

Pomoc prawna (legalizacja pobytu, sprawy urzędowe)

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

Zapisy na dyżury pon.–pt. 15.00–16.00
pod numerem

☎ +48 880 145 372

interwencja@interwencjaprawna.pl
ukraina.interwencjaprawna.pl

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

refugees@hfhr.pl
www.hfhr.pl

Fundacja Ocalenie

cpc@cpc.org.pl
www.ocalenie.org.pl/kontakt

Ukraiński Dom / Fundacja Nasz Wybór

☎ +48 727 805 764, czynne 9.00–21.00
ul. Zamenhofska 1

czynne:

pon., śr., pt. 10.00–15.00

wt., czw. 10.00–20.00

konsultacje@ukrainskidom.pl
www.ukrainskidom.pl/kontakt

Centrum Białoruskiej Solidarności

☎ +48 668 205 177 (Telegram @cbshelp)
czynne pon.–pt. 10.00–21.00

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

☎ +48 692 913 993
czynne pon.–pt. 10.00–17.00
zapisy@forummigracyjne.org
www.forummigracyjne.org

PwC

Bezpłatna infolinia: ☎ +48 519 062 999
www.pwc.pl/en/hotline-ua.html

Pomoc dla zwierząt

Schronisko „Na Paluchu”

szczepienia, czipowanie, pomoc
weterynaryjna, karma

☎ +48 22 868 15 78, +48 22 868 15 79
Całodobowo.

Fundacja dla Somalii

☎ +48 22 658 04 87
czynne pon.–czw. 9.00–18.00
pt. 9.00–15.00
biuro@fds.org.pl
www.fds.org.pl

Baza prawników deklarujących darmową pomoc prawną dla obywateli Ukrainy

<https://bit.ly/prawnicy-UA>

Fundacja Multiocalenie

☎ +48 797 433 021
info@multiocalenie.org.pl

Okręgowa Rada Adwokacka

Jeśli to możliwe, w zgłoszeniu podaj
swój numer telefonu:
ukraina@ora-warszawa.com.pl
☎ +48 22 350 66 16
pon.–pt. 10.00–19.00, sb.–nd. 10.00–14.00

Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi

<https://www.kcik.pl>
☎ Całodobowo: +48 22 628 01 20

Fundacja La Strada

Pomoc w sytuacji zagrożenia handlem
ludźmi.

W razie kryzysu zadzwoń:

☎ +48 605 687 750
<https://www.strada.org.pl>

info@napaluchu.waw.pl
ul. Paluch 2
Czynne 8.00–20.00. Całodobowo,
gdy życie zwierzęcia jest zagrożone.

Przydatne informacje dla osób z ukraińskim obywatelstwem przyjeżdżających z Ukrainy

WARSZAWA

Centra informacji

Informacja Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego

Warunki i zasady wjazdu i pobytu w Polsce
dla osób z obywatelstwem ukraińskim
www.ua.gov.pl

☎ +48 47 721 75 75 lub 987

Informacja w języku migowym:

www.gov.pl/web/udsc/jezyk-migowy

Warszawska infolinia dla obywateli i obywaterek Ukrainy

☎ +48 505 700 701
czynne codziennie 8.00–20.00

Dworzec Centralny

Al. Jerozolimskie 54, hala główna
Czynne całą dobę.

Dworzec Zachodni Autobusowy (wojewódzki punkt recepcyjny)

Al. Jerozolimskie 144
Na dworcu i parkingu są także różne
inicjatywy pomocowe (informacja,
przekąski, ubranie). Całodobowo.

Dworzec Zachodni Kolejowy

Al. Jerozolimskie 142
Punkt Obsługi Pasażera, budynek Dworca
Kolejowego od strony Al. Jerozolimskich,
na poziomie -1. Całodobowo.

Dworzec Wschodni Kolejowy

Miejski punkt recepcyjny: namiot przy
skrzyżowaniu ulic Lubelskiej i Bliskiej.
Odpoczynek krótkoterminowy, posiłki,
pomoc medyczna i psychologiczna.

