

# Podwójnie wykluczeni/one

# Poradnik na czas pandemii

*W czasach pandemii COVID - 19, każdy z nas przeżywa trudny czas. Poczucie strachu, zagrożenia, stres związany ze zdrowiem, pracą i finansami towarzyszą nam każdego dnia. Wiemy, że wielu/e z Was uczucie osamotnienia, wykluczenia i izolacji nie jest obce, bo jako przedstawiciele mniejszości narażonych na wykluczenie doświadczaliście tego niestety także przed koronawirusem. Zdajemy sobie więc sprawę, że czas ten jest tym bardziej trudny, kiedy często utracone zostało bezpośrednio wsparcie waszych społeczności, przyjaciół i przyjaciółek oraz środowisk.*

*Chcemy Was zapewnić, że nie jesteście sami, jest wiele miejsc i wspaniałych ludzi, którzy pomogą w kryzysie, dlatego przygotowaliśmy dla Was ten poradnik na czas pandemii, gdzie znajdziecie informacje, porady, numery telefonów i adresy, do miejsc, które niosą wsparcie.*

*Poniżej znajdziecie informacje o pandemii, szczególnie o wsparciu dla grup narażonych na wykluczenie, dla osób z niepełnosprawnością, dla osób doświadczających przemocy, dla osób LGBT + oraz dla obcokrajowców i obcokrajowczyń.*



*"Nadzieja przychodzi  
do człowieka wraz  
z drugim człowiekiem"*

*Jako Rada ds. Równego Traktowania działamy na rzecz miasta otwartego, wolnego od dyskryminacji i nietolerancji, miasta, gdzie każdy czuje się u siebie. Są wśród nas działacze i działaczki NGO, przedstawiciele/lki świata akademickiego, urzędnicy/czki oraz specjalistki i specjaliści w tematyce równościowej.*

**Zachęcamy do kontaktu mailowego pod adresem [rrt@um.krakow.pl](mailto:rrt@um.krakow.pl)**

# Selfcare w czasie COVID – 19



Epidemia koronawirusa oraz związane z nią zmiany w organizacji codziennego życia to dla nas wszystkich bezprecedensowe wyzwanie. Dla jednych czas domowej izolacji będzie okresem, który pozwoli na odbudowanie rodzinnych relacji, rewizję zawodowej ścieżki, czy samorozwój. Dla innych zaś okaże się źródłem stresu, ekonomicznej niepewności, bądź napięć w stosunkach z bliskimi. Niezależnie od tego, w jaki sposób przeżywasz czas epidemii pamiętaj, że masz prawo do swoich odczuć i reakcji. Jeśli mierzysz się z kryzysem emocjonalnym, doświadczasz przemocy lub dyskryminacji, potrzebujesz pomocy, z tego poradnika dowiesz się, gdzie szukać pomocy.

**PAMIĘTAJ!** Dbaj o siebie i unikaj ryzyka zakażenia: często myj ręce, kichaj w zgięcie łokciowe, unikaj skupisk ludzkich, monitoruj stan własnego zdrowia, noś maseczkę, a w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, natychmiast skontaktuj się z służbami medycznymi. Przestrzegaj zaleceń władz zamieszczonych na stronie: [www.gov.pl](http://www.gov.pl).



## Problemy finansowe i prawa pracownicze

Pandemia, która spowodowała zatrzymanie działalności wielu sektorów gospodarki, w nieuchronny sposób spowodowała kryzys, wskutek którego wielu z nas straciło pracę lub możliwość zarobkowania.

