**Możesz zadzwonić do:**

1. Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. **800 12 00 02** (linia całodobowa i bezpłatna),
2. W poniedziałki w godz. 18:00 – 22:00 można rozmawiać z konsultantem w języku angielskim,
3. We wtorki w godz. 18:00 – 22:00 można rozmawiać z konsultantem w języku rosyjskim,
4. Telefoniczna Poradnia Prawna:
5. Poniedziałek, wtorek godz. 17:00 – 21:00 – tel. **22/666 28 50**
6. Środa godz. 18:00 – 22:00 – tel. **800 120 002**

Opłata za połączenie z nr 22/666 28 50 za każdą minutę połączenia, zgodnie z posiadanym przez Państwa taryfikatorem.

1. Poradnia e-mailowa: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info).
2. SKYPE (pogotowie.niebieska.linia) – poniedziałek w godz. 13:00 – 15:00 kontakt ze specjalistą z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, który posługuje się językiem migowym.
3. Policyjny Telefon Zaufania dla osób doznających przemocy domowej tel. **800 120 226** (linia bezpłatna przy połączeniach z telefonów stacjonarnych, czynna codziennie w godzinach od 9:30 – 15:30, poza tymi godzinami włączony jest automat.
4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 12 12 12**.
5. Telefon Zaufana la dzieci i młodzieży – **116 111.**
6. Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych – **116 123**.
7. Ogólnokrajowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym tel. +48 **222 309 900** przez całą dobę można anonimowo uzyskać informacje o możliwości uzyskania pomocy, szybką poradę psychologiczną i prawną, a także umówić się na spotkanie ze specjalistami w dowolnym miejscu na terenie Polski. Możliwe są konsultacje w językach obcych oraz w języku migowym.
8. Zagrożenie zdrowia i życia – **112.**
9. <https://mgopslask.pl/> – MGOPS w Łasku.