

Подвійно виключені

Посібник на час пандемії

У час пандемії COVID-19 кожен з нас переживає важкий час. Почуття страху, загроз, стресу, пов'язаного зі здоров'ям, роботою та фінансами, супроводжують нас щодня. Ми знаємо, що багато хто з Вас відчувають самотність, відчуження та ізоляцію - це не чуже, адже як представники меншин, які піддаються відчуженню, Ви, на жаль, також переживали це перед коронавірусом. Тож ми розуміємо, що цей час ще складніше, коли пряма підтримка ваших громад, друзів та знайомих часто втрачається.



Хочемо запевнити Вас, що Ви не самотні, є багато місць та чудових людей, які допоможуть у кризі, саме тому ми підготували цей посібник для Вас під час пандемії, де Ви знайдете інформацію, поради, номери телефонів та адреси, до місць, які надають підтримку.

Нижче Ви знайдете інформацію про пандемію, особливо про підтримку груп з ризиком відчуження, людей з обмеженими можливостями, людей, які зазнають насильства, людей ЛГБТ + та іноземців

«Надія приходить до людини разом з іншою людиною»

Як Рада з питань рівного поводження, ми працюємо для відкритого міста, вільного від дискримінації та нетерпимості, місто, де всі почуваються як вдома. Серед нас - активісти та активісти NGO, представники академічного світу, чиновники та представники, а також фахівці з питань рівності.

Запрошуємо зв'язатися з нами електронною поштою за адресою rzt@um.krakow.pl

Selfcare під час

COVID – 19

Спалах коронавірусу та пов'язані з цим зміни в організації повсякденного життя є безпрецедентним викликом для всіх нас. Для деяких час домашньої ізоляції буде періодом, який дозволить вам відновити сімейні стосунки, шукати професійний шлях або саморозвиватися. Для інших це виявиться джерелом стресу, економічної невизначеності або напруженості у відносинах з близькими людьми. Незалежно від того, як ви переживаєте час епідемії, пам'ятайте, що ви маєте право на свої почуття та реакції. Якщо ви стикаєтеся з емоційною кризою, відчуваєте насильство або дискримінацію, потребуєте допомоги, цей посібник підкаже вам, де шукати допомогу.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Бережіть себе і уникайте ризику зараження: часто мийте руки, чхайте в літтьовому згині, уникайте скупчень людей, стежте за своїм здоров'ям, носіть маску, а в разі тривожних симптомів негайно зверніться до медичної служби. Дотримуйтесь рекомендацій органів влади, розміщених на веб-сайті: www.gov.pl.

Фінансові проблеми та права працівника

Пандемія, яка зупинила багато галузей економіки, неминуче спричинила кризу, яка змусила багатьох із нас втратити роботу або заробити можливості.

- «Кризовий щит» реагує на багато з цих ситуацій. Варто зазначити, що він охоплює також допомогу людям, які працюють на підставі договорів на виконання робіт, доручень та підприємницької діяльності (посилання). Якщо ваш роботодавець перебуває у фінансових проблемах і ви не можете працювати, ви маєте право на допомогу на паркування у розмірі 80% від мінімальної заробітної плати, незалежно від основи зайнятості.
- Краків, зважаючи на складне становище власників магазинів, службових та громадських приміщень або перевізників, вжив заходів, які полегшать діяльність суб'єктів господарювання у кризовий час для них та запустив програму «Призупинення» (посилання).
- Найближчим часом допомога буде доступна для людей, які працюють у культурному секторі за програмою #kulturaodporna (посилання)
- Місцеве бюро праці також інформує про багато можливостей допомоги та підтримки у працевлаштуванні під час кризи, пов'язаної з COVID -19 (посилання)
- Пам'ятайте, що Орендодавець не може розірвати договір оренди або збільшити вашу оренду чи збори без вашої згоди до червня 2020 року.

Ситуація, безумовно, надзвичайно складна, саме тому так важливо бути обізнаним про свої працівники. Ми рекомендуємо вам веб-сайт Національної інспекції праці, де розміщена детальна інформація про зобов'язання та права роботодавця / працівника та працівника / посилання (посилання).

Також у Кракові працюють спеціальні консультативні пункти з питань кризових питань, які дадуть відповідь на багато питань, більше інформації та контактних даних можна знайти на сайті krakow.pl

Де шукати психологічну підтримку?