- Na wiele tych sytuacji odpowiada "**Tarcza kryzysowa**". Warto wspomnieć, że obejmuje ona pomoc także dla osób pracujących w oparciu umowy o dzieła, zlecenia oraz te na działalności gospodarczej ([link](#)). Jeżeli Twój pracodawca popadł w kłopoty finansowe i nie masz możliwości świadczenia pracy, przysługuje Ci świadczenie postojowe w wysokości 80% pensji minimalnej niezależnie od podstawy zatrudnienia.
- Kraków z myślą o trudnej sytuacji właścicieli sklepów, lokali usługowych i gastronomicznych czy przewoźników, podjął kroki, które ułatwią działalność podmiotom gospodarczym w kryzysowym dla nich czasie i uruchomił **program „Pauza”** ([link](#)).
- W najbliższym czasie dostępna będzie także pomoc dla osób pracujących w sektorze kultury w ramach programu **#kulturaodporna** ([link](#)).
- O wielu możliwościach pomocy i wsparcia w podjęciu zatrudnienia w czasie kryzysu związanego z COVID - 19 na bieżąco informuje także **Grodzki Urząd Pracy** ([link](#)).
- Pamiętaj, że Wynajmujący nie może bez Twojej zgody rozwiązać umowy najmu lub podnieść Ci czynszu lub opłat aż do czerwca 2020 roku.

Sytuacja jest z pewnością ogromnie trudna, dlatego też tak istotne jest, by być świadomym swoich praw pracowniczych. Polecamy wam portal Państwowej Inspekcji Pracy, gdzie umieszczone są szczegółowe informacje o obowiązkach i prawach pracodawcy/czyni i pracownika/czki ([link](#)).

W Krakowie działają także specjalne Punkty Doradztwa Kryzysowego, które udzielą odpowiedzi na wiele pytań, więcej informacji i kontakt można znaleźć na stronie [krakow.pl](http://krakow.pl)

## Gdzie szukać wsparcia psychologicznego?



Poczucie niepewności, lęku i strach o zdrowie nasze i naszych bliskich towarzyszą nam w ostatnich tygodniach i naturalnie, że wielu z nas potrzebuje wsparcia psychologicznego. Taką pomoc można znaleźć dzięki uruchomionym, w ramach współpracy z miastem przez Krakowski Instytut Psychoterapii i Stowarzyszenie „Siemacha”, **specjalnych linii telefonicznych**. Kontakt z psychoterapeutą/tką lub psychologiem/lożką jest dostępny dla wszystkich mieszkańców/ek i jest całkowicie bezpłatny. Terapeuci dyżurują od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00 pod numerami: **783 222 700, 603 890 858 oraz 661 011 023**.

## Co w przypadku gdy jesteś w ciąży?

Ciąża w okresie pandemii to ogromny stres dla każdej kobiety, waszej uwadze polecamy **stronę Fundacji "Rodzić po ludzku"**, gdzie przejrzysto ukazane jest wiele kluczowych kwestii ([link](#)) oraz **poradnik dla kobiet w ciąży** przygotowany przez Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób ([link](#)).

