



Кабінет Міністрів України  
Міністерство соціальної політики України

# ДОРОЖНЯ КАРТА

ДОПОВНЕНА

ДЛЯ ЛЮДЕЙ,  
ПЕРЕМІЩЕНИХ В МЕЖАХ КРАЇНИ

ЯКЩО ПЛАНУЄТЕ ВИЇЗД ІЗ НЕБЕЗПЕЧНОЇ ЗОНИ

ТЕЛЕФОНУЙТЕ 101

ЗІ СТАЦІОНАРНОГО АБО З МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ

або відвідайте веб-сайти

[www.vpo.gov.ua](http://www.vpo.gov.ua) [www.mns.gov.ua](http://www.mns.gov.ua)

УРЯДОВА «ГАРЯЧА ЛІНІЯ»

**0 800 507 309**

**БЕЗКОШТОВНО ЦІЛОДОБОВО**

сайт Міністерства соціальної політики України

[www.mlsp.gov.ua](http://www.mlsp.gov.ua)

# МІЖВІДОМЧИЙ КООРДИНАЦІЙНИЙ ШТАБ

з питань щодо соціального забезпечення громадян України,  
які переміщуються з тимчасово окупованої території та  
районів проведення антитерористичної операції

## 101

**(044) 247 30 02**

Адреса штабу: м. Київ, вул. Гончара, 55-а

## ПОШУК ЖИТЛА

Інформація про вільні місця на веб-сайті <http://migrants.gov.ua>

## ГАРЯЧА ЛІНІЯ\*

інформаційне, юридичне та психологічне консультування  
з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 16:00

**0-800-500-335\***

(безкоштовно зі стаціонарних телефонів)

**386\***

(безкоштовно з мобільних телефонів)

**099-178-99-11\*\***

(цілодобово)

## ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ\*

інформаційне, юридичне та психологічне консультування  
з понеділка по п'ятницю з 13:00 до 16:00

**0-800-500-225**

(безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів)

**772**

(безкоштовно для абонентів КиївСтар)

\* Гарячі лінії обслуговуються Центром "Ла Страда-Україна"

\*\* Гаряча лінія обслуговується громадською організацією «Свідомі люди»

**З питань порушення прав людини звертайтеся до:**

**Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини**

**0 800 501 720 • (044) 253 75 89**

Брошуру підготовлено за підтримки  
Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй



# З БУДЬ-ЯКИХ ПИТАНЬ ЩОДО ТИМЧАСОВОГО ПЕРЕБУВАННЯ:

- РОЗСЕЛЕННЯ • РЕЄСТРАЦІЇ
- ЮРИДИЧНОЇ ДОПОМОГИ • ІНФОРМАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ
- ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ • ТА ІНШИХ ПИТАНЬ

## ВАМ ДОПОМОЖУТЬ

### РЕГІОНАЛЬНІ ШТАБИ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ УКРАЇНИ:

| Область                | Адреса   | Телефон   |
|------------------------|--|---|
| Вінницька обл.         | м. Вінниця, вул. Соборна, 89<br>mail@vn.mns.gov.ua                       | (0432) 57-22-34<br>(0432) 46-04-11<br>(095) 300-87-34<br>(067) 917-97-05<br>(гаряча лінія)  |
| Волинська обл.         | м. Луцьк, вул. Електроапаратна, 6<br>org_dszn@ukr.net, volyn@mns.gov.ua  | (0332) 78-30-76   |
| Дніпропетровська обл.  | м. Дніпропетровськ, вул. Короленка, 4<br>soc.shtab.dnepr@ukr.net         | (056) 770-88-30<br>(056) 770-88-40<br>(096) 393-98-05<br>(063) 807-79-53<br>(095) 127-92-93 |
| Донецька обл.          | м. Маріуполь<br>вул. Богдана Хмельницького 24-а                          | (062) 951-59-01   |
| Житомирська обл.       | м. Житомир, майдан С. П. Корольова, 1<br>каб.120; hotline@zht.mns.gov.ua | (0412) 42-15-10<br>(0412) 47-44-69  |
| Закарпатська обл.      | м. Ужгород, пл. Народна, 4<br>каб. 240 та 283 zakarpatty@mns.gov.ua      | (0312) 61-22-20<br>(0312) 61-72-99  |
| Запорізька обл.        | м. Запоріжжя, вул. Грязнова, 65<br>redcross.stab@gmail.com               | (061) 787-94-31   |
| Івано–Франківська обл. | м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 18<br>ivanofrankivsk@mns.gov.ua  | (067) 341-11-60<br>(099) 311-25-15  |
| м. Київ                | м. Київ, Привокзальна площа, 1; пов. 2<br>kyiv@mns.gov.ua                | (044) 247-30-02   |
| Київська обл.          | м. Київ, площа Лесі Українки, 1<br>shtabkievobl@gmail.com                | (044) 285-87-25   |