Почуття невпевненості, страху та страху за своє здоров'я та близьких людей супроводжували нас останніми тижнями і, природно, багатьом з нас потрібна психологічна підтримка. Таку допомогу можна знайти завдяки спеціальним телефонним лініям, розпочатим у рамках співпраці з містом Краківським інститутом психотерапії та Асоціацією Siemacha. Контакт з психотерапевтом або психологом / ліжком доступний для всіх мешканців і є абсолютно безкоштовним. Терапевти чергують з понеділка по п'ятницю між ними 10.00-18.00 під номерами: 783 222 700, 603 890 858 та 661 011 023.

Що робити, якщо ви вагітні?

Вагітність під час пандемії - це величезний стрес для кожної жінки, у вашій увазі рекомендуємо веб-сайт Фонду «Народжувати по-людськи», де чітко видно багато ключових питань (посилання) та посібник для вагітних, підготовлений Європейським центром профілактики та контролю захворювань (посилання).

Підтримка людей, які зазнають насильства

Під час пандемії, коли застосовуються обмеження на перебування вдома, особливо хвилює те, що спостерігається значне зростання кількості повідомлених про насильство. На жаль, будинок

- це не безпечний простір для всіх, вільний від агресії. Наслідком карантину є, часто трагічний, грюкання чотирьох людей, які зазнають насильства, та їхніх насильницьких партнерів. Становище таких людей, на тлі ізоляції, але також зростаючих конфліктів, часто викликаних стресом, неможливістю вийти з дому та закритих центрів, стає все складніше. Ми не можемо дозволити нікому в такій ситуації залишитись без підтримки та притулку.

У Кракові, присвячений таким ситуаціям, Центр Кризових Дій працює цілодобово, за адресою вул. Radziwiłłska 8b, там працюють спеціалісти за номером 12 421 92 82. Усі, хто зазнає насильства, можуть також зателефонувати до Центру спеціалізованої підтримки жертв сімейного насильства за адресою Osiedle Krakowiaków 46, контактний номер - 12 425 81 70.

У надзвичайних ситуаціях краще звернутися безпосередньо до поліції за телефоном 112 або 997.

Пам'ятайте, ви ніколи не винні в будь-якому насильстві, яке ви зазнали!

Допомога, навіть в умовах пандемії, вам доступна в будь-який час!

Центр прав жінок у Кракові також надає безкоштовну допомогу жінкам, які зазнають фізичного чи психологічного насильства із свого найближчого оточення.

Цілодобовий екстрений телефон

600 070 717

Ви також можете зв'язатися з краківською філією за номером 780 079 988 або електронною поштою: cpk_krakow@cpk.org.pl

доступний тут: [ПОСИЛАННЯ](#)

ВАЖЛИВІ ТЕЛЕФОНИ

- Національна служба з надзвичайних ситуацій з жертвами домашнього насильства "БЛАКИТНА ЛІНІЯ"

800 12 00 02, номер працює цілодобово

- Фонд Фемінотека

888 88 33 88, Пн-Пт 8: 00-20: 00

- Блакитна лінія IPZ

22 668 70 00 щодня 12:00 -18:00

- Фонд Даємо Дітям Сили 116 111 цілодобово

РЕКОМЕНДОВАНІ ПУБЛІКАЦІЇ

Якщо ви залишаєтесь в карантині і зазнаєте домашнього насильства або відчуваєте загрозу в будь-якій формі, варто скласти персональний план надзвичайних ситуацій. Завдяки цьому ви будете готові, ви будете знати, як реагувати, куди звернутися. Такі дії рекомендує омбудсмен, який у співпраці з неурядовими організаціями підготував спеціальний

документ під назвою "План на випадок надзвичайних ситуацій. Для людей, які зазнають насильства з коронавірусною інфекцією",

Підтримка людей з обмеженими можливостями

Внаслідок епідемії COVID-19 люди з обмеженими можливостями, їх родини та опікуни опинилися в надзвичайно важкому становищі. Закриття шкіл та установ, обмеження мобільності, відсутність доступу, ризик зараження, почуття самотності та стресу сприяють погіршенню становища цієї соціальної групи. Всесвітня організація охорони здоров'я включає людей з обмеженими можливостями, які мають більш високий ризик коронавірусної інфекції через обмежений доступ до гігієнічної інфраструктури, неможливість підтримувати фізичну відстань від інших людей, необхідність торкатися різних поверхонь та утруднений доступ до інформації. У відповідь на виклики епідемії були підготовлені механізми підтримки людей з обмеженими можливостями та їх опікунів.