# Wsparcie dla osób doświadczających przemocy



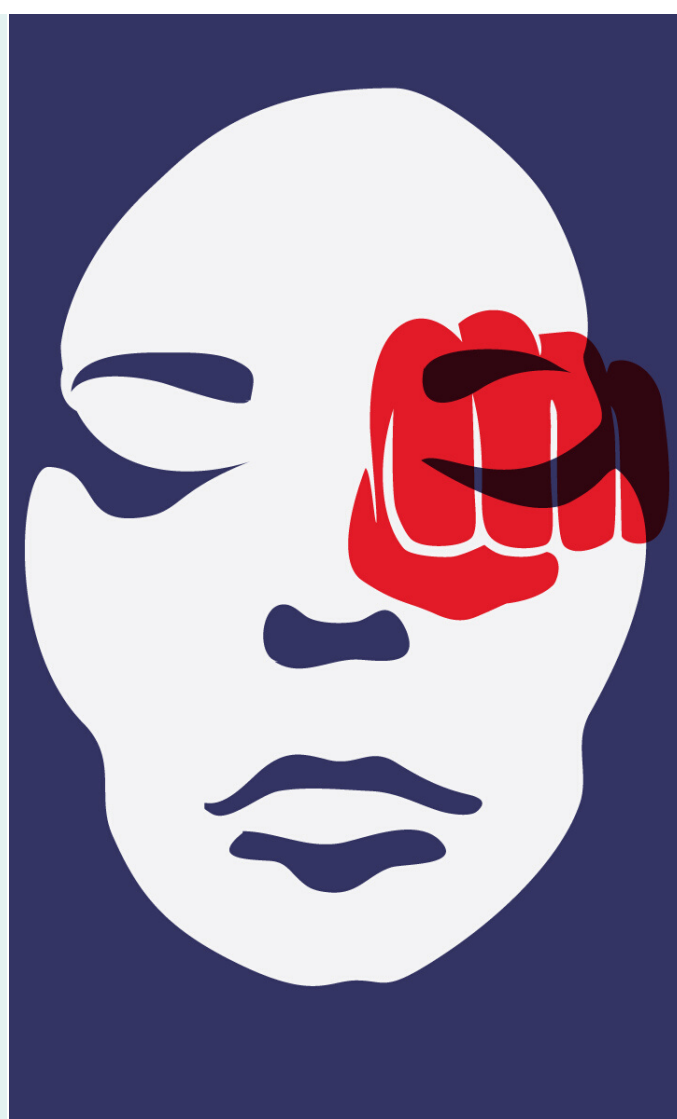
W czasie pandemii, kiedy obowiązują restrykcje o pozostaniu w domach, szczególnie niepokoi fakt, że odnotowuje się duży wzrost zgłaszanych aktów przemocy. Dom niestety nie dla wszystkich jest przestrzenią bezpieczną, wolną od agresji. Konsekwencją kwarantanny jest, często tragiczne w skutkach, zatrzaśnięcie w czterech ścianach osób doświadczających przemocy i ich przemocowych partnerów. Sytuacja takich osób, w obliczu izolacji, ale także narastających konfliktów, często powodowanych stresem, niemożnością wyjścia z domu i zamkniętych ośrodków, jest coraz trudniejsza. **Nie możemy pozwolić, by ktokolwiek w takiej sytuacji pozostał bez wsparcia i możliwości schronienia.**

W Krakowie dedykowany takim sytuacjom funkcjonuje całodobowo **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, przy ul. Radziwiłłowskiej 8b, pracujący tam specjaliści/teki są dostępni pod numerem **12 421 92 82**. Każda osoba doświadczająca przemocy może także zadzwonić do **Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** na Osiedlu Krakowiaków 46, numer kontaktowy to **12 425 81 70**.

**W sytuacjach awaryjnych najlepiej skontaktuj się bezpośrednio z Policją dzwoniąc pod nr 112 lub 997.**

## POLECANE PUBLIKACJE

Jeśli pozostajesz w kwarantannie i doświadczasz przemocy domowej lub odczuwasz poczucie zagrożenia w jakiegokolwiek formie, warto przygotować osobisty plan awaryjny. Dzięki temu będziesz przygotowana/y, będziesz wiedzieć jak zareagować, gdzie się zwrócić. Takie działanie rekomenduje Rzecznik Praw Obywatelskich, który we współpracy z organizacjami pozarządowymi przygotował specjalny dokument pt. **"Plan awaryjny. Dla osób doświadczających przemocy w epidemii koronawirusa"**, dostępny tutaj: [LINK](#)



**Pamiętaj nigdy nie jesteś winna/ny przemocy, której doświadczasz!**

**Pomoc, nawet w sytuacji pandemicznej jest dostępna dla Ciebie w każdej chwili!**

Bezpłatną pomoc kobietom, które doświadczają przemocy zarówno fizycznej czy psychicznej ze strony najbliższego otoczenia, niesie także **Centrum Praw Kobiet w Krakowie**.

