Informator ZIMA

2026/2027

DOLNOŚLĄSKI URZĄD WOJEWÓDZKI
WE WROCŁAWIU



Przeczytaj, przygotuj się
i bądź bezpieczny!

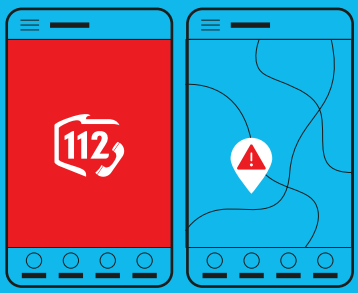
**Ochrona ludności
i obrona cywilna**

Spis treści

3	**Bezpieczna zima**
4	**Podróż samochodem**
4	Kontrola samochodu przed sezonem zimowym
6	Technika jazdy w trudnych warunkach
8	Zimowy zestaw awaryjny
9	**Pierwsza pomoc**
9	Wychłodzenie i odmrożenie
12	Podstawy udzielenia pierwszej pomocy w zimowych warunkach
14	Jak zadbać o swoje zdrowie w zimę?
16	Jak zadbać o zwierzęta w zimę?
18	**Bezpieczny wypoczynek**
18	Właściwy ubiór
20	Zabawy na lodzie
22	Jazda na sankach
23	Jazda na nartach i snowboardzie
27	**Przygotowanie domu na zimę**
30	**Informator dla osób w kryzysie bezdomności województwa dolnośląskiego**

Pobierz aplikację alarm 112

Aplikacja Alarm 112 przeznaczona jest dla wszystkich użytkowników, w szczególności dla osób głuchych i niedosłyszących. Jej celem jest umożliwienie przekazania zgłoszenia alarmowego do Centrum Powiadamiania Ratunkowego osobom, które nie mogą wykonać połączenia głosowego.



RCB

DOLNOŚLĄSKI URZĄD WOJEWÓDZKI
WE WROCŁAWIU

Bezpieczna zima

Zima to czas, który potrafi zachwycić śnieżnymi krajobrazami i daje mnóstwo okazji do zabawy na świeżym powietrzu. To także pora roku, która niesie ze sobą wyzwania wymagające odpowiedniego przygotowania i ostrożności. Warunki pogodowe mogą być nieprzewidywalne, a niskie temperatury i oblodzenie mogą stwarzać zagrożenie zarówno na drodze, jak i w codziennych czynnościach.

„**Informator ZIMA**" został przygotowany po to, aby pomóc zadbać o bezpieczeństwo w tych wymagających warunkach. Zawiera wskazówki dotyczące odpowiedniego przygotowania samochodu, dbania o zdrowie, ochrony domu oraz bezpiecznego korzystania z zimowych atrakcji. Dzięki tym praktycznym poradom zima stanie się bezpieczniejsza i bardziej komfortowa dla wszystkich - niezależnie od tego, czy czas ten spędzamy w mieście, czy na łonie natury.

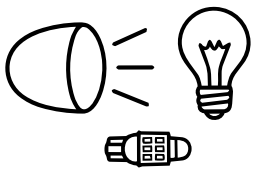
Podróż samochodem

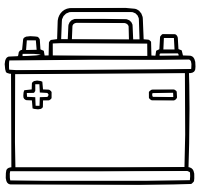
Kontrola samochodu przed sezonem zimowym

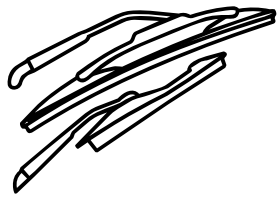
Jedną z przyczyn śmiertelnych wypadków zimą jest niewłaściwe przygotowanie samochodu do sezonu oraz brak wiedzy o tym, jak postępować w przypadku unieruchomienia pojazdu podczas podróży z powodu awarii lub trudnych warunków atmosferycznych (takich jak np. zamieć czy śnieżyca).

Przed okresem zimowym sprawdź:

- **Akumulator** – sprawdź stan akumulatora, który zimą jest bardziej obciążony. W razie potrzeby zleć jego ładowanie lub wymianę.
- **Oświetlenie** – upewnij się, że wszystkie żarówki w samochodzie działają poprawnie, a przepalone lub słabo świecące wymień. Dobrze jest również sprawdzić ustawienie reflektorów na stacji diagnostycznej.
- **Układ hamulcowy** – skontroluj stan klocków, tarcz hamulcowych oraz stan przewodów, w tym linki hamulca ręcznego. Sprawdź poziom płynu hamulcowego.
- **Pióra wycieraczek** – sprawdź stan piór do wycieraczek. Wymień je, jeśli są uszkodzone.



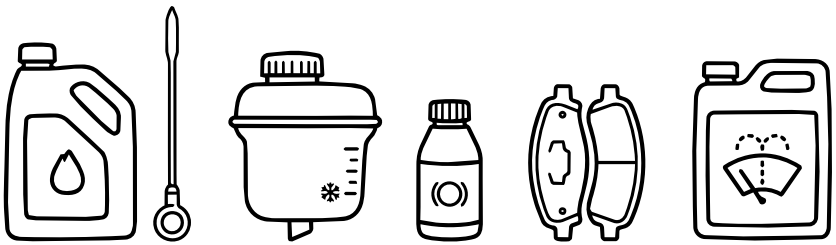




- **Płyny eksploatacyjne:**
  - **olej silnikowy** – przed zimą sprawdź poziom i jakość oleju silnikowego, a w razie potrzeby wymień na olej o odpowiednich parametrach dla niskich temperatur.
  - **płyn chłodniczy** – upewnij się, że płyn chłodniczy jest odporny na niskie temperatury i w razie potrzeby uzupełnij go lub wymień.
  - **płyn hamulcowy** – sprawdź poziom i stan płynu hamulcowego, a jeśli jest zanieczyszczony lub ma ponad dwa lata, wymień go, aby zapewnić skuteczne działanie układu hamulcowego.
  - **płyn do spryskiwaczy** – uzupełnij płyn do spryskiwaczy, wybierając taki, który jest odporny na niskie temperatury.
- **Filtry** – sprawdź filtr powietrza silnika, filtr kabinowy oraz filtr paliwa (i wymień, jeśli jest taka potrzeba).
- **Zamki i uszczelki** – nasmaruj zamki i uszczelki preparatem chroniącym przed zamarzaniem.

Pamiętaj o oponach zimowych!

Opony całoroczne uznawane są za mniej bezpieczne rozwiązanie niż opony sezonowe. Opony zimowe skutecznie „odprowadzają" śnieg, a przede wszystkim potrafią zachować swoje optymalne parametry w niskich temperaturach.



Technika jazdy w trudnych warunkach (śnieg, lód, mgła)

Zimowe warunki drogowe, takie jak śnieg, lód i mgła, wymagają od kierowcy zachowania szczególnej ostrożności i stosowania odpowiedniej techniki jazdy.

Oto praktyczne wskazówki, które pomogą bezpiecznie poruszać się w tych trudnych warunkach:

Jazda w śniegu

Przygotowanie pojazdu:

- Usuń snieg i lód z szyb, lusterek, reflektorów, aby zapewnić sobie dobrą widoczność.
- Usuń śnieg z dachu, żeby nie zagrażać bezpieczeństwu innym kierowcom.
- Włącz światła mijania, by być widocznym dla innych.

Styl jazdy:

- Ruszaj delikatnie, aby uniknąć buksowania kół.
- Utrzymuj odpowiednio niewielką prędkość i zachowaj większą odległość od innych pojazdów droga hamowania na śniegu jest znacznie dłuższa.
- Hamuj i przyspieszaj łagodnie, unikając gwałtownych ruchów kierownicą.

Hamowanie:

- W samochodach z ABS wciskaj pedał hamulca równomiernie, w pojazdach bez ABS stosuj hamowanie pulsacyjne, by uniknąć poślizgu.

Buksowanie kół to sytuacja, w której koła samochodu tracą przyczepność do nawierzchni i obracają się w miejscu bez efektywnego poruszania pojazdu.

Jazda po lodzie

Rozpoznawanie nawierzchni:

- Uważaj na tzw. „czarny lód" - cienką, przezroczystą warstwę lodu, która jest prawie niewidoczna. Najczęściej występuje na mostach, wiaduktach i zacienionych odcinkach drogi.

Technika jazdy:

- Utrzymuj odpowiednią, niewielką prędkość.
- Unikaj gwałtownego hamowania, przyspieszania i skrętów kierownicą.
- Jeśli auto wpadnie w poślizg, nie wciskaj hamulca - delikatnie skręcaj kierownicą w stronę, w którą zniosło pojazd, aby odzyskać kontrolę.

Bezpieczna odległość:

- Zachowaj jeszcze większy odstęp od innych pojazdów niż w przypadku jazdy w śniegu - droga hamowania na lodzie może być kilkukrotnie dłuższa.

Jazda we mgle

Widoczność:

- Włącz światła przeciwmgłowe, gdy widoczność spada poniżej 50 metrów.
- Używaj świateł mijania - nie włączaj świateł drogowych, które mogą odbijać się od mgły i pogarszać widoczność.

Prędkość i odległość:

- Dostosuj prędkość do widoczności, jadąc wolniej niż zwykle.
- Zachowaj większy odstęp od pojazdu przed Tobą, by mieć czas na reakcję w przypadku nagłego zatrzymania.

Zachowanie na drodze:

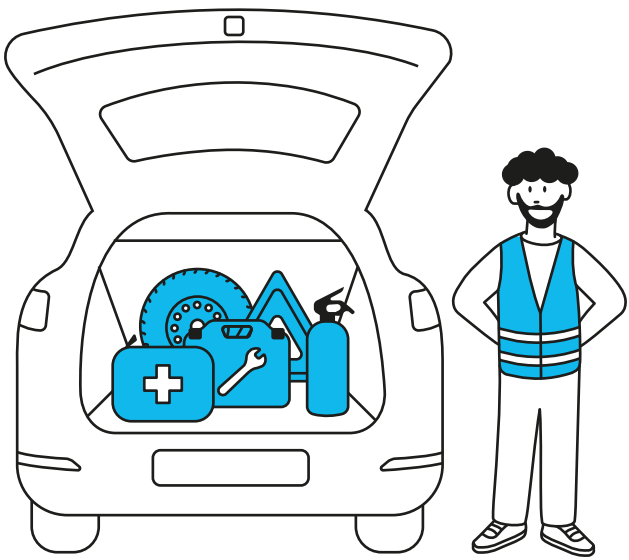
- Korzystaj z linii na jezdni, aby utrzymać prawidłowy tor jazdy.
- W razie bardzo złej widoczności rozważ zjechanie na pobocze w bezpieczne miejsce (aby nie zagrażać sobie i innym) i przeczekanie mgły.

