

# Изолированы вдвойне

## Рекомендации на время пандемии

*Во время пандемии COVID-19 каждый из нас переживает трудные времена. Чувство страха, опасности, стресс, связанный с состоянием здоровья, работой, финансами сопровождают нас каждый день. Мы знаем, что многим из вас не чуждо чувство одиночества, изоляции, поскольку будучи представителями меньшинства, которое подвергается изоляции вы испытали его и до коронавируса. Мы также отдаём себе отчёт, что это время тем более трудно для вас, ведь была утрачена непосредственная поддержка вашего сообщества, друзей, подруг и окружения.*

*Мы хотим Вас заверить, что вы не одиноки, есть множество мест и прекрасных людей, которые помогут во время кризиса, поэтому мы подготовили для вас рекомендации на время пандемии, где вы найдёте информацию, советы, номера телефонов и адреса тех мест, в которых вы найдёте поддержку.*

*Ниже вы найдёте информацию о пандемии, особенно о поддержке для групп подверженных изоляции, для лиц с ограниченными возможностями, для лиц, переживших насилие, для людей принадлежащих к ЛГБТ-сообществу + для иностранцев и иностранок.*



*Надежда приходит к человеку вместе с другим человеком.*



*Будучи Советом по делам Равного Подхода мы занимаемся деятельностью по созданию открытого города, свободного от дискриминации и нетерпимости, города, где каждый чувствует себя как дома. Среди нас есть активисты и активистки неправительственных организаций, представители научного мира, чиновники/чиновницы, а также специалистки и специалисты по вопросам равенства.*

**Приглашаем связаться с нами по электронному адресу: [rrt@um.krakow.pl](mailto:rrt@um.krakow.pl)**



## Selfcare w czasie COVID – 19



Эпидемия коронавируса и связанные с ними изменения в организации повседневной жизни это для нас всех беспрецедентный вызов. Для одних время нахождения на домашней изоляции будет периодом, который позволит обновить семейные отношения, пересмотреть свой профессиональный путь или заняться саморазвитием. Для других же окажется источником стресса, экономической нестабильности или напряжённости в отношениях с близкими. Независимо от этого как вы переживаете время эпидемии помните, что вы имеете право на свои чувства и реакции. Если вы боретесь с эмоциями, переживаете применение насилия или дискриминацию, вам требуется помощь с помощью этих рекомендаций вы узнаете, где найти помощь.



**ПОМНИТЕ!** Позаботьтесь о себе и избегайте риска заразиться: чаще мойте руки, чихайте в локтевой сгиб, избегайте скоплений людей, наблюдайте за состоянием своего здоровья, носите маску, а в случае проявления тревожных симптомов сразу же свяжитесь с медицинскими учреждениями. Соблюдайте рекомендации властей размещённые на интернет-сайте: [www.gov.pl](http://www.gov.pl).

### **Финансовые проблемы и права сотрудников**

Пандемия, которая стала причиной приостановки деятельности многих секторов экономики неотвратимо привела к кризису, вследствие которого многие из нас потеряли работу или возможность заработка.

- Для основной массы вопросов решением является «Антикризисная защита». Необходимо упомянуть, что она включает в себя помощь для лиц, работающих на основании договора подряда, договора-поручения и тех, кто занимается хозяйственно-экономической деятельностью ([ссылка](#)). Если Ваш работодатель столкнулся с финансовыми проблемами и у вас нет возможности работать, Вам полагается выплата за период невыполнения работы в размере 80% от минимальной зарплаты, независимо от условий на которых Вы трудоустроены.
- Городские власти думая о трудной ситуации владельцев магазинов, предприятий обслуживания и общественного питания, перевозчиков предприняли меры, которые облегчают деятельность субъектам хозяйствования во время кризиса и запустили программу «Пауза» ([ссылка](#)).
- В самое ближайшее время будет доступна и помощь для лиц, работающих в сфере культуры в рамках программы #kulturaodporna ([ссылка](#))
- О многих возможностях получения помощи и поддержки при трудоустройстве во время

- кризиса, связанного с COVID-19 в текущем режиме информирует Городское Управление по труду ([ссылка](#))
- Помните, что Арендодатель не может без Вашего согласия расторгнуть договор аренды или повысить Вам оплату за аренду или иные выплаты до июня 2020 года.