**Całodobowy telefon interwencyjny  
600 070 717**

Z krakowskim oddziałem można kontaktować się także pod numerem **780 079 988** lub mailowo pod adresem: [cpk\\_krakow@cpk.org.pl](mailto:cpk_krakow@cpk.org.pl)

## WAŻNE TELEFONY

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "NIEBIESKA LINIA"**  
**800 12 00 02**, numer czynny całą dobę
  - Fundacja Feminoteka  
888 88 33 88, pon- pt 8:00-20:00
  - Niebieska Linia IPZ  
**22 668 70 00** czynny codziennie 12:00 -18:00
  - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
**116 111** czynny całą dobę

# Wsparcie dla osób z niepełnosprawnością



W wyniku epidemii COVID-19 osoby z niepełnosprawnościami, ich rodziny oraz opiekunowie znaleźli się w niezwykle trudnym położeniu. Zamknięcie szkół i placówek, ograniczenie mobilności, brak dostępu do terapii i rehabilitacji, zwiększone ryzyko zarażenia, poczucie osamotnienia i stres przyczyniają się do pogorszenia sytuacji tej grupy społecznej. Światowa Organizacja Zdrowia zalicza osoby z niepełnosprawnościami do grupy podwyższonego ryzyka zakażenia koronawirusem ze względu na ograniczony dostęp do infrastruktury higienicznej, brak możliwości zachowania dystansu fizycznego w stosunku do innych ludzi, konieczność dotykania różnych powierzchni oraz utrudniony dostęp do informacji. W odpowiedzi na wyzwania stanu epidemii dla osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów zostały przygotowane mechanizmy wsparcia.

Nowe rozwiązania w zakresie orzecznictwa, dofinansowania do pensji czy dodatkowe zasiłki opiekuńcze mają zapobiec skutkom kryzysu wywołanego przez epidemię i ułatwić codzienne funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami. Wyjątkowe okoliczności wymagają niestandardowych działań. Wśród wprowadzonych narzędzi wsparcia znalazły się nowe świadczenia z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, możliwość uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności bez bezpośredniego badania, na podstawie dołączonej do wniosku dokumentacji (więcej informacji: [LINK](#)), a także dodatkowe zasiłki opiekuńcze dla opiekunów dzieci do 18 roku życia. W ramach tzw. Tarczy antykryzysowej wprowadzono rozwiązania wspierające pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnością oraz m.in. Zakłady Aktywności Zawodowej i Warsztaty Terapii Zajęciowej.

Dostęp do informacji związanych z Covid-19 dla osób głuchych gwarantuje specjalna wideoinfolinia, która działa 24h na dobę, przez 7 dni w tygodniu za pośrednictwem m.in:

- komunikatora **Skype** – **login: Koronawirus-Tłumacz PJM**
- komunikatora **IMO**: numer telefonu **609 939 546**
- aplikacji tłumacz on-line języka migowego:  
<https://pzgomaz.com/login>

Poradnik dla osób niewidomych i słabowidzących w czasie pandemii COVID - 19 jest dostępny tutaj: [LINK](#)



## POMOC FINANSOWA

- Dodatkowy zasiłek opiekuńczy dla opiekunów dzieci z niepełnosprawnością do 18 r. życia, uzyskiwany na podstawie złożonego u pracodawcy oświadczenia.  
**Więcej informacji: [LINK](#)**
- Pomoc finansowa PFRON na dofinansowanie kosztów opieki w warunkach domowych dla osób, które utraciły możliwość korzystania z usług placówki rehabilitacyjnej.  
**Więcej informacji: [LINK](#) lub infolinia PFRON tel. 517 373 975, 22 581 84 10 wew. 3 oraz infolinia SOW tel. 800 889 777**

## WAŻNE ADRESY WWW

- [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)
- [www.niepelnosprawni.gov.pl](http://www.niepelnosprawni.gov.pl)
- [www.krakow.pl/bezbarier](http://www.krakow.pl/bezbarier)
- [www.ops.pl](http://www.ops.pl)
- [Portal Pomocy Społecznej](#)

Potrzebę pomocy w zakupach i innych sprawach wymagających wyjścia z domu osoby z niepełnosprawnościami mogą zgłaszać za pomocą **infolinii Miejskiego Centrum Informacji Społecznej** – nr tel. **731 349 699** (pn-pt w godz. 9.00-17.00) lub za pomocą maila: [mcis@fundacjamanufakturaemocji.pl](mailto:mcis@fundacjamanufakturaemocji.pl)

