**Co możesz zrobić?**

Zadzwoń do **ośrodka pomocy społecznej** w miejscowości, w której mieszkasz.

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na pomocy **osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym** - szczególnie potrzebującym wsparcia   
w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są   
w stanie radzić sobie same.

Uwaga!

Każda osoba, która ma informację o tym, że osoby poddane kwarantannie potrzebują pomocy, powinna ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej.

**Policjant pomoże!**

**Funkcjonariusze policji**, którzy w porozumieniu ze służbami sanitarnymi sprawdzają, czy przebywasz w domu, **szczególną uwagę będą zwracać na osoby samotne, starsze czy niepełnosprawne**. Informacje o takich osobach przekażą do **ośrodka pomocy społecznej**.

Ważne!

**Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej skontaktuje się z Tobą w miarę możliwości telefonicznie.** Chodzi o bezpieczeństwo nas wszystkich i możliwe ograniczenie ryzyka dalszego rozwoju epidemii.

**Ciepły posiłek w domu**

W sytuacji, kiedy osoba  starsza, samotna czy niepełnosprawna, bądź rodzina - nie jest   
w stanie sama zapewnić sobie **gorącego posiłku lub produktów żywnościowych**, takiej **pomocy udzieli gmina**.

Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczana przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką **Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej**. Te służby także mogą rozwozić posiłki   
i produkty żywnościowe dla Ciebie.

**Potrzebujesz pomocy psychologa?**

Zadzwoń do właściwego **ośrodka pomocy społecznej** w swojej gminie bądź **powiatowego centrum pomocy rodzinie** w powiecie.

Uwaga!

**Osoby po leczeniu szpitalnym** wymagającym choćby czasowego wsparcia w postaci **usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych** powinny mieć usługi przyznane   
**w trybie pilnym.**

**Spis telefonów można pobrać ze strony:** [www.gov.pl](http://www.gov.pl) **w zakładce wiadomości.**