



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 denně od 8.00 do 20.00.

## CHCETE NABÍDNOUT SVÉ SLUŽBY?

Jste dobrovolník, právník nebo šijete roušky?

Pak se přihlašte na

**[www.praha10.cz/dobrovolnik](http://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

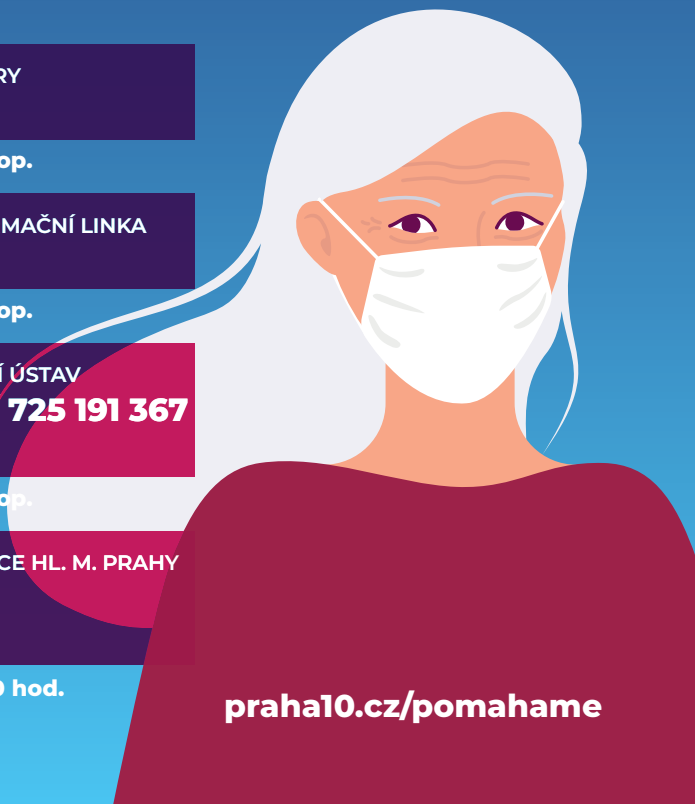
**724 810 106 / 725 191 367  
/ 725 191 370**

K dispozici nonstop.

HYGIENICKÁ STANICE HL. M. PRAHY

**773 782 856  
773 782 850**

Denně 9.00–20.00 hod.



**[praha10.cz/pomahame](http://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**