Krakowscy seniorzy mogą zwrócić się do także do jednego z lokalnych Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie z prośbą o pomoc. **Kontakt pod nr tel. 603 359 864** (pn-pt w godz. 10.00-14.00). Lista CAS: [LINK](#)

Polecamy także grupę [Widzialna Ręka Kraków](#) dla mieszkańców Krakowa na portalu Facebook, która łączy osoby potrzebujące pomocy z tymi, którzy pomagają. Dla opiekunów/ek dzieci z niepełnosprawnością działa grupa [Wspieramy Mamy w Krakowie](#). Ciepłe posiłki i dodatkową pomoc niesie także inicjatywa mieszkańców [Kraków Pomaga](#)

# Wsparcie dla obcokrajowców/czyń



Kraków jest miastem wielokulturowym, w którym mieszka, pracuje i studiuje wielu cudzoziemców i cudzożemek. W obliczu pandemii ich sytuacja często jest bardzo trudna, ze względu na utratę pracy i związanych z tym pozwoleń na pobyt w naszym kraju lub problemy z uzyskaniem informacji zdrowotnych ze względu na bariery językowe. W naszym poradniku staraliśmy się umieścić wszystkie informacje, ważne telefony i adresy, które pomogą w takiej sytuacji.

Wszystkie kluczowe informacje w pandemii w języku ukraińskim, angielskim oraz rosyjskim znajdziesz w informatorach na stronie [Otwarty Kraków](#).

**Nie masz ubezpieczenia i zastanawiasz się ile kosztuje wizyta u lekarza?**

W związku z pandemią koronawirusa **diagnostyka i leczenie COVID-19 są bezpłatne**. Nieważne skąd jesteś, jakie masz obywatelstwo i czy masz ubezpieczenie czy go nie masz. W Polsce chronimy zdrowie wszystkich i dlatego nie zapłacisz za wizytę u lekarza także, jeśli nie masz ubezpieczenia lub przebywasz na terenie Polski tymczasowo (np. w ramach ruchu bezwizowego) i masz jedynie ubezpieczenie turystyczne. Nie musisz płacić ani za badania na obecność koronawirusa, ani za leczenie COVID-19, gdyż w przypadku koronawirusa wszyscy – zarówno obywatele i obywatelki Polski, jak też cudzoziemcy i cudzożemki – mają darmową opiekę medyczną.

## Gdzie mogę uczyć się bezpłatnie języka polskiego?

- Polecamy platformę do nauki języka [Po polsku po polsku](#)
- Materiały dla uczniów klas I - III: [LINK](#)
- Wsparcie dla uczniów i ich rodziców: [LINK](#)
- Pomoc psychologiczna: [LINK](#)



## Co zrobić, kiedy skończyło się twoje prawo do pobytu w Polsce?

Pamiętaj, że zgodnie z przepisami tymczasowymi **Twój pobyt w Polsce jest legalny do 30 dnia od odwołania stanu epidemii lub stanu zagrożenia epidemicznego**. W tym czasie nie musisz przedłużać pobytu, starać się o wizę lub występować do urzędu o zezwolenie. Jeśli miałeś ważne pozwolenie na pracę lub zarejestrowane oświadczenie i się ono skończyło, masz prawo do kontynuowania pracy z tym samym pracodawcą. Jeżeli jednak zostałeś zwolniony lub zmieniasz pracodawcę, musisz wystąpić o nowe zezwolenie/oświadczenie. Można to zrobić pocztą lub przez ePUAP.

W Krakowie działa **Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie**, w którym można porozmawiać z konsultantem po polsku, angielsku, rosyjsku i ukraińsku. Punkt znajduje się na ulicy Batorego 2/28, jednak teraz wszystkie konsultacje odbywają się w formie elektronicznej ([info@migrant.krakow.pl](mailto:info@migrant.krakow.pl)) lub telefonicznie (+48 12 312 06 46) oraz na [Facebooku](#).