| Область             | Адреса  | Телефон  |
|---------------------|---|--|
| Кіровоградська обл. | м. Кіровоград, пл. Кірова, 1; каб. 12<br>kirovohrad@mns.gov.ua                        | (0522) 22-06-85<br>(0522) 22-54-14<br>(0522) 24-09-14  |
| Луганська обл.      | kc@ltk.com.ua    gu@lg.mns.gov.ua   | (0642) 78-03-44  |
| Львівська обл.      | м. Львів, вул. Підвальна, 6;<br>вул. Митрополита Андрія, 10<br>lviv@mns.gov.ua        | 0-800 501-727<br>(цілодобово)<br>(096) 347-91-47<br>(050) 887-03-47<br>(ПН-ПТ 09:00 - 18:00) |
| Миколаївська обл.   | м. Миколаїв, вул. Володарського, 1<br>post@fireclept.mk.ua                            | (0512) 55-17-46<br>(0512) 24-71-01   |
| Одеська обл.        | м. Одеса, вул. Прохорівська, 6<br>oper@odesa.mns.gov.ua                               | (048) 743-60-24<br>(048) 785-18-43<br>(063) 367-10-47<br>(066) 185-87-32                     |
| Полтавська обл.     | м. Полтава, вул. Жовтнева, 45<br>ods101@mnsplott.gov.ua                               | (0532) 50-35-53<br>(0532) 56-64-04<br>(0532) 50-11-71  |
| Рівненська обл.     | м. Рівне, вул. Полуботка, 37; майдан Про-<br>світи, 2    rivne@mns.gov.ua             | (0362) 26-77-86  |
| Сумська обл.        | м. Суми, вул. Паризької Комуни, 70<br>sumy@mns.gov.ua                                 | (0542) 66-55-10<br>(0542) 66-33-77<br>0-800 301-501<br>(гаряча лінія)                        |
| Тернопільська обл.  | м. Тернопіль, вул. Грушевського, 8<br>вул. Л. Українки, 6<br>ternopil@mns.gov.ua      | (0352) 43-43-20<br>(цілодобово)<br>(097) 828-75-27<br>(гаряча лінія у робочі дні)            |
| Харківська обл.     | м. Харків, вул. Шевченка, 8<br>help@kharkiv.mns.gov.ua                                | 112, (057) 766-64-74<br>(050) 484-79-93  |
| Херсонська обл.     | м. Херсон, вул. Молодіжна, 6<br>kherson@mns.gov.ua                                    | (0552) 42-26-95<br>(0552) 42-01-95   |
| Хмельницька обл.    | м. Хмельницький, вул. Героїв Чорнобиля, 1/2<br>km_rozsel@mns.km.ua, km_rozsel@ukr.net | (0382) 69-91-17<br>(0382) 69-91-12   |
| Черкаська обл.      | м. Черкаси, бульвар Шевченка, 185<br>вул. Ярославська, 1<br>cherk_kont.cent@ukr.net   | (067) 474-44-80<br>(067) 474-44-98<br>(067) 474-44-82  |
| Чернівецька обл.    | м. Чернівці, вул. Л. Українки, 3<br>chernivtsi@mns.gov.ua                             | (03722) 4-56-17<br>(цілодобово)<br>(03722) 90-34-50  |
| Чернігівська обл.   | м. Чернігів, пр. Миру, 190-А  | (0462) 72-40-95<br>(робочі дні)<br>(0462) 67-50-24<br>(цілодобово)                           |

# ОТРИМАННЯ ПЕНСІЇ

- переведення пенсії за новим місцем перебування
- первинне призначення пенсії
- перерахунок пенсії

Зверніться до **управління Пенсійного фонду** за новим місцем перебування.