Zimowy zestaw awaryjny

Przygotowanie odpowiedniego zestawu awaryjnego jest kluczowe, aby poradzić sobie w nagłych sytuacjach na drodze.

Oto lista najważniejszych przedmiotów, które warto mieć w samochodzie w sezonie zimowym:

- ☐ **Skrobaczka do szyb**
- ☐ **Szczotka do śniegu**
- ☐ **Kable rozruchowe**
- ☐ **Linka holownicza**
- ☐ **Latarka czołowa**
- ☐ **Rękawiczki i koc**
- ☐ **Łańcuchy na koła**
- ☐ **Termos**
- ☐ **Trójkąt ostrzegawczy**
- ☐ **Kamizelka odblaskowa**
- ☐ **Apteczka**
- ☐ **Zapasowe płyny**



Pierwsza pomoc

Wychłodzenie i odmrożenie

Zima niesie ze sobą ryzyko **wychłodzenia organizmu** (hipotermii) oraz **odmrożeń**, szczególnie w przypadku długiego przebywania na mrozie bez odpowiedniego ubioru lub przygotowania. Szybka reakcja i właściwe postępowanie mogą zapobiec poważnym skutkom zdrowotnym.

WYCHŁODZENIE (HIPOTERMIA)

Hipotermia to stan, w którym temperatura ciała spada **poniżej 35°C**, co może prowadzić do zaburzeń pracy serca, układu nerwowego i innych narządów.

Łagodne objawy (35-32°C)

Organizm reaguje **osłabieniem i wychłodzeniem**, szczególnie **dłoni i stóp**, które mogą stracić czucie.

Charakterystycznym objawem jest **intensywne drżenie mięśni**, będące próbą wygenerowania dodatkowego ciepła.

Jak postępować?

Należy zapewnić poszkodowanemu ciepłe, osłonięte otoczenie, zamienić ubranie na suche i podać ciepłe, słodkie napoje (np. herbata).

Wskazana jest także umiarkowana aktywność fizyczna, która pomoże organizmowi się rozgrzać.

Umiarkowane objawy (32-28°C)

W tej fazie dreszcze zanikają, a poszkodowany staje się **senny i zdezorientowany**, często **nieświadomy otoczenia**. Mogą wystąpić **halucynacje**, **apatia** oraz **zaburzenia mowy**. Skóra na klatce piersiowej jest wyraźnie zimna, a **tętno staje się niemiarowe**. **Źrenice są rozszerzone**.

Jak postępować?

Poszkodowanego trzeba ułożyć w pozycji leżącej, ograniczyć jego ruchy do minimum, osłonić wielowarstwowym ciepłym okryciem i zastosować ogrzewanie zewnętrzne, np. pakiety grzewcze.

Konieczne jest monitorowanie czynności życiowych i jak najszybszy kontakt z dyspozytorem medycznym oraz transport do szpitala.

Ostre objawy (poniżej 28°C)

Najcięższa forma hipotermii objawia się **utratą przytomności, bardzo wolnym i płytkim oddechem oraz wyraźnie zimną skórą na całym ciele. Tętno staje się słabe** i znacznie zwolnione, a dodatkowym zagrożeniem jest rozwój obrzęku płuc.

Jak postępować?

Należy ocenić oznaki życia poszkodowanego i wezwać pomoc pod numerem **112**. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha prawidłowo, należy niezwłocznie rozpocząć **resuscytację krążeniowo-oddechową** (u osoby dorosłej należy wykonać **30 uciśnięć klatki piersiowej**, a następnie **2 oddechy ratownicze**. W sytuacji, gdy wykonanie oddechów nie jest możliwe, należy prowadzić nieprzerwane uciski klatki piersiowej aż do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego). W przypadku dostępności defibrylatora AED należy go użyć i ściśle wykonywać jego polecenia głosowe. Przy podejrzeniu głębokiej hipotermii ocena oddechu i oznak życia może wymagać wydłużenia czasu kontroli nawet do 60 sekund.

ODMROŻENIE

Odmrożenie to uszkodzenie skóry i tkanek wskutek działania niskich temperatur. Najbardziej narażone są palce rąk i stóp, nos, uszy i policzki.

Odmrożenia I stopnia

Skóra staje się zaczerwieniona, a następnie blednie, tracąc wrażliwość na bodźce zewnętrzne.

Odmrożenia II stopnia

Na skórze pojawiają się pęcherze wypełnione przezroczystym płynem surowiczym, którym towarzyszy obrzęk i miejscowe przekrwienie.

Odmrożenia III stopnia

Pęcherze zwiększają swoją objętość, a ich zawartość przybiera krwisty kolor. Widoczne są oznaki powierzchownej martwicy tkanek.

Odmrożenia IV stopnia

Zmiany obejmują głębokie warstwy skóry, mięśnie, ścięgna, a czasem nawet kości, prowadząc do rozległej martwicy.

Jak zapobiegać?

- Ubieraj się warstwowo, zakładając ciepłą czapkę, rękawiczki, szalik i ocieplane buty.
- Unikaj przebywania na mrozie przez długi czas, szczególnie przy silnym wietrze.
- Zadbaj o regularne jedzenie i picie, aby utrzymać energię i ciepło.
- Noś odzież i obuwie, które chronią przed wilgocią.
- Zwracaj uwagę na pierwsze objawy zimna i reaguj szybko, by uniknąć poważniejszych konsekwencji.



Podstawy udzielania pierwszej pomocy w zimowych warunkach

1. Postępowanie przy urazach kończyn

- Unieruchomienie - w przypadku złamania, skręcenia lub zwichnięcia, należy użyć prowizorycznej szyny wykonanej z dostępnych materiałów, takich jak deska, gałąź, kijki turystyczne czy zwinięta kurtka. Ważne jest, aby ograniczyć ruch w miejscu urazu i zapobiec jego pogłębianiu.
- Rany otwarte - jeśli uraz jest połączony z raną, należy zatamować krwawienie za pomocą opatrunku uciskowego. W przypadku złamań otwartych, rana powinna być zabezpieczona przed zabrudzeniem, a wystające fragmenty kości chronione.

2. Urazy głowy lub kręgosłupa

- W przypadku podejrzenia urazu głowy, kręgosłupa lub podstawy czaszki, kluczowe jest unieruchomienie poszkodowanego, aby zapobiec pogłębieniu urazu. Krwotoki należy zatamować jałowym opatrunkiem.
- Drożność dróg oddechowych - jeśli poszkodowany nie oddycha, drożność dróg oddechowych należy przywrócić poprzez wysunięcie żuchwy do przodu, bez odginania głowy do tyłu.
- Należy stale monitorować czynności życiowe, a w razie ich zatrzymania natychmiast rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.
- Należy unikać samodzielnego transportowania poszkodowanego i czekać na profesjonalne służby.

3. Wezwanie specjalistycznej pomocy

- W przypadku poważnych urazów lub braku możliwości samodzielnego transportu, należy wezwać pogotowie ratunkowe.

4. Ochrona przed wychłodzeniem

- Udzielając pomocy przedmedycznej, poszkodowanego należy stopniowo ogrzewać: przeprowadzić lub przenieść do ciepłego pomieszczenia, zdjąć mokre ubranie, okryć kocem – nie ogrzewać jednak gwałtownie za pomocą żadnych urządzeń (np. kaloryfer, termofor z gorąca woda). Zabronione jest nacieranie śniegiem, ogrzewanie strugami gorącego powietrza, przekłuwanie pęcherzy.
- Należy bardzo ostrożnie przemieszczać wyziębioną osobę, gwałtowne ruchy oraz rozgrzewanie przez pocieranie mogą być przyczyną zaburzeń rytmu serca.
- Jeżeli chory jest przytomny, można podać doustnie ciepłe płyny. Osoba z podejrzeniem hipotermii wymaga oceny medycznej. W cięższych przypadkach konieczne jest leczenie szpitalne.



Jak zadbać o swoje zdrowie w zimę?

Zimowe miesiące stawiają szczególne wyzwania dla organizmu. Niskie temperatury, mniejsza ilość światła słonecznego i częstsze przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach mogą negatywnie wpływać na samopoczucie i odporność.

Dbaj o odpowiednią dietę

- Witaminy i minerały - wzbogacaj dietę o produkty bogate w witaminy C i D (np. owoce cytrusowe, ryby, jaja) oraz minerały, takie jak cynk (np. orzechy, pestki dyni).
- Rozgrzewające posiłki - spożywaj ciepłe zupy, herbaty i dania na bazie przypraw takich jak imbir, cynamon czy chili.
- Nawodnienie - pamiętaj o regularnym piciu wody, nawet jeśli w zimie pragnienie wydaje się mniejsze.

Ubieraj się stosownie do pogody

- Warstwowy ubiór - noszenie kilku warstw ubrań pozwala dostosować się do zmiennej temperatury.
- Ochrona kończyn - pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.
- Wybór obuwia - noś buty z antypoślizgową podeszwą, aby uniknąć upadków na oblodzonych powierzchniach.

Wzmacniaj odporność

- Aktywność fizyczna - regularne ćwiczenia, takie jak spacery czy bieganie, wzmacniają układ odpornościowy.
- Odpowiedni sen - staraj się spać 7-8 godzin dziennie, by umożliwić organizmowi regeneracje.
- Unikaj stresu - stres osłabia odporność, dlatego zadbaj o chwile relaksu, np. jogę lub czytanie książki.

Zapobiegaj infekcjom

- Higiena rąk - myj ręce często i dokładnie, aby ograniczyć ryzyko zakażeń wirusowych.
- Wietrzenie pomieszczeń - nawet zimą regularnie wietrz mieszkanie, by poprawić jakość powietrza wewnątrz budynku.
- Unikaj dużych skupisk ludzi - w miarę możliwości ogranicz przebywanie w zatłoczonych miejscach, szczególnie podczas sezonu grypowego.