Ситуация безусловно трудна, поэтому важно знать свои права полагающиеся Вам по трудовому законодательству. Мы рекомендуем Вам портал Государственной Инспекции Труда, где размещены подробные сведения о правах и обязанностях работодателя и сотрудника/сотрудницы ([ссылка](#)).

В Кракове также работают специальные Пункты Консультации в Кризис, которые предоставляют ответы на многие вопросы, более детальную информацию и контакты можно найти на интернет-сайте [krakow.pl](http://krakow.pl)



## Где можно найти психологическую поддержку?

Чувство неуверенности, боязнь и страх за своё здоровье и здоровье наших близких сопровождают нас в последние недели и действительно многие из нас нуждаются в психологической поддержке. Такую помощь можно найти благодаря запущенным в рамках сотрудничества с городскими властями Краковским Институтом Психотерапии и Обществом „Siemacha” специальных телефонных служб. Консультации с психотерапевтом или психологом предоставляются для всех жителей/жительниц и полностью бесплатны. Терапевты дежурят с

понедельника по пятницу с 10.00-18.00 по номерам: **783 222 700, 603 890 858 и 661 011 023.**

## Что делать в случае, если Вы беременны?

Беременность в период пандемии это огромный стресс для любой женщины, мы предлагаем вашему вниманию интерне-сайт Фонда «Рожать по-человечески», где Вы можете найти чёткие ответы на многие вопросы ([ссылка](#)) и **рекомендации для беременных женщин** подготовленные Европейским Центром Проблем Предотвращения и Контроля Заболеваний ([ссылка](#)).



## Поддержка для лиц переживших насилие

Во время пандемии, когда действуют требования оставаться дома, особенно беспокоит тот факт, что отмечается большой рост заявлений об актах насилия. К сожалению дом не для всех является пространством безопасности, свободным от агрессии. Последствием карантина часто является трагическое по последствиям пребывание в четырёх стенах лиц переживших насилие и их партнёров применивших насилие. Положение таких лиц перед лицом изоляции, а также нарастающих конфликтов часто являющихся причиной стресса, невозможностью выйти из дома и закрытые центры куда можно было бы обратиться становится всё более трудным. **Мы не можем позволить, чтобы кто-нибудь в такой ситуации остался бы без поддержки и возможности найти убежище.**

Для таких ситуаций в Кракове круглосуточно работает **Центр Кризисного Вмешательства** на ул. Радзивилловской, д. 8b, работающие там специалисты ответят по номеру **12 421 92 82**. Любой человек переживший насилие может также позвонить в **Специальный Центр Поддержки для Жертв Насилия в Семье** в Osiedlu Krakowiaków 46, телефон **12 425 81 70**.

**В ситуациях требующих вмешательства полиции связывайтесь с ней непосредственно по номеру 112 или 997.**

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

Если Вы находитесь в карантине и пережили домашнее насилие или чувствуете угрозу в любой форме нужно подготовить личный план для чрезвычайной ситуации. Благодаря ему Вы будете готовы, будете знать как реагировать, куда обращаться. Поступать так рекомендует омбудсмен по правам граждан, который при сотрудничестве с неправительственными организациями подготовил специальный документ, который называется **«Кризисный план. Для лиц переживших насилие во время**

**эпидемии коронавируса»**, он доступен здесь: [ССЫЛКА](#)

Бесплатная помощь для женщин переживших как физическое, так и психическое насилие со стороны ближайшего окружения оказывает также **Центр Прав Женщин в Кракове.**

