

Na koho se mohu v případě nouze obrátit?

Pokud se cítíte osaměle, přepadá vás panika, potřebujete si s někým popovídat, chcete duchovní podporu, máte možnost kontaktovat tyto subjekty:

1. **Oblastní charita Třebíč** – na této stránce naleznete seznam čísel, časy a dny, kdy jsou pracovníci k dispozici.
<https://trebic.charita.cz/typy-stranek/clanky/clanky/nabizime-vam-pomoc-po-telefonu/>
2. **Na doslech** – jedná se o podpůrnou skupinu v oblasti krizové intervence. Máte zde možnost sdílet aktuální prožívání v souvislosti s pandemií koronaviru a společenskými opatřeními.
<https://nadoslech.cz/>
3. **Linky důvěry** – na stránce si můžete najít linky důvěry, které jsou v provozu ve vašem kraji.
<http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>
4. **Linka první psychické pomoci** - <https://linkapsychickepomoci.cz/>

Pokud na sobě pozorujete příznaky nemoci, kontaktujte svého lékaře. Jestliže váš lékař není k dispozici, zde je seznam kontaktů, na které se můžete obrátit v případě dotazů ohledně koronaviru, testování apod.:

1. **Krajská hygienická stanice** – stačí jen v tabulce najít příslušnou hygienickou stanici
https://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/krajske-hygienicke-stanice_7735_1206_5.html
2. **Celostátní telefonní linky** - 724 810 106, 725 191 367 a 725 191 370
3. **Informační linka 1212** – na této lince jsou poskytovány základní informace týkající se koronaviru. Nejčastější dotazy na lince jsou zpracovány na těchto stránkách
<https://koronavirus.mzcr.cz/otazky-a-odpovedi/>