Dbaj o skórę

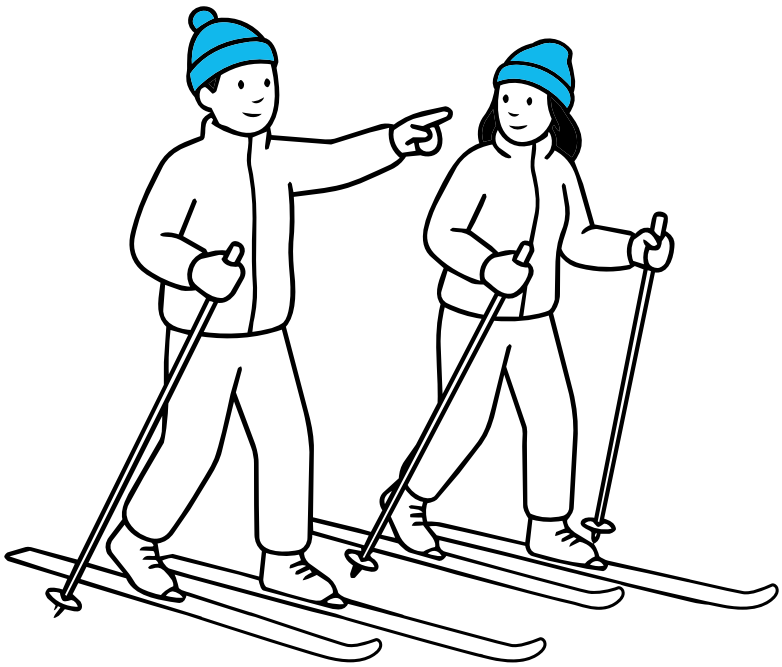
- Ochrona przed mrozem - stosuj kremy ochronne na twarz i dłonie, aby zapobiec wysuszeniu skóry i odmrożeniom.

Pamiętaj o bezpieczeństwie

- Uważaj na lód i śliskie nawierzchnie - poruszaj się ostrożnie, aby uniknąć upadków i kontuzji.
- Unikaj długiego przebywania na mrozie - szczególnie w przypadku silnego wiatru i niskiej temperatury, które mogą prowadzić do wychłodzenia organizmu. W takich warunkach organizm szybciej się wychładza.

Korzystaj z naturalnego światła

- Spędzaj czas na świeżym powietrzu - newet krótki spacer w ciągu dnia pomoże uzupełnić poziom witaminy D i poprawi nastrój.



Jak zadbać o zwierzęta w zimę?

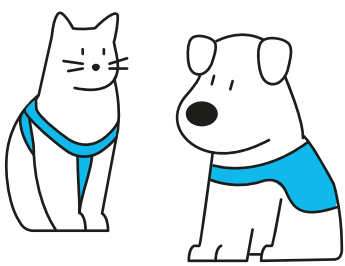
Zima może być trudnym okresem zarówno dla zwierząt domowych, jak i tych przebywających na zewnątrz. Niskie temperatury, śnieg i mróz wymagają od opiekunów szczególnej troski o zdrowie i bezpieczeństwo swoich podopiecznych.

Zwierzęta domowe

- Zapewnij ciepłe schronienie - zadbaj, aby miejsce, w którym przebywa zwierzę, było suche i ciepłe.
- Ochrona przed wychłodzeniem - małe psy, starsze zwierzęta lub te o krótkiej sierści mogą potrzebować dodatkowego zabezpieczenia w postaci ciepłego ubrania podczas spacerów.
- Ochrona łap - po spacerze sprawdzaj łapy zwierzęcia - sól i chemikalia używane do odśnieżania dróg mogą podrażniać opuszki. W razie potrzeby stosuj maści ochronne lub specjalne buty.

Zwierzęta żyjące na zewnątrz

- Ciepłe schronienie:
  - Buda powinna być dobrze ocieplona, sucha i zabezpieczona przed wiatrem.
  - Wyściel wnętrze materiałami izolującymi, np. słomą, a nie kocami, które mogą chłonąć wilgoć.
- Dostęp do wody i jedzenia:
  - Regularnie wymieniaj wodę, aby nie zamarzała. Możesz używać podgrzewanych misek.
  - Podawaj wysokoenergetyczne karmy, które pomogą zwierzęciu utrzymać ciepło.



Zwierzęta wolnożyjące

- Zadbaj o schronienie - pomóż kotom przetrwać zimę, budując prostą ocieplaną budkę lub umieszczając gotowe schronienie w spokojnym, suchym miejscu.
- Sprawdzaj samochód - przed uruchomieniem silnika stuknij w maskę, aby upewnić się, że zwierzę nie schroniło się w komorze silnika.

Zwierzęta hodowlane

- Zapewnij odpowiednie warunki w pomieszczeniach - stajnie, obory czy kurniki powinny być dobrze wentylowane, ale jednocześnie zabezpieczone przed przeciągami i wilgocią.
- Stały dostęp do wody i pożywienia - woda nie może zamarzać, a pasza powinna być dostosowana do większego zapotrzebowania energetycznego w zimie.



Bezpieczny wypoczynek

Właściwy ubiór

Odpowiedni ubiór zimowy to klucz do ochrony przed mrozem, wiatrem i wilgocią. Prawidłowo dobrana odzież nie tylko zapewnia komfort cieplny, ale również chroni przed odmrożeniami i wychłodzeniem.

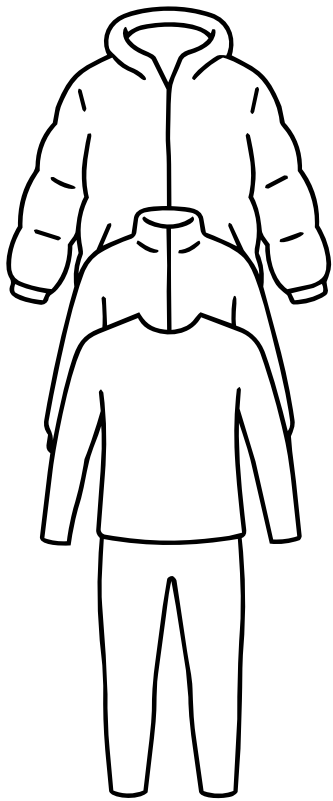
UBIÓR WARSTWOWY

Ubiór warstwowy (tzw. „na cebulkę")

I warstwa:
Oddychająca bielizna termoaktywna, która odprowadza wilgoć od ciała i utrzymuje skórę suchą.

II warstwa:
Izolacyjna, np. polar lub sweter, który zatrzymuje ciepło przy ciele.

III warstwa:
Ochronna, wodoodporna i wiatroodporna kurtka lub płaszcz.



Elementy ubioru

Ochrona głowy

Najwięcej ciepła ucieka przez głowę, dlatego czapka to podstawa.

Wybierz model, który ostania również uszy.

Ochrona szyi

Szalik ochroni szyję przed wiatrem. Pamiętaj, aby nie zasłaniać twarzy. Pod wpływem oddechu, szalik stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń.

Rękawice

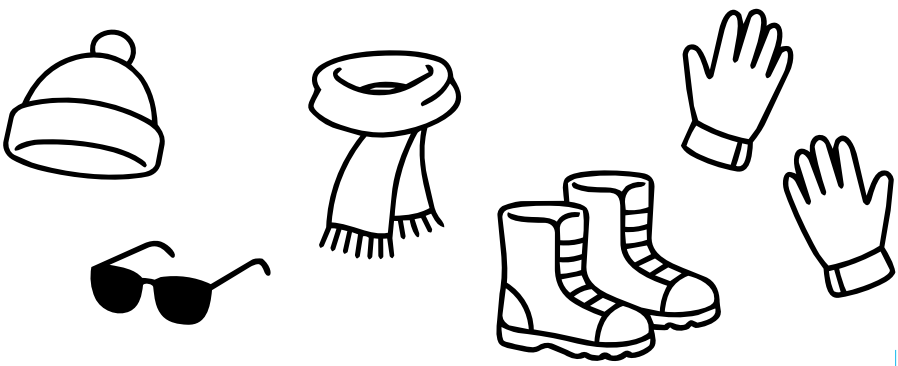
Wybierz ciepłe rękawice, najlepiej wodoodporne. W bardzo niskich temperaturach sprawdzą się rękawice z jednym palcem (łapawice), które lepiej izolują ciepło.

Buty zimowe

Buty powinny być ciepłe, z grubą podeszwą i wodoodporną warstwą zewnętrzną, która nie ogranicza poruszania palcami.

Okulary przeciwsłoneczne

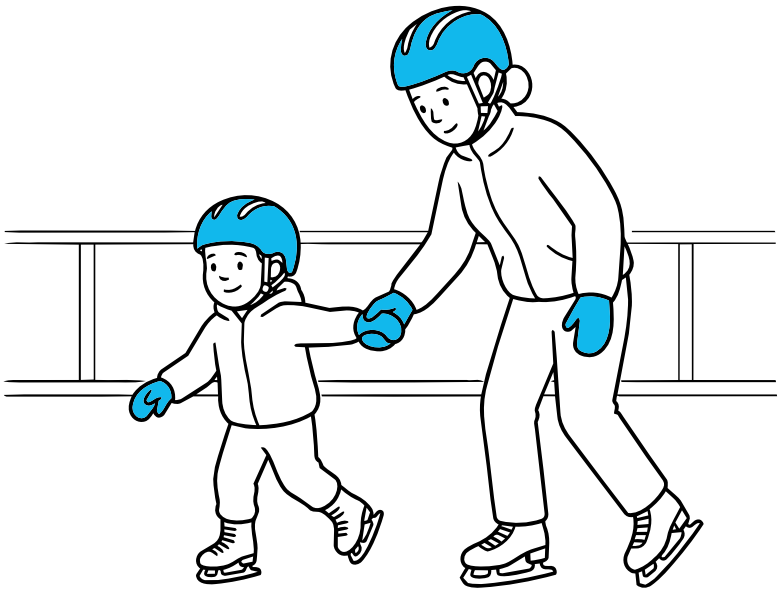
Ochronią oczy przed oślepiającym światłem odbitym od śniegu.



Zabawy na lodzie

Zamarznięte zbiorniki wodne, takie jak stawy, jeziora czy rzeki, zawsze stanowią zagrożenie. Brak rozwagi u dorosłych i pozostawianie dzieci bez nadzoru prowadzi każdego roku do tragicznych wypadków. Pomimo licznych ostrzeżeń ze strony służb ratowniczych, każdego roku pod lodem życie traci kilkanaście osób.

Jeśli masz ochotę pojeździć na łyżwach, wybierz sztuczne lodowisko – np. to zorganizowane na boisku szkolnym.



Co zrobić jeśli zarwie się pod Tobą lód na zbiorniku wodnym?