**Круглосуточный телефон 600 070 717**

С отделом в Кракове можно связаться по номеру 780 079 988 или по электронной почте: [cpk\\_krakow@cpk.org.pl](mailto:cpk_krakow@cpk.org.pl)

**Помните о том, что Вы несколько не виноваты в насилии, которое Вы пережили!**

**Помощь, даже в ситуации пандемии доступна для Вас в любую минуту!**

### **ТЕЛЕФОНЫ НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗВОНИТЬ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ**

- *Общепольская экстренная служба для жертв насилия в семье «ГОЛУБАЯ ЛИНИЯ» 800 12 00 02, номер доступен круглосуточно*
- *Фонд Феминотека 888 88 33 88, понед.-пт. 8:00-20:00*
- *Голубая Линия IPZ 22 668 70 00 открыто ежедневно 12:00 – 18:00*
- *Фонд «Мы даём детям силу» 116 111 открыт круглосуточно*





## Поддержка для лиц

### с ограниченными возможностями

В результате эпидемии COVID-19 люди с ограниченными возможностями, их семьи и опекуны оказались в необычайно трудном положении. Закрывание школ и центров, ограничение передвижения, отсутствие доступа к терапии и реабилитации, повышенный риск заражения, чувство одиночества и стресс являются причиной ухудшения ситуации для этой части общества. Всемирная Организация здравоохранения причисляет лиц с ограниченными возможностями к группе повышенного риска заражения коронавирусом ввиду ограниченного доступа к инфраструктуре гигиены, отсутствия возможности сохранения социальной дистанции по отношению к другим людям, необходимости прикосновения к различным поверхностям и затруднённого доступа к информации. В качестве ответа на вызов во время эпидемии для лиц с ограниченными возможностями и их опекунов были подготовлены механизмы поддержки.

Новые решения в области прецедентного права, прибавка к заработной плате или дополнительные опекунские пособия должны предотвратить негативные последствия кризиса вызванного эпидемией и облегчить ежедневную жизнь для лиц с ограниченными возможностями. Исключительные обстоятельства требуют нестандартных действий. Среди вводимых инструментов поддержки оказались новые льготы из Государственного Фонда Реабилитации для Лиц с Ограниченными Возможностями, возможность получения заключения о инвалидности без непосредственного обследования, на основании приложенной к заявлению документации (более детальная информация: [ССЫЛКА](#)), а также дополнительные опекунские пособия для опекунов детей в возрасте до 18 лет. В рамках так называемой Антикризисной Защиты вводятся решения поддерживающие

работодателей трудоустраивающих лиц с ограниченными возможностями и Учреждения Профессиональной Активности и Семинары Деятельной Терапии.

### ФИНАНСОВАЯ ПОМОЩЬ

- Дополнительное опекунское пособие для опекунов детей с ограниченными возможностями в возрасте до 18 лет, получаемое на основании поданного у работодателя заявления. Более детальная информация: [ССЫЛКА](#)

- Финансовая помощь PFRON на дополнительное финансирование расходов на опеку в домашних условиях для лиц, которые потеряли возможность пользования услугами центров реабилитации. Более детальная информация: [ССЫЛКА](#) или информационная линия PFRON тел. 517 373 975, 22 581 84 10 внутр. 3 и информационная линия SOW тел 800 889 777

### АДРЕСА ИНТЕРНЕТ-САЙТОВ

- [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)
- [Портал Социальной Помощи](#)

**Необходимую помощь, для совершения покупок, а также по другим вопросам, по которым необходимо выйти из дома** лицам с ограниченными возможностями можно получить по информационной линии **городского Центра Социальной Информации – номера телефонов 731 349 699** (пон. – пт. с 9:00 до 17:00) или по эл. почте: [mcis@fundacjamanufakturaemocji.pl](mailto:mcis@fundacjamanufakturaemocji.pl)

Жители Кракова пожилого возраста также могут обращаться в один из местных центров общественной помощи для пожилых людей в Кракове с просьбами. Телефон **603 359 864** (пон. – пт. с 10:00 до 14:00). Список центров помощи: [ССЫЛКА](#)

