Odborné sociální poradenství - ***„paragrafík*“**

* **Karta první krizové a sociální pomoci**

V životě člověka přicházejí různé situace, kdy neodkladně potřebujeme podporu nebo pomoc různého druhu. Můžeme se stát obětí nebo svědkem trestní činnosti, nehody či jiné situace, kdy často rozhodují cenné minuty k odvrácení rizikové události. Může dojít k náhlé závažné změně zdravotního stavu, kdy je ohrožen samotný život člověka. Může vypuknout požár, prasknout voda, také náhle třeba nejede výtah. Rizikových a krizových situací může nastat celá řada,často je ani nelze předvídat a tedy se řádně připravit.**Zejména lidé osamělí,senioři** **nebo osoby zdravotně postižené jsou ve výše uvedených případech vystaveni větším** **rizikům**.V takové vypjaté situaci je nutné zachovat *„chladnou hlavu*“ a jednat nanejvýš racionálně.Bohužel, pokud vznikne náhlá nepříznivá nebo krizová událost jsme obvykle zaskočeni a v nastalém chaosu, zmatku a stresu můžeme tápat, podléhat tlaku vzniklé situace a jednat zkratkovitě.**Jak se připravit na takovouto zátěžovou situaci?.**Mohli bychom si připravit v naší domácnosti Kartu první krizové a sociální pomoci. Zejména u samostatně žijících nebo osamělých seniorů,také však u našich rodičů o které pečujeme by toto opatření mohlo sehrát významnou podporu k řešení krizových situací. Předkládáme proto veřejnosti jakousi modelovou šablonu, jak by taková Karta mohla vypadat.

**Karta první krizové a sociální pomoci**

**Zdravotnická pomoc**

* Zdravotnická záchranná služba-tísňová linka, tel. ***155***
* Praktický lékař - ambulance,tel.
* Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem tel. ***477 111 111***

- Recepce pro ambulance komplementu MNUL tel. ***477 114 202***

**Sociální pomoc**

* Dcera Miluška Běláková, tel.
* Manžel František Bělák, tel.
* Sousedka paní Dryáková, tel.
* Pečovatelské služba, tel.
* Asistenční služba, tel.
* Poradenská linka pro zdravotně postižené, tel. ***800 100 250***
* Bezplatná linka důvěry pro seniory ČR, tel. ***800 200 007***

**Technická podpora, havarijní a krizová pomoc**

* Plyn-opravy, tel.
* Dodávky vody a tepla, tel.
* Mobilní operátor- linka pomoci, tel.
* UPC televize technická podpora, tel..
* Výtahy – poruchy, tel.
* Hasičský záchranný sbor-tísňová linka, tel. ***112***
* Policie ČR-tísňová linka, tel. ***158***
* Městská policie – tísňová linka, tel. ***156***

**Jiné důležité kontakty:** zámečník, otvírání dveří tel: ……..

*Mgr. Josef Kočí,Dis - sociální poradenství,KZCR - MNUL Ústí nad Labem,Josef.Koci@KZCR.eu*