- Staraj się zachować spokój i głośno wołaj o pomoc, aby zwrócić uwagę innych.
- Jeśli to możliwe, połóż się płasko na powierzchni wody, szeroko rozkładając ręce, i spróbuj ostrożnie wydostać się na lód. Po wydostaniu się na lód nie wstawaj, tylko czołgaj się w kierunku, z którego przyszedłeś.
- Jeśli to możliwe, zdejmij buty - zmniejszy to Twoje obciążenie i ułatwi utrzymanie się na powierzchni.

Kiedy zauważysz osobę tonącą?

- W pierwszej kolejności wezwij pomoc - zadzwoń na 112.

Pamiętaj! Twoje własne bezpieczeństwo jest priorytetem. Jeśli lód załamał się pod osobą potrzebującą pomocy, istnieje ryzyko, że załamie się również pod Tobą. Dlatego kluczowe jest wezwanie profesjonalistów, którzy są odpowiednio przygotowani do takich sytuacji.

- Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej, ponieważ zwiększa to nacisk punktowy na lód i może prowadzić do jego załamania. Do tonącego najlepiej zbliżać się czołgając.
- Jeżeli masz pod ręką długi przedmiot, taki jak szalik, gruba gałąź czy sanki, użyj ich, aby podać je poszkodowanemu, zachowując bezpieczną odległość.
- Po wyciągnięciu osoby z wody, jeśli to mozliwe, zdejmij z niej mokre ubrania i okryj czymś ciepłym, np. płaszczem czy kurtką. Jak najszybciej przenieś ją do ciepłego pomieszczenia, aby ograniczyć dalsze wychłodzenie organizmu.
- Do czasu przybycia służb ratunkowych regularnie sprawdzaj stan osoby poszkodowanej. Jeśli zajdzie taka potrzeba, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Algorytm RKO po utonięciu powinien uwzględniać 5 początkowych oddechów ratowniczych, gdy ratownik potrafi je wykonać.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, podaj mu ciepłe (ale nie gorące) i słodkie napoje, koniecznie bezalkoholowe.

Wchodząc na lód zawsze ryzykujesz życiem!

Jazda na sankach

Jazda na sankach to jedna z najpopularniejszych zimowych zabaw, która przynosi mnóstwo radości zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Aby jednak zjazdy były nie tylko przyjemne, ale także bezpieczne, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Wybór odpowiedniego miejsca

- Wybieraj wzgórza z dala od dróg, parkingów i innych miejsc, gdzie poruszają się pojazdy.
- Upewnij się, że teren jest wolny od przeszkód, takich jak drzewa, kamienie czy słupy.
- Idealne miejsce do jazdy to płaski obszar na końcu zjazdu, który pozwala na bezpieczne zatrzymanie.

Bezpieczny sprzęt

- Używaj tylko sprawnych sanek. Sprawdź, czy nie mają ostrych krawędzi lub uszkodzeń.
- Sanki z kierownicą i hamulcem zapewniają większą kontrolę podczas jazdy.

Odpowiedni ubiór

- Ubierz się ciepło, warstwowo, aby chronić się przed mrozem.
- Zawsze noś rękawiczki i czapkę. Wszyscy (a szczególnie dzieci) powinni rozważyć założenie kasku który dodatkowo ochroni głowę w razie upadku.

Zasady bezpiecznej zabawy

- Zjeżdżaj tylko w pozycji siedzącej - jazda na brzuchu jest bardziej niebezpieczna.
- Nie zjeżdżaj w dużej grupie - może to prowadzić do kolizji.
- Nie ciągnij sanek za pojazdami mechanicznymi (auto/quad) - jest to wyjątkowo niebezpieczne i w większości zabronione.
- Po zjeździe szybko zejdź z toru, aby zrobić miejsce dla kolejnych osób.

Kulig

- Organizuj kulig wyłącznie na terenie bezpiecznym, z dala od dróg i ruchu samochodowego – najlepiej na terenie prywatnym (pole, łąka, las).
- Sanki powinny być połączone solidnym, krótkim i mocnym sznurem, aby zapobiec ich rozłączeniu podczas jazdy.



Jazda na nartach i snowboardzie

Jazda na nartach i snowboardzie to jedne z najpopularniejszych zimowych aktywności, które łączą sport, rekreację i radość z przebywania w górskim otoczeniu. Aby w pełni cieszyć się zimowymi przygodami, warto pamiętać o odpowiednim przygotowaniu i zasadach bezpieczeństwa.

NARTY

Wybór odpowiedniego miejsca

- Wybieraj trasy dostosowane do swoich umiejętności - od niebieskich (łatwe) przez czerwone (trudne) po czarne (bardzo trudne).
- Sprawdzaj warunki na stoku i nie wyjeżdżaj poza wyznaczone trasy, zwłaszcza w nieznanym terenie.
- Zwracaj uwagę na oznakowanie tras i korzystaj z map ośrodków narciarskich.

Odpowiedni sprzęt

- Dobierz narty odpowiednio do swojego wzrostu, wagi i poziomu zaawansowania.
- Sprawdź wiązania - powinny być prawidłowo ustawione, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas upadku.
- Korzystaj z kijków narciarskich o odpowiedniej długości, które pomogą w utrzymaniu równowagi.

Zasady bezpieczeństwa

- Zjeżdżaj w kontrolowany sposób, dostosowując prędkość do swoich możliwości oraz warunków na stoku.
- Zatrzymuj się wyłącznie w miejscach dobrze widocznych i bezpiecznych.
- Udzielaj pierwszeństwa osobom znajdującym się poniżej na trasie.

Ubiór

- Ubieraj się w oddychające, wodoodporne i wiatroodporne ubrania narciarskie.
- Pamiętaj o kasku i goglach narciarskich, które poprawią widoczność i ochronią oczy przed promieniowaniem UV oraz śniegiem.

SNOWBOARD

Wybór odpowiedniego miejsca

- Wybieraj trasy odpowiednie do swojego poziomu umiejętności.
- Unikaj jazdy poza trasami, szczególnie w miejscach narażonych na lawiny lub z ukrytymi przeszkodami.
- Ćwicz na szerokich stokach, które ułatwiają naukę skrętów i kontrolę nad deską.

Odpowiedni sprzęt

- Wybierz deskę snowboardową dopasowaną do swojej wagi, wzrostu i stylu jazdy (freestyle, freeride, all-mountain).
- Ustaw wiązania w odpowiedniej pozycji - początkujący zwykle korzystają z ustawienia „duck stance" (kąt -15° i 15°).
- Noś kask oraz ochraniacze na nadgarstki, które chronią przed kontuzjami podczas upadków.

Zasady bezpieczeństwa

- Przed rozpoczęciem jazdy upewnij się, że pasek wiązań na przedniej nodze jest zapięty, szczególnie podczas korzystania z wyciągów.
- Kontroluj prędkość i kierunek jazdy, zwłaszcza na zatłoczonych stokach.
- Nie zatrzymuj się w miejscach niewidocznych dla innych użytkowników, np. za wzniesieniami.

Ubiór

- Ubieraj się w wodoodporne i oddychające ubrania snowboardowe, które zapewnią swobodę ruchów.
- Zadbaj o gogle, które ochronią oczy i poprawią widoczność w zmiennych warunkach atmosferycznych.



MORSOWANIE

Morsowanie, czyli kapiele w zimnej wodzie, to aktywność, która zyskuje na popularności dzięki swoim korzyściom zdrowotnym i unikalnym doświadczeniom. Jednak, aby cieszyć się tą formą aktywności w sposób bezpieczny, należy pamiętać o kilku ważnych zasadach.

Przeciwwskazania

Morsowanie nie jest odpowiednie dla każdego i przed rozpoczęciem warto skonsultować się z lekarzem, szczególnie w przypadku schorzeń kardiologicznych, niedoczynności tarczycy, epilepsji czy nietolerancji zimna. Kapiele w zimnej wodzie nie są wskazane także dla kobiet w ciąży, małych dzieci, osób z infekcjami, gorączką lub po spożyciu alkoholu.

Jak się przygotować?

- **Zdrowie**: zanim zaczniesz, skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy z sercem, krążeniem lub układem oddechowym.
- **Stopniowe przyzwyczajanie**: zacznij od krótszego czasu w zimnej wodzie, stopniowo wydłużając go z każdą kolejną kapielą.
- **Rozgrzewka**: przed wejściem do wody wykonaj rozgrzewkę - trucht, pajacyki czy lekkie ćwiczenia dynamiczne.
- **Odpowiedni strój**: zaopatrz się w strój kapielowy, czapkę chroniąca głowę oraz buty neoprenowe, które ochronią stopy przed zimnem i ostrymi kamieniami.

Przygotowanie domu na zimę

Sprawdzenie dachu

Przed zimą warto dokładnie sprawdzić stan dachu, szczególnie w starszych budynkach lub po burzach i wichurach. Upewnij się, że nie ma uszkodzeń, takich jak przesunięte dachówki, dziury w papie czy korozja blachy, i napraw je, aby uniknąć przecieków.

Podczas zimy należy regularnie kontrolować obciążenie dachu śniegiem oraz dbać o drożność rynien i wpustów dachowych, usuwając zatory lodowe i nadmiar pokrywy śnieżnej przed przeciążeniem konstrukcji. Odśnieżanie i zbijanie sopli należy zlecać wyłącznie osobom z badaniami do pracy na wysokości, po uprzednim wygrodzeniu strefy niebezpiecznej przy budynku.

Czyszczenie rynien

Przed zimą należy oczyścić rynny z liści i innych zanieczyszczeń, aby zapewnić swobodny odpływ wody z topniejącego śniegu i uniknąć ich uszkodzenia przez zamarzającą wodę.

Warto również sprawdzić mocowanie rynien, stan połączeń oraz kondycję akcesoriów dachowych, takich jak płotki przeciwśniegowe i rozpruwacze nadachowe.