Informacje
tylko o pomocy
udzielanej
bezpłatnie

wersja: 28 marca 2022
wersja aktualizowana: bit.ly/ulotka-ua

Centrum Wielokulturowe

ul. Jagiellońska 54
Kompleksowe wsparcie:
• pomoc mieszkaniowa
• porady prawne nt. legalizacji pobytu
w Polsce
• wsparcie psychologiczne
• pomoc w znalezieniu szkoły dla dziecka
• nauka języka polskiego
• pośrednictwo pracy
☎ +48 22 648 11 11, +48 604 932 969
centrum@cww.waw.pl
Czynne codziennie 8.00–20.00

Ambasada Ukrainy w Warszawie (Wydział Konsularny) ul. Antoniego Malczewskiego 17

☎ +48 22 621 39 79
infolinia w przypadku zagrożenia życia lub
śmierci obywatela Ukrainy:
☎ +48 698 608 837

Grupa Granica

Baza informacji (cała Polska):
<https://ukraina.grupagranica.pl>

Fundacja Inna Przestrzeń

Informator warszawski:
www.warszawaukraina.pl/baza-wiedzy

Oferty pomocy: bazy online

<https://uasos.org>
<https://ukrainesupport.net>
<https://ukraina.services>
<https://potrzeby-ua.org>
<https://herotohero.eu>

Ulotka powstała na bazie informacji dostępnych w internecie (m.in. stron m.st. Warszawy i organizacji społecznych),
zweryfikowanych bezpośrednio z podmiotami oferującymi wsparcie.

Informacje nieaktualne? Napisz na: ulotka.ua@gmail.com

Transport

Komunikacja miejska w Warszawie jest darmowa dla wszystkich obywateli i obywaterek Ukrainy za okazaniem dowodu tożsamości lub paszportu.

Koleje Mazowieckie

Przejazdy pociągami regionalnymi na terenie woj. mazowieckiego są darmowe dla wszystkich obywateli i obywaterek Ukrainy za okazaniem dowodu tożsamości lub paszportu do **30 kwietnia br.**

Koleje w Polsce

Bezpłatne przejazdy dla obywateli ukraińskich do **30 marca** w:
• klasie 2 pociągów kategorii

ekonomicznych TLK i IC PKP Intercity w komunikacji krajowej oraz wielu kolejach regionalnych.

- z Polski do Austrii, Czech, Niemiec, Słowacji i Węgier pociągami IC i TLK.

Na terenie wszystkich ww. krajów przejazdy pociągami lokalnych przewoźników też są bezpłatne. Przejazd na podstawie dokumentu potwierdzającego obywatelstwo ukraińskie. Przewóz rzeczy i zwierząt dla obywateli Ukrainy jest nieodpłatny i nielimitowany.

Infolinia PKP Intercity po ukraińsku:

☎ +48 22 473 00 86 lub 800 033 022
czynna codziennie 8.00–20.00

Pomoc w znalezieniu noclegu, mieszkania w Warszawie

Punkt humanitarny przy Dw. Wschodnim Kolejowym ul. Berka Joselewicza 4 (ok. 500m od Dworca)

Awaryjny nocleg dla osób, które w ciągu 24h planują opuścić stolicę lub potrzebują czasu na podjęcie dalszych decyzji. Punkt medyczny.

Fundacja Polska Gościnność (Chlebem i Solą)

www.fb.com/polacydlauchodzcow

Ukraiński Dom / Fundacja Nasz Wybór

☎ +48 727 805 764, czynne 9.00–21.00
ul. Zamenhofska 1
ukrainskidom.pl

Centrum Białoruskiej Solidarności

☎ +48 668 205 177 (Telegram @cbshelp)
czynne pon.–pt. 10.00–21.00

Białoruski Młodzieżowy Hub

☎ +48 727 888 800 (Telegram @by4by)
czynne pon.–pt. 10.00–22.00

Wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami i Głuchych

Stowarzyszenie Mundita

Transport OzN, sprzęt, leki, opieka
kontakt@stowarzyszeniemundita.pl

Polski Związek Głuchych

Wsparcie dla osób Głuchych:
www.bit.ly/3lv8CbY
glusiukraina@pzg.org.pl

Wsparcie w ukraińskim języku migowym:

- Skype: DeafUkraine, pn.–pt. 7.00–23.00, sb.–nd. 8.00–20.00
- Whatsapp, Viber, Telegram i SMS:
☎ +48 783 729 144, +48 724 028 395, pn.–nd. 8.00–20.00

Tłumaczenia:

- <https://tlumacz.migam.org/ukraina>
- lista tłumaczy: www.bit.ly/3sxRa13

Wsparcie dla osób LGBTQ+

Stowarzyszenie Lambda Warszawa

Wsparcie psychologiczne:
☎ +48 22 628 52 22 pon.–pt. 14.00–16.00
ukraina@lambdawarszawa.org

Wsparcie mieszkaniowe:

www.bit.ly/Lambda-LGBTQ

Baza informacji

<https://ukraina.paradarownosci.eu>

Pomoc medyczna (konsultacje i badania)

Publiczna służba zdrowia

Prawo do bezpłatnej opieki medycznej mają obywatele Ukrainy, którzy przyjechali do Polski od 24 lutego 2022. Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia:

☎ 800 190 590

Punkt szczepień przeciw Covid-19

przed Pałacem Kultury i Nauki
pl. Defilad 1 (przy wyjściu ze stacji metra Centrum)

czynny codziennie 8.00–20.00

Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej

Przydatne informacje dla pacjentów:
www.ptmr.info.pl/for-patients-ua/
Podmioty medyczne z ukraińskojęzycznym personelem: www.medicalhelp.pl

Bezpłatna pomoc medyczna dla wszystkich osób przybywających do Polski z Ukrainy (bez względu na obywatelstwo):

Centrum Monitoringu Położniczego

e-KTG dla kobiet w ciąży (możliwość dowozu sprzętu na terenie Warszawy)

☎ +48 888 065 534, +48 514 951 077
zamowienia@carebits.pl

Fundacja Alivia

pomoc dla pacjentów onkologicznych
onko_ukraine@alivia.org.pl

Pomoc psychologiczna (konsultacje i wsparcie)

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

☎ +48 669 981 038 (możliwe połączenia Whatsapp i Viber), +48 22 255 22 02
czynne: codziennie 12.00–20.00
zapisy@forummigracyjne.org

Fundacja Ocalenie

czynne pon.–pt 9.00–17.00
cpc@cpc.org.pl
www.ocalenie.org.pl/kontakt

Wsparcie dla dzieci i rodziców organizowane przez miasto
<https://bit.ly/psych-WAW-UA>

Enel-med

Wizyty u lekarza internisty i pediatry.
Umawianie wizyt: ☎ +48 22 434 09 09,
wybierz tonowo „1”, a następnie „0”

Grupa LUXMED

Pomoc medyczna w pilnych przypadkach.

Umawianie wizyt:

☎ +48 22 45 87 007, codziennie 9.00–17.00
ua.kontakt@luxmed.pl
www.bit.ly/luxmed-UA

Centrum Damiana

- konsultacje (także specjalistyczne) i badania we wszystkich placówkach (umawianie wizyt: ☎ +48 22 566 22 22, wybierz tonowo „8”)
- doraźna pomoc internistyczna w Izbie przyjęć (ul. Wałbrzyska 46):
pon–pt. 7.30–20.00, sb. 8.00–20.00, nd. 8.00–16.00

Znany lekarz

Konsultacje (po ukraińsku, rosyjsku)
www.znanylekarz.pl/dla-ukrainy
☎ +48 22 357 40 40 pon–pt. 8.00–16.00

Federacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny

Infolinia ginekologiczna: niechciana ciąża, antykoncepcja (awaryjna), trudny przebieg ciąży, badania prenatalne, itp.

☎ +48 573 185 626, pon.,sr.,pt.17.00–21.00

Ukraiński Dom / Fundacja Nasz Wybór

☎ +48 727 805 764, czynne g.9.00–21.00
ul. Zamenhofska 1
ukrainskidom.pl

Fundacja dla Somali

☎ +48 736 380 203, +48 22 658 04 87
maria@fds.org.pl, www.fds.org.pl

Centrum Terapii i Rozwoju „Akson”

☎ +48 697 343 396
biuro@aksoncentrum.pl