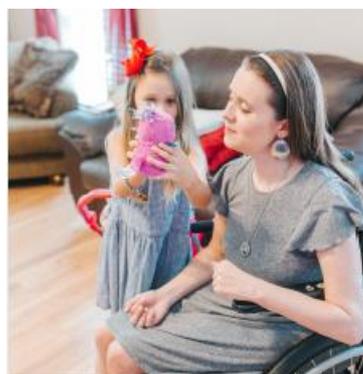
Мы рекомендуем также группу [Видимая Рука Краков](#) для жителей Кракова в социальной сети Facebook, которая соединяет лиц нуждающихся в помощи с теми, кто им поможет. Для опекунов детей с ограниченными возможностями группа [Мы Поддерживаем Мам в Кракове](#). Горячее питание и дополнительная помощь предоставляет инициатива жителей [Краков Помогает](#)

**Доступ к информации по Covid-19 для слабослышащих обеспечивает специальная видеолиния, которая работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю при помощи:**

- **Skype –логин: Koronawirus-Tlumacz PJM**
- **IMO: номер телефона 609 939 546**

- *Приложения переводчик языка Брайля:*  
<https://pzigomaz.com/login>

**Рекомендации для незрячих и слабовидящих во время пандемии COVID – 19 доступны здесь: [ССЫЛКА](#)**





## Поддержка

### иностранцев/иностранок

Краков - мультикультурный город, в котором живёт, работает и учится много иностранцев/иностранок. Перед лицом пандемии у них очень трудное положение из-за потери работы и связанных с этим разрешений на пребывание в нашей стране или проблем с получением информации о защите здоровья в связи с языковым барьером. Среди наших рекомендаций мы постарались разместить все сведения, «горячие» телефоны и адреса, которые могут помочь в этой ситуации.

Все ключевые сведения о пандемии на русском, украинском, а также английском языках Вы найдёте на интернет-сайте [Открытый Краков](#).

#### **У Вас нет страховки и Вы задумываетесь сколько стоит посещение врача?**

В связи с пандемией коронавируса **диагностика и лечение COVID-19 являются бесплатными**. Неважно откуда Вы, какое у Вас гражданство и есть ли у Вас страховка. В Польше мы защищаем здоровье всех и поэтому Вы не будете платить за посещение врача, если у Вас нет страховки или Вы находитесь на территории Польши временно, например, в рамках безвизового перемещения и у Вас есть только туристическая страховка. Вы не должны платить ни за обследования на наличие коронавируса, ни за лечение COVID – 19, поскольку в случае коронавируса все, как граждане и гражданки Польши, так и иностранцы и иностранки имеют бесплатное медицинское обслуживание.



### Где можно бесплатно изучать польский язык?

- Мы рекомендуем платформу для изучения польского языка [По-польски по Польше](#)
- Материалы для обучающихся классы I-III: [ССЫЛКА](#)
- Поддержка для учеников и их родителей: [ССЫЛКА](#)
- Психологическая помощь: [ССЫЛКА](#)

В Кракове работает Информационный Пункт для Иностранцев в Кракове в котором можно поговорить с консультантом по-польски, по-английски, по-русски и по-украински. Пункт находится на улице Стефана Батория, д. 2/28, но все консультации проводятся по электронной почте ([info@migrant.krakow.pl](mailto:info@migrant.krakow.pl)) или по телефону (+48 12 312 06 46) и в социальной сети [Facebook](#).

