

**Jesteś w trakcie lub po leczeniu  
odwykowym? Nie wiesz,  
gdzie szukać pomocy  
w czasie epidemii?  
Tu znajdziesz wsparcie!**



Skontaktuj się telefonicznie z placówką leczenia uzależnień, które umożliwiają wizyty telefoniczne/online. Listę poradni znajdziesz na stronie **www.parpa.pl** w zakładce „Placówki leczenia”.

Jeśli jesteś w kolejce oczekujących na terapię, będziesz miał możliwość odbycia wizyty.

**Skorzystaj z infolinii, dyżuru  
lub mityngu online Anonimowych Alkoholików:  
tel. 801 033 242, [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl), [www.aa24.pl](http://www.aa24.pl).**

Zwróć się po pomoc psychologiczną dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 świadczoną przez **Fundację Vis Salutis:**  
**tel. 888 960 980, 888 900 980**  
(czynne codziennie w godzinach 10:00-18:00).

**Odwiedź platformy internetowe:**

**[www.hh24.pl](http://www.hh24.pl)**

**[www.nalogometr.pl/pl](http://www.nalogometr.pl/pl)**



Źródło:



**PARPA**

# Alkohol a wypadki

Z badań wynika,  
że prawdopodobieństwo  
spowodowania  
wypadku drogowego  
rośnie wraz ze wzrostem  
stężenia alkoholu  
we krwi kierującego:



- przy stężeniu alkoholu 0,5‰  
– ryzyko wypadku jest **3 razy większe**
- przy stężeniu alkoholu 0,8‰  
– ryzyko wypadku jest **10 razy większe**
- przy stężeniu alkoholu 1,2‰  
– ryzyko wypadku jest **30 razy większe**
- przy stężeniu alkoholu powyżej 1,2‰  
– ryzyko wypadku jest **nawet 200 razy większe**

Źródło:



**PARD**



# Pijany kierowca – co robić?

1

## Po pierwsze – nie bądź obojętny!

Możesz podążać za autem, którego kierowcę podejrzewasz o prowadzenie po alkoholu.

2

## Po drugie – nie ryzykuj!

Nie próbuj np. ścigać uciekającego pojazdu, zajeżdżać mu drogi.

3

## Po trzecie – zawiadom policję.

Przydatne będą informacje o samochodzie potencjalnego pijanego kierowcy: numery rejestracyjne, kolor i marka. Ważna jest także lokalizacja – nazwa miejscowości lub kilometr autostrady (można je odczytać ze słupków na poboczu) oraz kierunek, w jakim podąża samochód.

4

**Po czwarte – nie obawiaj się.** Zgłoszenia można dokonać anonimowo. W takim przypadku funkcjonariusze również podejmą interwencję. Jeśli przypuszczenia okażą się niestuszne, zgłaszającemu nie grożą żadne konsekwencje.

Źródło:



PIP

**Jeśli czujesz,  
że ktoś jest  
w niebezpieczeństwie  
- zadzwoń!**

**Nie pozostawiaj  
ofiar przemocy  
bez wsparcia.  
Jeśli jesteś  
świadkiem awantury  
i obawiasz się  
o czyjeś  
bezpieczeństwo,  
wezwiij policję.**

# 112



to numer alarmowy, pod który **należy telefonować w nagłych wypadkach**. Policja może zatrzymać sprawcę oraz rozpocząć procedurę Niebieskie Karty. Procedura ta umożliwi współpracę różnych instytucji, które **przygotują plan pomocy dla rodziny, w której stosowana jest przemoc**.

Źródło:



**PA&PA**



**Ktoś z Twoich bliskich  
ma problem z alkoholem?  
Nie radzisz sobie w tej sytuacji?  
Tutaj znajdziesz pomoc  
bez wychodzenia z domu!**



Możesz skorzystać z internetowych spotkań grupy Al-Anon, która wspiera krewnych i przyjaciół osób z problemem alkoholowym. Szczegóły i terminy spotkań online dostępne pod adresem:

**<https://al-anon.org.pl/mitynki-polskojezyczne-internetowe/>**

Bliscy osób uzależnionych mogą uzyskać wsparcie online dzięki aplikacji Helping Hand dostępnej na stronie **[www.hh24.pl](http://www.hh24.pl)**



Źródło:



**PAP&PA**