Нові рішення у галузі юриспруденції, субсидії на зарплату чи надбавки за догляд - запобігання наслідків кризи, викликаних епідемією, та полегшення щоденного функціонування людей з обмеженими можливостями. Виключні обставини вимагають спеціальних дій. Введені інструменти підтримки включали нові пільги Державного фонду реабілітації інвалідів, можливість отримання посвідчення непрацездатності без прямого обстеження, виходячи з документації, що додається до заяви (додаткова інформація: ПОСИЛАННЯ), а також додаткові надбавки до догляду за дітьми до 18 років. У складі т. Зв Антикризисний щит запроваджує рішення, що підтримують роботодавців, які працевлаштовують людей з обмеженими можливостями, і, серед інших Заклади професійної діяльності та практикуми трудотерапії.

ФІНАНСОВА ДОПОМОГА

- Додаткова допомога по догляду за дітьми-інвалідами до 18 років, отримана на підставі декларації, поданої роботодавцю.

Більше інформації: ПОСИЛАННЯ

- Фінансова допомога від PFRON для співфінансування витрат на догляд в домашніх умовах для людей, які втратили можливість користуватися послугами реабілітаційного закладу.

Більше інформації: ПОСИЛАННЯ або гаряча лінія

PFRON тел. 517 373 975, 22 581 84 10

вн. 3 або гаряча лінія SOW тел. 800 889 777

ВАЖЛИВІ АДРЕСИ WWW

- www.niepelnosprawni.pl
- www.niepelnosprawni.gov.pl
- www.krakow.pl/bezbarrier
- www.ops.pl
- Доступ до інформації, що стосується Covid-1 для глухих, гарантується спеціальним відеоінфоліном, який працює 24 години на добу, 7 днів на тиждень, серед іншого:

- Skype - login:

Коронавірус-перекладач PJM

- IMO: номер телефону 609 939 546
- програма для онлайн-перекладача мови жестів:

<https://pzigomaz.com/login>

*Довідник для сліпих та людей із вадами зору під час пандемії COVID - 19 доступний тут:
ПОСИЛАННЯ*

Потрібна допомога в шопінгу та інших справах, які потребують вийти

з дому люди з обмеженими можливостями можуть подавати звіт за допомогою гарячої лінії

*Муніципальний центр соціальної інформації - номер телефону 731 349 699 (з понеділка по пт.
Між*

9.00-17.00) або електронною поштою: mcis@fundacjamanufakturaemosci.pl

Краківські люди похилого віку також можуть зв'язатися з одним із місцевих центрів

*Діяльність людей похилого віку в Кракові з проханням про допомогу. Звертайтеся за тел. 603
359 864 (пн-пт 10.00-14.00). Список CAS: ПОСИЛАННЯ*

*Ми також рекомендуємо групі «Видима рука Кракова» для жителів Кракова у Facebook, яка
з'єднує людей, яким потрібна допомога, з тими, хто допомагає. Ми підтримуємо групу Ми
підтримуємо матерів у Кракові для опікун дітей-інвалідів. Теплу їжу та додаткову допомогу
також приносить ініціатива жителів Кракова Допомагає*

Підтримка для іноземців

Краків - це мультикультурне місто, де живе, навчається та навчається багато іноземців. В умовах пандемії їх ситуація часто буває дуже складною через втрату роботи та пов'язані з цим посвідки на проживання в нашій країні або проблеми з отриманням медичної інформації через мовні бар'єри. У нашому посібнику ми спробували включити всю інформацію, важливі телефони та адреси, які допоможуть у цій ситуації

*У Кракові є інформаційний пункт для іноземців, де можна поговорити з консультантом польською, англійською, російською та українською мовами. Справа знаходиться на вул.
Баторего 2/28, але зараз усі консультації проводяться в електронній формі
(info@migrant.krakow.pl) або за телефоном (+4812 312 06 46) та у Facebook.*

Ви знайдете всю ключову інформацію про пандемію українською, англійською та російською мовами

у путівниках на веб-сайті Відкритий Краків.

У вас немає страховки і цікавитеся, скільки коштує звернутися до лікаря?

У зв'язку з пандемією коронавірусу діагностика та лікування COVID-19 є безкоштовними. Не має значення, звідки ви, яке громадянство у вас є, маєте ви страховку чи ні. У Польщі ми захищаємо здоров'я кожного, і тому ви не будете платити за відвідування лікаря також, якщо у вас немає страховки або тимчасово перебуваєте в Польщі (наприклад, безвізовий проїзд) і у вас є лише

туристична страховка. Вам не доведеться платити за тести на коронавірус або за лікування COVID-19, оскільки у випадку з коронавірусом всі - і громадяни Польщі, і іноземці - мають безкоштовну медичну допомогу

Де я можу безкоштовно вивчити польську мову?