#### **АДРЕСА ИНТЕРНЕТ-САЙТОВ**

В Польше много учреждений работает для мигрантов. Если Вы ищете информацию и поддержку нужно посетить следующие сайты:

- [U-work](#)
- [Правовая помощь](#)

- [Форумы для иммигрантов](#)

- [Малопольское Воеводское Управление](#)

### ***Вы ищете поддержку для своего ребёнка, который учится в польской школе?***

Помощь для учеников с опытом миграции и иностранным ученикам предоставляет **Специализированная Психологическо-Педагогическая Консультация для Детей с Проблемами Обучения** на улице св. Гертруды, д.2. Там работают педагоги, психологи/психологини, логопеды, а также учителя польского языка как иностранного. Электронная почта: [pprddd@op.pl](mailto:pprddd@op.pl) тел. (12) 4224383 i 660637312

Мы советуем также бюллетень **«Рекомендации во время карантина»** подготовленный для образования детей иностранцев

### ***Что делать когда закончилось основание для Вашего пребывания в Польше?***

Помните, что согласно временному постановлению **Вы можете находиться в Польше на законных основаниях до 30 дней с момента отмены режима эпидемии или угрозы эпидемии**. В это время Вы не должны продлевать пребывание, получать визу или обращаться в учреждение за разрешением. Если у Вас было действительное разрешение на работу или зарегистрированное заявление и оно закончилось Вы имеете право продолжать работу у того же работодателя. Если же вы были уволены или сменили работодателя Вы должны обратиться за новым разрешением/заявлением. Это можно сделать по почте или ePUAP.



## Поддержка для людей принадлежащих к ЛГБТ-сообществу

Время изоляции и карантина является особенно трудным для одиноких и молодых людей из ЛГБТ сообщества, которые особенно подвержены агрессии и гомофобии и имеют семьи к которым неодобрительно относятся в обществе. В связи с эпидемией также нет доступа к дружественным и безопасным окружению и событиям, которых особенно в мае в Кракове было более чем достаточно. Поэтому часть организаций приглашает быть активными и принять участие в мероприятиях в интернете. Краковское Общество Queerowy Maj приглашает на открытые интернет-встречи посвящённые тематике ЛГБТ-сообществ, дискуссионные клубы, беседы с людьми из ЛГБТ-сообщества и онлайн мероприятия. В предложении Краковского Центра Равенства – DOM EQ можно найти также онлайн встречи, семинары и тренинги, а также интернет-библиотеку и встречи для молодёжи.

### Queerantanna

Если Вам необходим товарищ для общего разговора онлайн, игры, радужные рекомендации фильмов и книг загляните на дружественную ЛГБТ-сообществу группу на Facebook Queerantanna! ([ССЫЛКА](#)),



### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

- **«Права пациента ЛГБТ»**  
Доступно здесь: [ССЫЛКА](#)
- **«Плечом к плечу за равенство. Как стать союзником и союзницей лиц принадлежащих к ЛГБТ сообществу»** Доступно здесь: [ССЫЛКА](#)
- **«Радуга под лупой. Или всё что вы хотите узнать о ЛГБТ сообществе, но боитесь спросить.»** Доступно здесь: [ССЫЛКА](#)

Если Вам нужна поддержка и Вы хотите поговорить:

- **Телефон Доверия Ламбды**  
Варшава работает с понедельника по пятницу 18:00 – 21:00 тел. 22 628 52 22

- **Телефон Доверия для Детей и Молодёжи Фонда «Мы даём детям силу»** работает 24 часа в день **116 111**
- **Общество Queerowy Maj** каждый понедельник между 16:00 и 19:00 часами обеспечивает психологическую поддержку по **Скайпу (пользователь Queerowy Maj) и по электронной почте: [wsparcie@queerowymaj.org](mailto:wsparcie@queerowymaj.org)**,
- **DOM EQ – Краковский Центр Равенства** приглашает на психологические онлайн консультации: **[wsparcie@znakirownosci.org.pl](mailto:wsparcie@znakirownosci.org.pl)**
- Компания «Против Гомофобии» предлагает правовую помощь: **[bezpieczniej@kph.org.pl](mailto:bezpieczniej@kph.org.pl)**

**Если Вы ищете местные сообщества и хотите присоединиться к ним?**

- **Общество Queerowy Maj** [ССЫЛКА](#)
- **DOM EQ – Краковский Центр Равенства** [ССЫЛКА](#)