Kontrola kominów i wentylacji

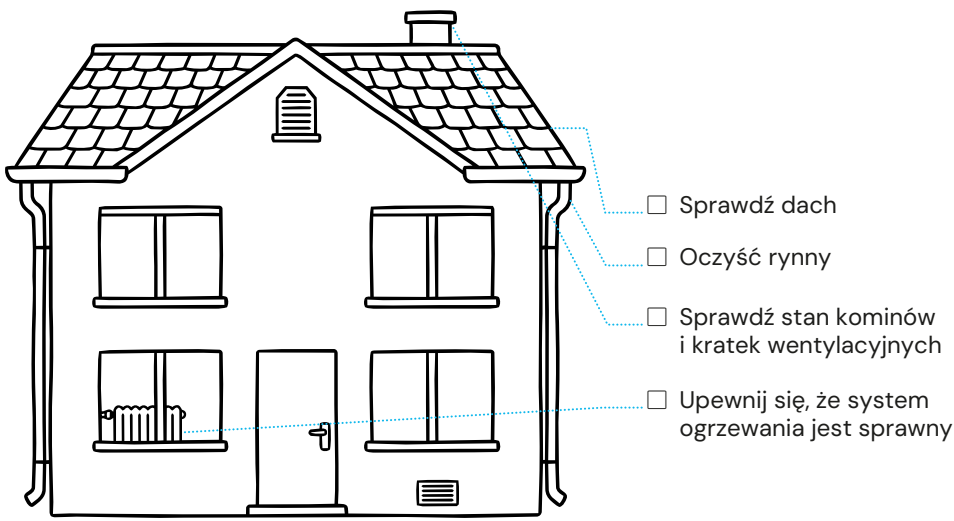
W domach ogrzewanych paliwami stałymi, takimi jak węgiel czy drewno, należy sprawdzić stan kominów i kratek wentylacyjnych. Raz w roku trzeba przeprowadzić kontrolę kominiarską i czyścić komin co najmniej raz na kwartał, aby uniknąć ryzyka pożaru (w kominie może zapalić się zalegająca sadza) lub zaczadzenia.

Ważne jest także oczyszczenie kratek wentylacyjnych z kurzu i tłuszczu, aby zapewnić prawidłowy przepływ powietrza.

Sprawdzenie systemu grzewczego

Przed sezonem grzewczym upewnij się, że system ogrzewania działa sprawnie, w tym piec, sterowniki i kaloryfery lub ogrzewanie podłogowe.

Jeśli korzystasz z pompy ciepła, rekuperacji lub klimatyzacji w trybie grzania, sprawdź czystość kratek i wykonaj ich odgrzybianie, jeśli to konieczne.



Przygotowanie otoczenia

- **Zabezpiecz meble ogrodowe**
  Schowaj je do garażu lub przykryj wodoodpornymi pokrowcami.
- **Przygotuj sól drogową i piasek**
  Na wypadek śliskiej nawierzchni na podjeździe lub chodniku.
- **Spuść wodę z instalacji ogrodowej**
  Zakręć zawory i opróżnij węże oraz krany zewnętrzne.

Sprawdzenie systemów alarmowych

- **Sprawdź alarmy i czujniki dymu**
  W zimie zwiększa się ryzyko pożarów z powodu urządzeń grzewczych.
- **Zainstaluj czujnik czadu**
  To szczególnie ważne, jeśli używasz kominka, pieca lub kotła na paliwo stałe. Pamiętaj, że zagrożenie czadem stwarzają również niesprawne urządzenia gazowe.

Bądź gotowy na awarię

- **Zabezpiecz źródło zasilania awaryjnego**
  Rozważ zakup agregatu prądotwórczego na wypadek przerw w dostawie energii. Pamiętaj jednak, że agregat może pracować wyłącznie na otwartej przestrzeni, ponieważ w trakcie spalania paliwa emituje śmiertelnie trujący tlenek węgla. Uruchamianie go w garażu, piwnicy czy jakimkolwiek zamkniętym pomieszczeniu stwarza bezpośrednie zagrożenie dla życia nawet przy szeroko otwartej bramie lub oknach.
- **Przygotuj zapasowe oświetlenie i baterie**
  Świece, latarki, powerbanki i zapasowe baterie mogą się przydać.

Informator

dla osób w kryzysie bezdomności województwa dolnośląskiego



Całodobowa bezpłatna infolinia dla osób potrzebujących informacji w zakresie pomocy instytucjonalnej

800 166 079

POWIAT BOLESŁAWIECKI

Schroniska

- Schronisko dla bezdomnych mężczyzn prowadzone przez Polski Czerwony Krzyż Bolesławiec, al. 1000-lecia 32 D/4, tel. 75 735 25 22
  32 miejsca dla mężczyzn. Całodobowe, tymczasowe schronienie oraz nocleg (łazienka, pomieszczenie kuchenne, oraz sanitariaty), pełne wyżywienie, odzież, środki czystości i higieny osobistej. Dla osób skierowanych z Ośrodka Pomocy Społecznej, których poprzednim adresem zamieszkania był powiat bolesławiecki.

Jadłodajnie

- Społeczna lodówka - Bolesławiec, ul. Cicha 7
  (budynek MOPS w Bolesławcu)
  Czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15.

POWIAT DZIERŻONIOWSKI

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia - Dzierżoniów, ul. Nowowiejska 91, tel. 510 594 568 (OPS)
  Możliwość przyjęcia maksymalnie 25 osób (20 dla mężczyzn i 5 dla kobiet). Czynna od 1 października w godzinach: 16.00 do 8.00 następnego dnia (przy bardzo niskich temperaturach czynna całodobowo).
- Ogrzewalnia - Dzierżoniów, ul. Kilińskiego 8, tel. 507 393 097
  Możliwość przyjęcia maksymalnie 25 osób (22 dla mężczyzn i 3 dla kobiet).
- Ogrzewalnia - Bielawa, ul. Brzeżna 32, tel. 535 933 887, 74 833 47 93 (OPS)
  Możliwość przyjęcia maksymalnie 50 osób, (35 dla mężczyzn i 15 dla kobiet).

Jadłodajnie

- Jadłodajnia i punkt socjalno-sanitarny CARITAS Diecezji Świdnickiej, Dzierżoniów, ul. Kilińskiego 8, tel. 74 851 25 04, tel. kom. 662 278 987
  Wydaje około 100 posiłków dziennie, czynna od poniedziałku do soboty (oprócz dni świątecznych) w godzinach od 11:30 do 13:30, a w soboty od 10:30 do 12:00. Zaplecze socjalno-sanitarne (prysznic i pralka) czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 13:00.
- Jadłodajnia stowarzyszenia Nowa Nadzieja, Bielawa, ul. Nowobielawska 5, tel. 74 645 05 81, tel. kom. 535 933 887
  Wydaje 50 posiłków dziennie, czynna codziennie od poniedziałku do piątku (oprócz dni świątecznych) w godz. od 12:00 do 15:00 W miarę potrzeb wydawana jest również odzież. Zaplecze socjalno-sanitarne (prysznic i pralka) czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 13:00.

- Jadłodajnia - Piława Górna, ul. Piastowska 15a, tel. 74 837 14 25 (OPS)
  Jadłodajnia czynna w godzinach 12:00 – 13:00 z wyłączeniem miesięcy letnich (lipiec – sierpień). Wydawane jest 15 posiłków dziennie, wymagane skierowanie z Ośrodka Pomocy Społecznej w Pilawie.
- Jadłodajnia - Bar „WARS" - Pieszyce, ul. Bielawska 4a, tel. 667 868 950
  Wydaje około 50 posiłków dziennie. Czynna od poniedziałku do piątku w godz. 12:00 – 14:00. Wymagane skierowanie z Centrum Usług Społecznych w Pieszycach, ul. Kopernika 120.
- Jadłodzielnia - Bielawa, ul. Brzeżna 32
  Lodówka społeczna dla potrzebujących, czynna całą dobę.

POWIAT GŁOGOWSKI

Schroniska

- Schronisko Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej Ośrodek Aktywizujący dla Bezdomnych Mężczyzn, Żukowice 139, tel. 604 569 511, 574 998 342
  50 miejsc dla mężczyzn skierowanych decyzją administracyjną MOPS/GOPS. Schronisko posiada dwa moduły: moduł schroniska aktywizującego - 35 miejsc, moduł schroniska z usługami opiekuńczymi - 15 miejsc.

Noclegownie

- Noclegownia - Głogów, ul. Legnicka 3, tel. 768533841, 76 853 38 40 (Miejskie Centrum Wspierania Rodziny w Głogowie)
  27 miejsc (21 dla mężczyzn i 6 dla kobiet).

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia - Głogów, ul. Legnicka 3, tel. 768533841, 76 853 38 40 (Miejskie Centrum Wspierania Rodziny w Głogowie)
  25 miejsc (19 dla mężczyzn i 6 dla kobiet), czynna codziennie w godz. 8:00 - 18:00. Dostęp do toalety i natrysku oraz możliwość przygotowania gorących napojów. Na terenie ogrzewalni obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu i środków odurzających.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia CARITAS im. Brata Alberta przy Parafii NMP Królowej Polski, Głogów, pl. Kard. Wyszyńskiego 1, tel. 76 833 88 75
  Ciepłe posiłki wydawane w poniedziałki, środy, piątki od godz. 11:00. Możliwość otrzymania odzieży.
- Społeczna lodówka - Głogów, ul. Legnicka 3

POWIAT GÓROWSKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

- Ośrodek Pomocy Społecznej - Góra ul. Poznańska 23, tel. 65 543 22 01

POWIAT JAWORSKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Centrum Usług Socjalnych - Jawor, ul. Kwiatowa 15, tel. 76 729 87 97
  Wydawanie 85 posiłków dziennie (na podstawie decyzji z MOPS). Placówka działa przez cały rok.

POWIAT KAMIENNOGÓRSKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - Kamienna Góra, al. Wojska Polskiego 1, tel. 75 646 66 77
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamiennej Górze - al. Wojska Polskiego 10B, Kamienna Góra, tel. 75 610 6254
- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Marciszowie - ul. Szkolna 4B, tel. 75 74 10 652
- Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubawce - ul. Dworcowa 33, tel. 75 74 11 800, kom. 607 568 705
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kamiennej Górze - ul. Sienkiewicza 6A, tel. 668 425 897
  Można skorzystać z poradnictwa w zakresie: pomocy społecznej, poradnictwa rodzinnego, psychologicznego, poradnictwa w sprawie przeciwdziałania przemocy w rodzinie, porad w ramach interwencji kryzysowej.