- Ми рекомендуємо платформу для вивчення мови польською мовою польською мовою
- Матеріали для учнів I - III класів: ПОСИЛАННЯ
- Підтримка учнів та їх батьків: ПОСИЛАННЯ
- Психологічна допомога: ПОСИЛАННЯ

ВАЖЛИВІ АДРЕСИ WWW

У Польщі багато закладів працюють для мігрантів. Якщо ви шукаєте інформацію та підтримку, перегляньте наступні сторінки:

- U - work
- Interwencja prawna
- Forum imigracyjne
- Małopolski Urząd Wojewódzki

Ви шукаєте підтримки для своєї дитини, яка навчається в польській школі?

Допомога студентам з міграційним досвідом та іноземним студентам надається Спеціалізованим психолого-педагогічним консультативним центром для дітей з порушеннями освіти за адресою вул. Гертруді 2. Є педагоги / психологи / психологи / ліжка, логопеди, а також вчителі польської мови як іноземної. пошта: rppddd@op.pl тел. (12) 4224383 та 660637312

Ми також рекомендуємо інформаційний бюлетень "Карантинна клініка", підготовлений для навчання іноземних дітей

коли ваше право на проживання в Польщі минуло?

Пам'ятайте, що згідно з тимчасовими положеннями, ваше перебування в Польщі є законним до 30 днів після скасування епідемії чи надзвичайного стану. Вам не потрібно продовжувати термін перебування, подавати заявку на візу або звертатися до офісу за дозволом протягом цього часу. Якщо у вас був діючий дозвіл на роботу або зареєстрована декларація, а термін його дії закінчився, ви маєте право продовжувати роботу з тим же роботодавцем. Однак якщо вас звільнили з посади або ви змінюєте роботодавця, ви повинні подати заявку на отримання нового дозволу / декларації. Це можна зробити поштою або ePUAP.

Підтримка осіб ЛГБТ+

Часи ізоляції та карантину є складними, особливо для самотніх людей та молодих ЛГБТ + людей, які піддаються агресії та гомофобії та не мають сімей, які приймають сім'ї. У зв'язку з епідемією також немає доступу до дружніх та безпечних просторів та подій, яких, особливо у травні, не бракувало у Кракові. Тому деякі організації заохочують активність та участь у онлайн-

заходах. Краківська асоціація кверів Maj запрошує на онлайн-видання Краківських відкритих зустрічей на тему ЛГБТ +, дискусійні клуби, бесіди з людьми з ЛГБТ + спільноти та онлайн-події. Пропозиція Центру рівності Кракова - DOM EQ також включає онлайн-зустрічі, семінари та тренінги, а також інтернет-бібліотеку та зустрічі для молоді.

Queerantanna

Якщо ви шукаєте компанію для онлайн-бесіди, ігор, фільму про веселку та рекомендації щодо книг - перегляньте дружню групу ЛГБТ + у Facebook, Queerantanna! (ПОСИЛАННЯ)

РЕКОМЕНДОВАНІ ПУБЛІКАЦІЇ

" права пацієнта ЛГБТІ "

Доступний тут: ПОСИЛАННЯ

- «Плече до плеча для рівномірності. Як бути союзником і ЛГБТ + союзником

Доступний тут: ПОСИЛАННЯ

- "Веселка під лупою. Отже, все, що ти хочеш знати про ЛГБТ, але боїшся запитати"

Доступний тут: ПОСИЛАННЯ

Якщо вам потрібна підтримка та розмова:

- Телефонний центр довіри Lambdy Warszawa працює з понеділка по п'ятницю 18.00 - 21.00

ту. 22 628 52 22

- Телефонний центр довіри для дітей та молоді Фонд "даємо дітям сили" працює 24 години на добу

116 111

- Асоціація Queerowy Maj надає психологічну підтримку через Skype (користувач Queer Maj) щопонеділка між 16.00 та 19.00 та електронною поштою: support@queerowymaj.org,

- DOM EQ - Краківський центр рівності запрошує вас психологічні консультації онлайн:

wsparcie@znakirownosci.org.pl

- Кампанія проти гомофобії пропонує юридичну допомогу: bezpiecniej@kph.org.pl

Якщо ви шукаєте спільноту на місцях і хочете долучитися?

- Асоціація Queerowy Maj ПОСИЛАННЯ
- DOM EQ - Краківський Центр Рівності ПОСИЛАННЯ