## WAŻNE ADRESY WWW

W Polsce wiele instytucji pracuje na rzecz migrantów. Jeśli szukasz informacji i wsparcia, warto sprawdzić poniższe strony:

- [U - work](#)
- [Interwencja prawna](#)
- [Forum imigracyjne](#)
- [Małopolski Urząd Wojewódzki](#)

## Szukasz wsparcia dla swojego dziecka, które uczy się w polskiej szkole?

Pomocy uczniom z doświadczeniem migracji i uczniom cudzoziemskim udziela **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi** przy ulicy św. Gertrudy 2. Pracują tam pedagodzy/ożki, psychologzy/lożki, logopedzi/edki, a także nauczyciele języka polskiego jako obcego. mail: [pppddd@op.pl](mailto:pppddd@op.pl) tel. (12) 4224383 i 660637312

Polecamy także biuletyn **"Poradnia w kwarantannie"** przygotowany z myślą o edukacji dzieci cudzoziemskich

# Wsparcie osób LGBT+

Czas izolacji i kwarantanny jest trudny zwłaszcza dla osób samotnych i młodych osób LGBT+, które narażone są na agresję i homofobię i nie mają akceptujących rodzin. W związku z epidemią nie ma też dostępu do przyjaznych i bezpiecznych przestrzeni i wydarzeń, których zwłaszcza w maju w Krakowie nie brakowało. Dlatego część organizacji zachęca do aktywności i udziału w wydarzeniach online. Krakowskie Stowarzyszenie Queerowy Maj zaprasza na internetowe edycje krakowskich otwartych spotkań w temacie LGBT+, kluby dyskusyjne, rozmowy z osobami ze społeczności LGBT+ oraz imprezy online. W ofercie Krakowskiego Centrum Równości - DOM EQ można znaleźć także spotkania online, warsztaty i treningi oraz internetową bibliotekę i spotkania dla młodzieży.

## Queerantanna

Jeśli szukasz towarzystwa do wspólnej rozmowy online, gry, tęczyowych rekomendacji filmowych i książkowych - zajrzyj na przyjazną społeczność LGBT+ grupę na Facebooku, Queerantanna! ([LINK](#)),



## POLECANE PUBLIKACJE

- **"Prawa pacjenta LGBTI"**  
Dostępna tutaj: [LINK](#)
- **'Ramię w ramię po równość. Jak być sojuszniką i sojusznikiem osób LGBT+**  
Dostępna tutaj: [LINK](#)
- **"Tęcza pod lupą. Czyli wszystko, co chcecie wiedzieć o LGBT, ale boicie się zapytać"**  
Dostępna tutaj: [LINK](#)

## Jeśli potrzebujesz wsparcia i rozmowy:

- Telefon Zaufania Lambdy Warszawa działa od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00 - 21.00  
tel. **22 628 52 22**
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji "Dajemy Dzieciom Siłę" działa 24 godziny na dobę  
**116 111**
- Stowarzyszenie Queerowy Maj w każdy poniedziałek między 16.00 a 19.00 zapewnia wsparcie psychologiczne poprzez **Skype (użytkownik Queerowy Maj)** oraz **poprzez maila: [wsparcie@queerowymaj.org](mailto:wsparcie@queerowymaj.org)**,
- DOM EQ - Krakowskie Centrum Równości zaprasza na konsultacje psychologiczne online:  
**[wsparcie@znakirownosci.org.pl](mailto:wsparcie@znakirownosci.org.pl)**
- Kampania Przeciw Homofobii oferuje pomoc prawną:  
**[bezpieczniej@kph.org.pl](mailto:bezpieczniej@kph.org.pl)**

Jeśli szukasz społeczności lokalnie i chcesz się zaangażować?

- Stowarzyszenie Queerowy Maj [LINK](#)
- DOM EQ - Krakowskie Centrum Równości [LINK](#)