



Městská
část
Praha 10

JSME TU PRO VÁS

JSTE V NOUZI A POTŘEBUJETE POMOC?

Přinést nákup, vyvenčit psa nebo se jenom poradit?

Pak nám zavolejte na: **267 093 800**

Jsme vám k dispozici ve všední dny od 8.00 do 18.00.

CHCETE NABÍDNOUT SVÉ SLUŽBY?

Jste dobrovolník, právník nebo šijete roušky?

Pak se přihlašte na

www.praha10.cz/dobrovolnik

DALŠÍ DŮLEŽITÁ ČÍSLA

LINKA PRO SENIORY

800 160 166

K dispozici nonstop

CELOSTÁTNÍ INFORMAČNÍ LINKA

1212

K dispozici nonstop

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

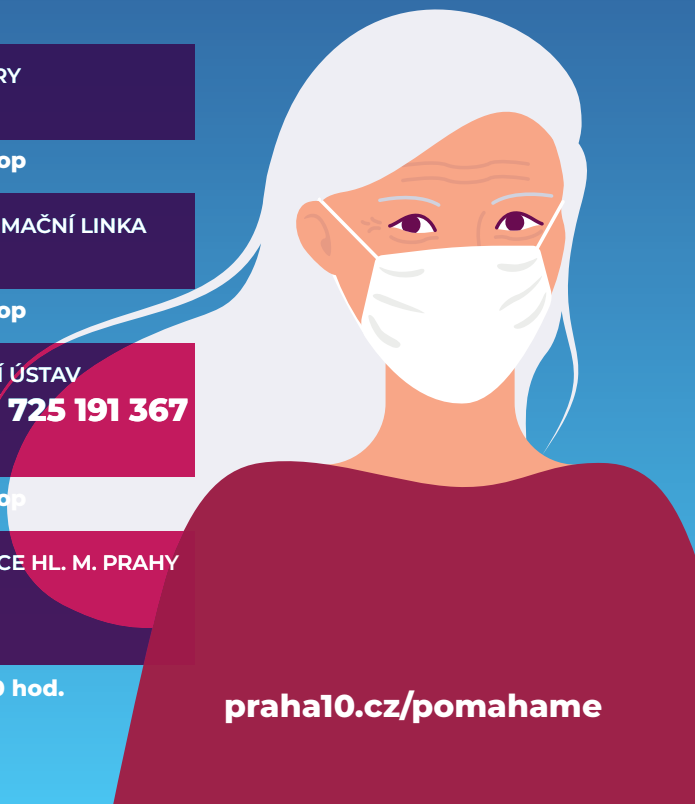
724 810 106 / 725 191 367
/ 725 191 370

K dispozici nonstop

HYGIENICKÁ STANICE HL. M. PRAHY

773 782 856
773 782 850

Denně 9.00–20.00 hod.



praha10.cz/pomahame



Městská
část
Praha 10

PSYCHOLOGICKÁ POMOC V KRIZI

Současná nouzová situace je z různých důvodů velmi náročná pro většinu z nás.

**Pokud máte pocit, že
nevíte jak dál,
jste na dně, vyčerpaní, bezmocní
nebo potřebujete psychologickou podporu,
NEBOJTE SE ZAVOLAT!**

Můžete se obrátit např. na tyto linky:

PREV-CENTRUM
777 161 138

Všední dny 9.00–18.00

SANANIM
739 268 527

Všední dny 9.00–17.00

SOS CENTRUM – DIAKONIE ČCE
608 004 444

Denně 9.00–20.00

CENTRUM DUŠ. ZDRAVÍ PODSKALÍ
777 800 983

Všední dny 8.00–18.00



desitkapomaha.cz