POWIAT KARKONOSKI - MIASTO JELENIA GÓRA

Schroniska

- Schronisko dla osób bezdomnych, Jelenia Góra, ul. Grunwaldzka 51, tel. 75 752 61 22, 697 915 670
  Placówka zapewnia 63 miejsca dla mężczyzn. Oferuje trzy posiłki dziennie, schronienie, niezbędne ubranie, możliwość kąpieli i dostęp do środków czystości. Prowadzona jest praca socjalna, terapia uzależnień oraz poradnictwo.
- Schronisko dla osób bezdomnych z usługami opiekuńczymi, Jelenia Góra, ul. Św. Brata Alberta 5, tel. 75 752 61 22, 607 067 640
  18 miejsc dla mężczyzn. całodobowe schronienie, trzy posiłki dziennie, możliwość uzyskania ubrania, kąpieli i środków czystości. Świadczone są również usługi opiekuńcze, terapia uzależnień i poradnictwo. MOPS w Jeleniej Górze ma możliwość kierowania do placówki 10 mężczyzn.

Noclegownie

- Noclegownia dla osób bezdomnych, Jelenia Góra, ul. Grunwaldzka 51, tel. 75 752 61 22, kom. 697 915 670
  Placówka czynna cały rok, zapewnia 17 miejsc dla mężczyzn, ciepły posiłek, możliwość skorzystania z kąpieli, środków czystości oraz uzyskania niezbędnego ubrania. Prowadzona jest praca socjalna i poradnictwo. Skierowanie nie jest wymagane.

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia dla osób bezdomnych, Jelenia Góra, ul. Grunwaldzka 51, tel. 75 752 61 22, kom. 607 067 640
  Działa od 1 października do 30 kwietnia, w godzinach 16:00–8:00. 15 miejsc (5 dla kobiet i 10 dla mężczyzn. Osoby korzystające mogą otrzymać gorący napój, niezbędne ubranie i mają możliwość umycia się. Prowadzona jest praca socjalna i doradztwo.

Jadłodajnie

- TOP-FOOD Mazurek - Krzyżanowska, Szklarska Poręba, ul. Turystyczna 4/6, tel. 75 717 21 46 (MOPS)
  Posiłki wydawane są na podstawie decyzji z MOPS Szklarska Poręba.
- Towarzystwo im. św. Brata Alberta, Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7
  Gorące posiłki dla osób potrzebujących w dni robocze w godz. 11.00-12.30.

POWIAT KŁODZKI

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia dla mężczyzn - Kłodzko, ul. Łukasińskiego 57, tel. 576 422 777
  Placówka otwarta od października do kwietnia przez całą dobę. 8 miejsc leżących, 12 siedzących, dodatkowo można uzyskać odzież i posiłek.

Jadłodajnie

- Punkt wydawania żywności (Koło Kłodzkie Towarzystwo Brata Alberta), Kłodzko, ul. Łukasińskiego 57, tel. 576 422 777
  Punkt wydawania suchego prowiantu, poniedziałek - sobota w godz. 11:00- 13:00.
- Jadłodajnia Caritas Diecezji Świdnickiej, Nowa Ruda, ul. A. Fredry 8, tel. 74 851 25 04 (Caritas)
  Wydawanie 50 posiłków w godz. 10.00-11.00.

Punkt wydawania odzieży

- Punkt wydawania odzieży - (Koło Kłodzkie Towarzystwo Brata Alberta), Kłodzko, ul. Muzealna 9, tel. 576 422 777
  Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 — 16:00 sobota 10:00-13:00.

POWIAT LEGNICKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Stołówka Charytatywna im. Św. Brata Alberta przy Parafii J. Chrzciciela, Prochowice, ul. 1 Maja 8, tel. 76 858 43 87 (MOPS)
  Wydawanie posiłków od poniedziałku do piątku w godz. od 9:00 do 10:00, około 25 posiłków dziennie.

MIASTO LEGNICA

Schroniska

- Schronisko dla Bezdomnych - Legnica, ul. Przemysłowa 5, tel. 76 722 18 20
  Czynne całodobowo, 54 miejsca noclegowe (45 dla mężczyzn i 9 dla kobiet), zapewnia schronienie, gorący posiłek, ubrania, kąpiel. Tylko dla osób których poprzednim adresem zameldowania była Legnica.

- Dom Samotnej Matki z dzieckiem - Legnica, ul. Przemysłowa 5B, tel. 76 722 18 20
  Czynne całodobowo, 45 miejsc dla matek/ojców/opiekunów łącznie z dziećmi, zapewnienie schronienia, gorącego posiłku, ubrania, kąpiel, opieka psychologiczna.

Jadłodajnie

- Międzyparafialna Stołówka Charytatywna im. Św. Jadwigi, Legnica, ul. Dmowskiego 15, tel. 732 664 068, 76 855 05 95
  Wydawanie posiłków dla bezdomnych i ubogich (ok. 150 posiłków dziennie), zapewnienie ciepłej odzieży i obuwia dzieciom z rodzin ubogich i bezdomnym, organizowanie paczek okolicznościowych. Posiłki wydawane od godziny 8:00.
- Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu Schronisko "Mar - Kot", Legnica, ul. Sadownicza 3, tel. 731 160 852
  44 miejsca, oferuje posiłek i odzież.

POWIAT LUBAŃSKI

Schroniska

- Schronisko im. Św. Brata Alberta „Przystań", Leśna, ul. Baworowo 18f, tel. 75 721 15 30
  80 miejsc dla mężczyzn, usługa całodobowa, czasowe lub stałe zamieszkanie, pełne wyżywienie.
- Dom Samotnych Matek z Dziećmi w Pobiednej Monar - Markot - Pobiedna, ul. Hetmańska 34, tel. 75 718 68 14
  30 miejsc dla kobiet z dziećmi.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej Monar w Smolniku, 59-820 Leśna, Smolnik 22, tel. 75 721 67 15
  15 miejsc. Opieka całodobowa dla osób i rodzin będących w stanie kryzysu (osoby po pożarach domów, po powodziach, ofiary przemocy domowej itp. Brak miejsc dla osób bezdomnych.

Jadłodajnie

- Stowarzyszenie „Dar Serca" przy Parafii p.w. Św. Józefa Oblubieńca, Olszyna, ul. Legnicka 14a, tel. 601 946 395,
  Czynne od poniedziałku do piątku (oprócz dni świątecznych) 11:30 do 13:00. Około 80 ciepłych posiłków dziennie.

POWIAT LUBIŃSKI

Schroniska

- Schronisko Towarzystwa Pomocy im Św. Brata Alberta dla bezdomnych mężczyzn, Lubin, ul. Parkowa 1, tel. 76 847 03 33
  30 miejsc + 8 z usługami opiekuńczymi, Dla podopiecznych są ciepłe posiłki. Pomoc skierowana dla osób których ostatnim adresem meldunku była gmina Lubin.

Noclegownie

- Noclegownia Lubin, ul. Parkowa 1, tel. 76 847 03 33
  6 miejsc dla mężczyzn, czynne w godz. 18-8. Dla osób których ostatnim adresem meldunku była gmina Lubin.

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia Lubin, ul. Parkowa 1, tel. 76 847 03 33
  Czynna od 1 października 2026 do 1 kwietnia 2027 r w godz. 16:00-8:00.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia przy Parafii Rzymsko-Katolickiej pw. św. Jana Bosko, Lubin, ul. Jana Pawła II 58, tel. 725 200 104
  Wymagane jest skierowanie z MOPS.

POWIAT LWÓWECKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Punkt Wydawania Posiłków przy MGOPS, Lwówek Śląski, ul. Kościelna 29, tel. 75 645 32 32 (MGOPS)
  Około 90 posiłków dziennie (od poniedziałku do piątku w godzinach 13:30 – 15:00). Posiłki wydawane są na podstawie decyzji wydanej przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lwówku Śląskim.
- Punkt Wydawania Posiłków przy MGOPS w Lubomierzu, Lubomierz, ul. Chopina 9, tel. 75 783 31 39 (MGOPS)
  Czynne od poniedziałku do piątku. Posiłki wydawane są na podstawie decyzji wydanej przez Miejsko–Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubomierzu, tel. 75 783 31 39. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lwówku Śląskim.

POWIAT MILICKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia - Milicz, ul. Trzebnicka 4b (Centrum Edukacji Ekologicznej przy PCEiPP), tel. 71 384 13 49 (OPS)
  Dla wszystkich osób potrzebujących, czynne od poniedziałku do piątku, 11:00–12:00. Posiłek w formie zupy na wynos, prośba o przyniesienie własnego pojemnika.
- Restauracja „Pasja" - Cieszków, ul. Chrobrego 11, tel. 71 384 13 49 (OPS)
  Jadłodajnia w ramach programu „Posiłek w szkole i w domu" lub pomoc w formie jednego gorącego posiłku dziennie .Wymagane skierowane przez OPS.

POWIAT OLEŚNICKI

Ogrzewalnie

- Miejska ogrzewalnia z łaźnią - Oleśnica, ul. Mikołaja Kopernika 14 m, tel. 881 351 301
  15 miejsc, opieka medyczna. Ogrzewalnia czynna w godzinach od 16:00 do 8:00.

Jadłodajnie

- Kuchnia ze stołówką - Oleśnica, ul. Armii Krajowej 2, tel. 71 721 89 00 (MOPS)
  Czynna w godzinach od 11:00 do 13:00. Posiłki na podstawie decyzji MOPS.

POWIAT OŁAWSKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia - Oława, pl. Piastów 6, tel. 71 303 23 07
  Posiłki wydawane są w godzinach 11.00 – 13.00.
  Pomoc dostępna bez skierowania z Ośrodków Pomocy Społecznej.

POWIAT POLKOWICKI

Schroniska

- Schronisko dla bezdomnych - Polkowice, ul. Spokojna 1, tel. 76 844 98 77
  16 miejsc dla mężczyzn. Ośrodek udziela pomocy bezdomnym w formie schronienia, ciepłego posiłku, pomocy rzeczowej, finansowej, realizuje Indywidualne Programy Wychodzenia z Bezdomności, pomoc specjalistów ds. uzależnień, psychologa, terapeuty, radcy prawnego oraz możliwość skorzystania z prac społecznie użytecznych.
- Mieszkania chronione przy OPS Polkowice - Polkowice, ul. Lipowa 2, tel. 76 724 67 00
  30 mieszkań treningowych z 50 miejscami noclegowymi. Wymagana decyzja Ośrodka Pomocy Społecznej w Polkowicach.

Jadłodajnie

- Stołówka OPS - Polkowice, ul. Lipowa 2, tel. 76 724 67 21
  Wydawane 160 posiłków dziennie, wymagana decyzja Ośrodka Pomocy Społecznej w Polkowicach.

