÓDŹ
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Galczyńskiego 7, 93-259 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-647-03-33

Ł. ŁÓDŹ
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Galczyńskiego 7, 93-259 Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42-647-03-33

P. PABIANICKI
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH MĘCZYZN ORAZ BEZDOMNYCH KOBIEC I DZIECI ul. Słowackiego 11, 95-050 Komarówka Nowa Łódź
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 211-13-16
☎ 42 216-19-67

P. PABIANICKI
SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH TOWARZYSTWA IM. SW. BRATA ALBERTA ul. Koszalin 22/26, 95-200 Pabianice
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 215-55-00
☎ 516-723-579

P. PIOTRKÓWSKI
SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH CZARNOKSIEŃSKIEGO CENTRUM POMOCY ul. Międzyzdrojów 36, 96-200 Rawa Mazowiecka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 603-948-757
☎ 46 814-03-49

P. M. PIOTRKÓW TRYBUNALSKI
SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH TOWARZYSZENIA CENTRUM POMOCY „PANACEUM” ul. Nowa Sędzisz 97-300 Piotrków Trybunalski
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 44 647-60-18

P. RADMOSZCZAŃSKI
STOWARZYSZENIE CENTRUM POMOCY PANACEUM ul. Sucharskiego 67 a, 97-500 Radomsko
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 508-286-187
☎ 44 738-18-74

P. RADMOSZCZAŃSKI
CHRZEŚCIJAŃSKIE STOWARZYSZENIE DOBROCZYNNIE ul. Kościuszki 5, 96-200 Rawa Mazowiecka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 509-691-493

P. RADMOSZCZAŃSKI
STOWARZYSZENIE CENTRUM POMOCY PANACEUM SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH W GRABACH Głazy 14, 97-540 Gidle
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 570-976-295

P. RADMOSZCZAŃSKI
STOWARZYSZENIE POMOCY „PANACEUM” Paszycze-Kolonia 1, 97-545 Gornice
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 668-411-712

P. RADMOSZCZAŃSKI
STOWARZYSZENIE MONAR - SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH - MARKOT Wola Malowana 22, 97-512 Koźmierzka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 516-029-553

R. RADMOSZCZAŃSKI
FUNDACJA „ALTER MED” CENTRUM POMOCY - ZDROWIA I PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ ul. Żwirki 22, 97-545 Gornice
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 534-184-000

R. RADMOSZCZAŃSKI
STOWARZYSZENIE MONAR-SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH - MARKOT ul. Długa 56, 95-100 Zgierz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 44 681-96-96
☎ 609-182-363

R. RAWSKI
SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH „NADZIEJA” RAWSKIEGO STOWARZYSZENIA ABSTYNUENTÓW „SZANSA” ul. Międzyzdrojów 36, 96-200 Rawa Mazowiecka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 603-948-757
☎ 46 814-03-49

R. RAWSKI
POLSKI CZERWONY KRZYŻ ul. Kościuszki 5, 96-200 Rawa Mazowiecka
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 46 814-37-57

S. SIERADZKI
MIAKODAJNIA MIĘDZYSKIEJ OSRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Polna 18/20, 98-200 Sieradz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 43 822-49-33

S. SIERADZKI
OGRZEWAŁNIA DLA OSÓB BEZDOMNYCH ul. Nieckiego 2, 98-200 Sieradz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 43 827-41-19
☎ 519-545-957

S. M. SKIERNIEWICE
SKIERNIEWICKIE STOWARZYSZENIE RODZIN ABSTYNUENTÓW AMETYSTY INTERWENCYJNE MIEJSCE NUCLEOSOWE DLA RODZIN BEZDOMNYCH ul. Jana Kozłowskińskiego 3, 96-100 Skierniewice
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 783-299-645
☎ 698-692-515

S. SIERADZKI
POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ pl. Wesołości 1, 98-200 Sieradz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 43 822-58-49

T. TOMASZOWSKI
SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH MĘCZYZN I OGRZEWAŁNIA TOWARZYSTWA POMOCY IM. SW. BRATA ALBERTA Włocławek ul. Wolczńska 10, 95-070 Włocławek
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 698-367-968

W. WIERUSZOWSKI
MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W WIERUSZOWIE ul. Rynek 21, 98-600 Wieruszów
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 627-841-554

Z. ZGIERZKI
STOWARZYSZENIE MONAR SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH MARKOT W OZORKOWIE ul. Żwirki 1A, 95-035 Ozorków
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 71-10-81

Z. ZGIERZKI
MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W ZGIERZU ul. Długa 56, 95-100 Zgierz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 44 738-18-74

Z. ZGIERZKI
STOWARZYSZENIE RODZIN KATOLICKICH DIECEZJI ŁOWICKIEJ PRZY PARAFII SW. JARUBA ul. Łowicka 7111, 95-015 Głowno
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 718-10-81

Z. ZGIERZKI
STOWARZYSZENIE MONAR SCHRONISKO DLA OSÓB BEZDOMNYCH MARKOT W OZORKOWIE ul. Żwirki 1A, 95-035 Ozorków
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 718-10-81

Z. ZGIERZKI
POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Włocławska 2, 95-100 Zgierz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 716-31-06

Z. ZGIERZKI
KAWIARNIA KLUBOWA M. OSIB ul. Włocławska 2, 95-100 Zgierz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 501-742-432

Z. ZGIERZKI
MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Tadeusza Kościuszki 29, 95-010 Stryków
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 719-85-01

Z. ZGIERZKI
POLSKI CZERWONY KRZYŻ ul. Pułaskiego 54, 95-100 Zgierz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 42 636-11-22

Z. ZGIERZKI
STOWARZYSZENIE POMOCNA DŁON ul. Słowackiego 6, 95-100 Zgierz
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 696-235-026

Z. ZGIERZKI
OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ IM. IRENY SENDLEROWEJ W ALEKSAN- DROWIE ŁÓDZKIM ul. Pabianicka 87/83 C, 95-070 Aleksandrów Łódzki
MOŻEMY CI POMÓC:
☎ 506-224-779