



NEBUŽTE NA TO SAMI

Vyvolává ve Vás současná situace obavy či nejistotu? Máte doma „ponorku“?

Nevíte, jak to zvládnout s dětmi? Má Vaše dítě starosti?

Cítíte se osaměle?

Klid je Vaše nejlepší ochrana, klid podporuje imunitu.

Nebudte na to sami! Zavolejte na linky pomoci.

PRO SENIORY

ELPIDA	800 200 007	každý den 8.00 – 20.00	ZDARMA
ŽIVOT 90	800 157 157	nonstop	ZDARMA

PRO DOSPĚLÉ

Linka důvěry Liberec	485 177 177, 606 450 044	nonstop	dle tarifu Vašeho operátora
Linka 1. psychické pomoci	116 123	nonstop	ZDARMA
Chatové poradny	elinka.internetporad na.cz	nonstop	ZDARMA

PRO DĚTI

LINKA BEZPEČÍ	116 111	nonstop	ZDARMA
LINKA BEZPEČÍ - chat	www.linkabezpeci.cz/ sluzby/chatuj-s-nami	každý den 9.00 – 13.00 a 15.00 – 19.00	ZDARMA

PRO RODIČE

RODIČOVSKÁ LINKA	606 021 021	pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00	dle tarifu Vašeho operátora
LINKA PRO RODINU a ŠKOLU	116 000	nonstop	ZDARMA