POWIAT STRZELIŃSKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia - Strzelin, ul. Pocztowa 3, tel. 71 392 20 854
  70 posiłków dziennie, czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.45 – 15.45. Pomoc dla osób skierowanych przez GOPS.

POWIAT ŚREDZKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Lodówki społeczne

- Lodówka społeczna - Miękinia, ul. Kościuszki 18A (siedziba Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej), tel. 71 317 85 56 (GOPS)
  Zasada działania: zostaw, jeśli masz za dużo; weź, jeśli potrzebujesz. Działa całodobowo.
- Lodówka społeczna - Wilkszyn, ul. Sportowa 2
  Zasada działania: zostaw, jeśli masz za dużo; weź, jeśli potrzebujesz. Działa całodobowo.
- Lodówka społeczna - Lutynia, ul. Kościuszki 38A (teren przy świetlicy wiejskiej)
  Zasada działania: zostaw, jeśli masz za dużo; weź, jeśli potrzebujesz. Działa całodobowo.

Odzież

- Magazyn z odzieżą używaną - Miękinia, ul. Czysta 3, tel. 71 317 85 56 (GOPS)
  Wsparcie dla najbardziej potrzebujących mieszkańców gminy, możliwość zaopatrzenia się w odzież, obuwie oraz artykuły szkolne i dziecięce. Magazyn otwarty jest w czwartki w godzinach od 9:00 do 11:00, lub w godzinach pracy GOPS w Miękini po wcześniejszym uzgodnieniu z pracownikiem socjalnym.

Żywność

- Magazyn z żywnością - Miękinia, ul. Kościuszki 18A, tel. 71 317 85 56 (GOPS)
  Możliwość otrzymania żywności pozyskanej przez GOPS.

POWIAT ŚWIDNICKI

Schroniska

- Schronisko dla bezdomnych mężczyzn - Świdnica, ul. Westerplatte 51, tel. 74 856 97 70
  80 miejsc, dla osób skierowanych przez ośrodki pomocy.
- Schronisko dla Bezdomnych Kobiet - Świdnica, ul. Św. Brata Alberta 5, tel. 781 060 014
  30 miejsc, dla osób skierowanych przez ośrodki pomocy.
- Schronisko dla Bezdomnych osób z usługami opiekuńczymi, Świdnica, ul. Świętego Brata Alberta 5, tel. 781 060 201
  68 miejsc (54 dla mężczyzn i 14 dla kobiet), dla osób skierowanych przez ośrodki pomocy.
- Schronisko dla osób bezdomnych - Świdnica, ul. Westerplatte 47, tel. 780 096 355
  30 miejsc (25 dla mężczyzn i 5 dla kobiet), warunek: ostatni meldunek miasta/gminy Świdnicy.

- Lokal readaptacyjnym Strzegom, ul. Marii Konopnickiej 4Ł/1/U, tel. 74 647 71 80
  Czynny przez cały rok: poniedziałek – piątek w godz. 7:30 – 15:30. W lokalu potrzebujący mogą się wykąpać oraz wyprać i wysuszyć odzież.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia - Świdnica, ul. Westerplatte 4-6, tel. 74 851 25 04, tel. kom. 662 278 987
  Czynna od poniedziałku do soboty, przez cały rok – oprócz niedzieli i świąt w godz. 11.00 – 13.00. Wydawanych jest do 150 posiłków dziennie. Dla osób skierowanych przez MOPS 2 dania ciepłe, pozostałe osoby 1 ciepłe danie: zupa.
- Jadłodajnia - Świebodzice, ul. Osiedle Sudeckie 10, tel. 608 199 691
  50 posiłków dziennie - czynna od poniedziałku do piątku, w dni robocze w godz. 12:00 – 13:30. Wyżywienie dla osób skierowanych przez OPS.
- Stołówka Charytatywna - Strzegom, pl. Jana Pawła II 8, tel. 74 855 02 86
  Czynna od poniedziałku do soboty, przez cały rok – oprócz i świąt w godz. 7: 00 – 15: 00 – do 200 posiłków dziennie. Dla osób skierowanych z Urzędu Gminy.

POWIAT TRZEBNICKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

- Ośrodek Pomocy Społecznej – Trzebnica, pl. Piłsudskiego 1, tel. 71 312 05 27

POWIAT WAŁBRZYSKI - MIASTO WAŁBRZYCH

Schroniska

- Schronisko dla Bezdomnych Kobiet - Wałbrzych, ul. Ogrodowa 2a, tel. 785 789 842, 748405772
  30 miejsc z możliwością dostawienia łóżek. Pomoc dla osób których ostatnim adresem zameldowania był Wałbrzych.
- Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn - Wałbrzych, ul. Beethovena 24a, tel. 74 847 82 48, 74 6640922
  80 miejsc. Dla osób których ostatnim adresem zameldowania był Wałbrzych.
- Schronisko Markot - Wałbrzych, ul. Moniuszki 109, tel. 74 842 10 06
  70 miejsc (40 dla mężczyzn i 30 dla kobiet).

Noclegownie

- Noclegownia - Wałbrzych, ul Beethovena 24a, tel. 74 664 09 22, 74 664 09 21
  10 miejsc dla kobiet, 20 miejsc dla mężczyzn. W okresie jesienno-zimowym czynna w godzinach 18.00-8.00. W lecie noclegownia czynna w godzinach 19.00-7.00. Ośrodek umożliwia skorzystanie z kąpieli i jedzenia. Osoby muszą być trzeźwe.

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia - Wałbrzych, przy ul. Beethovena 1a, tel. 785 788 306, 74 664 09 21
  Dostępna dla wszystkich w godz. 19-7.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia Caritas - Wałbrzych, ul. 11-go Listopada 65, tel. 74 851 25 04
  Czynna od poniedziałku do piątku 11:00 - 12:00.
- Jadłodajnia Caritas - Wałbrzych, ul. Niepodległości 24, tel. 74 851 25 04
  Czynna od poniedziałku do piątku 12.00 - 13.00.
- Jadłodajnia na Podzamczu - Parafia pod wezwaniem Podwyższenia Krzyża Św., Wałbrzych, ul. Jana Pawła II 1, tel. 74 841 33 46
  Czynna od poniedziałku do soboty - od godz. 12.00 do godz. 14.00.
- Jadłodajnia Ocaleni - Wałbrzych, ul. 1-go Maja 78, tel. 737 935 554
  Czynna w poniedziałki 16.00-18.00, środy 16.00-18.00, piątki 17.00-20.00.

POWIAT WOŁOWSKI

Schroniska

- Schronisko - Brzeg Dolny, ul. Stawowa 1A, 1B, tel. 609 121 141, 71 319 56 62 (GOPS)
  15 miejsc noclegowych dla mężczyzn, posiłki, wymagane skierowanie przez GOPS.

Jadłodajnie

- Bar BIS - Wołów, ul. Piłsudskiego 30, tel. 71 384 51 94 (MOPS)
  45 posiłków dziennie, czynne poniedziałek - niedziela dla osób skierowanych przez MOPS.
- Jadłodajnia - Brzeg Dolny, ul. Rynek 18, tel. 71 319 56 62 (GOPS)
  Osoby potrzebujące mogą otrzymać posiłek po zakwalifikowaniu się przez GOPS.

POWIAT WROCŁAWSKI

Schroniska

- Schronisko św. Brata Alberta dla mężczyzn w kryzysie bezdomności, Szczodre, ul. Trzebnicka 28, tel. 71 399 86 12
  Liczba miejsc: 80, w tym dla 67 mężczyzn skierowanych przez MOPS we Wrocławiu, prowadzone przez TPBA Koło Wrocławskie.

MIASTO WROCŁAW

Schroniska

- Schronisko św. Brata Alberta dla kobiet w kryzysie bezdomności prowadzone przez TPBA Koło Wrocławskie, Wrocław, ul. Sołtysowicka 21F, tel. 71 355 44 66
  Liczba miejsc: 52, dla kobiet skierowanych przez MOPS we Wrocławiu.
- Schronisko z usługami opiekuńczymi dla osób w kryzysie bezdomności prowadzone przez TPBA Koło Wrocławskie, Wrocław, ul. Bogedaina 5, tel. 71 336 70 07
  Liczba miejsc: 62 (12 dla kobiet, 50 dla mężczyzn) skierowanych przez MOPS we Wrocławiu.

Domy dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży

- Dom dla kobiet – ośrodek wsparcia dla osób w kryzysie prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy „Akson", Wrocław, ul. Gliniana 28/30, tel. 71 352 94 03
  Wsparcie dla kobiet oraz kobiet z dziećmi, skierowanych przez MOPS we Wrocławiu. Liczba miejsc: 60.
- Dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, Wrocław, ul. Pomorska 16b, tel. 71 321 05 50
  Ośrodek wsparcia prowadzony przez Stowarzyszenie „Misja Dworcowa" im. Ks. Jana Schneidera. Wsparcie dla kobiet oraz kobiet z dziećmi do lat 6, skierowanych przez MOPS we Wrocławiu. Liczba miejsc: 15.
- Dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, Wrocław, ul. Reymonta 8, tel. 71 78 18 780 oraz 690 527 236
  Ośrodek wsparcia prowadzony przez MOPS we Wrocławiu, który zapewnia całodobowy, tymczasowy pobyt kobietom w ciąży, matkom lub ojcom z małoletnimi dziećmi oraz innym osobom, które mają pod opieką dzieci, skierowanych przez MOPS we Wrocławiu. Liczba miejsc: 65.

Ośrodki specjalistyczne

- Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla osób doznających przemocy domowej, Wrocław, ul. Bora-Komorowskiego 31, tel. 71/ 736 06 82
  Ośrodek wsparcia prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy „Akson" przede wszystkim dla kobiet i dzieci doświadczających przemocy. Ośrodek oferuje pomoc ambulatoryjną. Nie jest wymagane skierowanie z OPS i nie ma obowiązku ostatniego meldunku we Wrocławiu. Pobyt do 3 miesięcy. Liczba miejsc: 25.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Wrocław, ul. Gliniana 28/30, tel. 71 352 94 03 lub 792 022 322
  Prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy „Akson" dla osób lub rodzin będących w kryzysie, w tym dotkniętych przemocą. Nie jest wymagane skierowanie z OPS i nie ma obowiązku ostatniego meldunku we Wrocławiu. Ilość miejsc: 30.
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Wrocław, ul. Rydygiera 45A, telefony całodobowe: 71 796 40 85 lub 512 198 939
  Dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie, znajdujących się w kryzysie psychicznym i osób po traumatycznych przeżyciach. Prowadzony przez MOPS we Wrocławiu. Ośrodek nie przyjmuje osób w kryzysie bezdomności. Liczba miejsc: 50.

Noclegownie

- Centrum Pomocy Osobom w Kryzysie Bezdomności, Wrocław, ul. Małachowskiego 15, tel. 508 931 570
  Centrum interwencyjne dla osób w kryzysie bezdomności, prowadzone przez TPBA Koło Wrocławskie. Liczba miejsc: 80
- Noclegownia św. Brata Alberta dla osób w kryzysie bezdomności prowadzona przez TPBA Koło Wrocławskie, Wrocław, ul. Popielskiego 8, tel. 71 717 34 25
  Liczba miejsc dla mężczyzn: 80 osób

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia św. Brata Alberta dla osób w kryzysie bezdomności, Wrocław, ul. Popielskiego 8, tel. 530 712 650
  Prowadzona przez TPBA Koło Wrocławskie w okresie od 1.10.2026 r. do 30.04.2027 r. Liczba miejsc: 50 osób

Ośrodki wsparcia

- Ośrodek wsparcia dla osób w kryzysie, Wrocław, ul. Pieszycka 32, tel. 71 392 59 12
  Prowadzony przez Stowarzyszenie „Nadzieja". Placówka świadczy pomoc dla kobiet i rodzin z dziećmi. Pomoc dla osób skierowanych przez MOPS we Wrocławiu. Liczba miejsc: 40 osób.
- Dom Ciepła, Wrocław, ul. Reymonta 8, tel. 71 329 10 39
  Ośrodek wsparcia dla osób w kryzysie prowadzony przez Stowarzyszenie „Plus Minus" (kobiety, mężczyźni, bezdzietne pary i małżeństwa). Pomoc dla osób skierowanych przez MOPS. Ilość miejsc: 15 osób.

- Ośrodek wsparcia dla osób w kryzysie, Wrocław, ul. Jedności Narodowej 187a, tel. 71 342 00 68
  Ośrodek dla rodzin i kobiet z dziećmi prowadzony przez Stowarzyszenie „Pierwszy Krok". Pomoc dla osób skierowanych przez MOPS we Wrocławiu. Liczba miejsc: 50.
- Centrum Wsparcia, Wrocław, ul. Lelewela 23/2 tel. 71 341 28 97
  Ośrodek wsparcia dla osób w kryzysie prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej im. Kard. S. Wyszyńskiego (kobiety, mężczyźni, bezdzietne małżeństwa). Wsparcie dla osób skierowanych przez MOPS we Wrocławiu. Liczba miejsc: 36.
- Ośrodek Readaptacji Społecznej, Wrocław, ul. Obornicka 58A, tel. 71 329 08 06
  Ośrodek wsparcia prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy „Ludzie Ludziom" (mężczyźni po opuszczeniu jednostek penitencjarnych). Nie jest wymagane skierowanie z OPS. Liczba miejsc: 20.
- MOPS, Zespół ds. Osób w Kryzysie Bezdomności, Wrocław, ul. Zachodnia 3, tel. 71 782 35 84 - jednostka organizacyjna pomocy społecznej
- STREETBUS - inna wsparcia dla osób bezdomnych
  Autobus jeżdżący codziennie stałą trasą po Wrocławiu. W Streetbusie można dostać ciepły posiłek i herbatę, ogrzać się, otrzymać odzież oraz środki higieniczne, jak również wsparcie przedmedyczne. Wyrusza o 19.00 z ul. Sieradzkiej, ostatni przystanek ul. Sucha. Streetbus kursuje od 2 listopada 2026 r. do 31 marca 2027 r. w godzinach 19.00-22.00. Kontakt: 71 782 35 84 (MOPS).

Jadłodajnie

- „Caritas" Centrum Socjalne Archidiecezji Wrocławskiej, Wrocław, ul. Małachowskiego 15, tel. 71 372 19 86
  Wydawanie posiłków od 11:30-13:30- poniedziałek – sobota. Należy pobrać talon na posiłek w oddziałach MOPS.
- Jadłodajnia przy Klasztorze Franciszkanów, Wrocław, Al. Kasprowicza 26, tel. 71 327 35 93
  Wydawanie posiłków od godziny 12:00.
- Jadłodajnia - Wrocław, ul. Monte Cassino 64, tel. 71 348 32 30
  Kuchnia charytatywna prowadzona przez Fundację „Sancta Familia" Wydaje w godzinach 12.00-13.30 około 200 posiłków dla osób bezdomnych, starszych i schorowanych.

Łaźnie

- Łaźnia i punkt wydawania odzieży - Wrocław, ul. Katedralna 7, tel. 71 327 13 16
  Prowadzona przez Caritas Archidiecezji Wrocławskiej czynny w poniedziałek, środa, piątek 6.00-14.00, dla kobiet i mężczyzn.

- Łaźnia męska prowadzona przez TPBA Koło Wrocławskie, Wrocław, ul. Małachowskiego 15, tel. 508 931 570
  Czynna od poniedziałku do piątku: 09:00-16:00 z przerwą od 13:00-14:00. Punkt pralniczy: czynny od poniedziałku – piątku w godzinach 7:00-15:00.

Punkty wydawania odzieży

- Łaźnia i punkt wydawania odzieży - Wrocław, ul. Katedralna 7, tel. 71 327 13 16
  Prowadzona przez Caritas Archidiecezji Wrocławskiej, czynna w poniedziałek, środa i piątek w godzinach 6.00-14.00. Przeznaczona dla kobiet i mężczyzn.
- Polski Czerwony Krzyż - Wrocław ul. Bujwida 34, tel. 71 328 02 54

Punkty informacyjny dla cudzoziemców

- Miejski Punkt Informacji dla Migrantów i Uchodźców WroMigrant WCRS, Wrocław, ul. Świdnicka 10, tel. 71 772 49 50
  Czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 12:00-16.00 (stacjonarnie) Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00 (zdalnie). E-mail: wromigrant@wcrs.wroclaw.pl, telefony: +48 717 724 950, +48 735 969 992 viber: +48 735 969 992, +48 538 579 555, messenger: @wromigrant
- MOPS, Zespół ds. Osób w Kryzysie Uchodźczym, Wrocław, ul. gen. Jana Henryka Dąbrowskiego 11/u1, tel. 71 73 88 462
  Zespół ds. Osób w Kryzysie Uchodźczym wspiera osoby w kryzysie uchodźczym, objęte ochroną międzynarodową oraz uzupełniającą.

POWIAT ZĄBKOWICKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia - Ząbkowice Śląskie, ul. Św. Wojciecha 12, tel. 74 815 14 71
  Czynna w godzinach od 10:00 do 13:00. Wydaje 60-70 posiłków dziennie, Pomoc dostępna dla wszystkich potrzebujących. Parafia Rzymsko – Katolicka p.w. Św. Anny.

POWIAT ZGORZELECKI

Schroniska

- Schronisko Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta, Zgorzelec, ul. Henrykowska 4, tel. 75 771 77 77
  Ilość miejsc noclegowych dla mężczyzn – 50. Ilość wydawanych posiłków (śniadanie, obiad, kolacja) – średnio 150 dziennie (3 x 50). Możliwość skorzystania z łaźni, otrzymania męskiej odzieży oraz środków czystości.

Ogrzewalnie

- Ogrzewalnia Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta, Zgorzelec, ul. Henrykowska 4, tel. 75 771 77 77
  Ilość miejsc: 14, otwarta codziennie w godzinach 16.00-8.00 od października do kwietnia. Możliwość skorzystania z łaźni, otrzymania męskiej odzieży oraz środków czystości.

Jadłodajnie

- Jadłodajnia dla bezdomnych i ubogich przy Kościele św. Józefa Robotnika, Zgorzelec, ul. Ks. Jana Kozaka 2, tel. 75 775 63 73
  Czynna od poniedziałku do piątku przez cały rok. Wydawanych jest od 150 do 220 zup dziennie oraz chleb.

POWIAT ZŁOTORYJSKI

Na terenie Powiatu nie ma schronisk, noclegowni, czy ogrzewalni świadczących pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. W razie potrzeby osoby takie kierowane są do jednostek na terenie innych powiatów, na podstawie umów i porozumień zawartych przez Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej gminie.

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Złotoryi, Złotoryja, ul. B. Chrobrego 1, tel. 76 878 34 29
  Osoby potrzebujące mogą uzyskać ciepły posiłek i ubranie poprzez GOPS.

Uwagi:

1. W informatorze podano numery telefonów kontaktowych bezpośrednio z placówkami pomocy lub z podmiotami prowadzącymi placówki.
2. Całodobową obsługę bezpłatnej infolinii: **800 166 079** dla osób potrzebujących pomocy zapewnia Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego.
3. Noclegownie i schroniska będą udostępniać dodatkowe ilości miejsc dla osób w kryzysie bezdomności szukających schronienia w zależności od warunków pogodowych i stopnia zagrożenia zamarznięciem.
4. Rozwinięcie skrótów użytych w informatorze:
   OPS - Ośrodek Pomocy Społecznej
   MOPS - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
   GOPS - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

DOLNOŚLĄSKI URZĄD WOJEWÓDZKI
WE WROCŁAWIU

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA

800 70 22 22
centrum wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

116 123
telefon zaufania

116 111
telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12
dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Jak wezwać pomoc

- Dzwoń z bezpiecznego miejsca. Mów spokojnie i wyraźnie
- Podaj dokładny adres. Jeśli go nie znasz, opisz charakterystyczne elementy krajobrazu.
- Wyjaśnij, co się stało i czy zagrożone jest życie, zdrowie lub mienie.
- Poczeka, aż operator potwierdzi przyjęcie zgłoszenia. Nie rozłączaj się pierwszy.

TELEFONY ALARMOWE

112
numer alarmowy
(jeśli nie możesz zadzwonić, wezwij pomoc, korzystając z aplikacji Alarm 112)

999
pogotowie ratunkowe

998
straż pożarna

997
policja

994
pogotowie wodno-kanalizacyjne

993
pogotowie ciepłownicze

992
pogotowie gazownicze

991
pogotowie energetyczne

987
wojewódzkie centrum zarządzania kryzysowego

986
straż miejska
(w miejscowościach gdzie funkcjonuje)

19 111
informacja drogowa GDDKiA

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

Ochrona ludności i obrona cywilna

RCB