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ 0 800 503 753**

При собі мати такі документи:

- паспорт
- посвідчення отримувача пенсії (за наявності)
- довідку про присвоєння ідентифікаційного коду (за наявності)

## УПРАВЛІННЯ ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ В м. КИЄВІ

| Район                  | Адреса   | Телефони  |
|------------------------|--|---|
| Головне управління ПФУ | вул. Воровського, 16                               | (044) 482-11-18                                       |
| Голосіївський р-н      | вул. Горького, 70                                  | (044) 287-13-62<br>(044) 200-88-79                    |
| Дарницький р-н         | вул. Вербицького, 9                                | (044) 562-15-07                                       |
| Деснянський р-н        | вул. Каштанова, 6                                  | (044) 547-51-09                                       |
| Дніпровський р-н       | вул. Мініна, 4-а<br>вул. Азербайджанська, 8-б      | (044) 296-82-62<br>(044) 292-16-21<br>(044) 559-15-35 |
| Оболонський р-н        | вул. Озерна, 26 а                                  | (044) 467-98-12                                       |
| Печерський р-н         | вул. Крутий узвіз, 4<br>вул. Кловський узвіз, 14-а | (044) 280-71-92<br>(044) 234-33-85<br>(044) 280-71-62 |
| Подільський р-н        | вул. Борисоглібська, 14<br>вул. Волоська, 36/38    | (044) 425-68-08                                       |
| Святошинський р-н      | вул. Корольова, 5-а                                | (044) 407-23-09<br>(044) 276-12-50                    |
| Солом'янський р-н      | вул. Керченська, 5-а                               | (044) 244-78-11                                       |
| Шевченківський р-н     | вул. Воровського, 29<br>вул. Котовського, 33-а     | (044) 486-01-70<br>(044) 440-61-07<br>(044) 453-90-39 |

## РЕГІОНАЛЬНІ УПРАВЛІННЯ ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ

| Регіон                 | Адреса  | Телефони   |
|------------------------|---|--|
| Вінницька обл.         | м. Вінниця,<br>вул. Хмельницьке шосе, 7                 | (0432) 66-09-94<br><i>(для цивільних пенсіонерів)</i><br>(0432) 50-50-17<br><i>(для військових пенсіонерів)</i>                    |
| Волинська обл.         | м. Луцьк,<br>вул. Кравчука, 22-в                        | (0332) 78-73-62<br>(0332) 78-73-51   |
| Дніпропетровська обл.  | м. Дніпропетровськ,<br>вул. Набережна Перемоги, 26      | (0562) 31-75-10<br>(0562) 31-75-26<br>(056) 375-45-34  |
| Донецька обл.          | м. Донецьк,<br>вул. Університетська, 91                 | (062) 257-65-66  |
| Житомирська обл.       | м. Житомир,<br>вул. Ольжича, 7                          | (0412) 246698<br>(0412) 240715   |
| Закарпатська обл.      | м. Ужгород,<br>пл. Народна, 4                           | (0312) 61-40-49  |
| Запорізька обл.        | м. Запоріжжя,<br>пр. Леніна, 164                        | (061) 213-23-63<br><i>(для цивільних пенсіонерів)</i><br>(061) 213-64-88<br><i>(для військових пенсіонерів)</i><br>(061) 213-64-90 |
| Івано–Франківська обл. | м. Івано–Франківськ,<br>вул. Січових Стрільців, 15      | (03422) 54-12-16   |
| Київська обл.          | м. Біла Церква,<br>вул. Ярослава Мудрого, 2             | (04563) 4-69-62  |
|                        | м. Ірпінь, вул. Шевченка, 4                             | (04597) 6-03-72  |
|                        | м. Славутич,<br>Центральна площа, 7                     | (04579) 2-43-29  |
|                        | м. Буча, вул. Енергетиків, 1-а                          | (04597) 4-03-49  |
| Кіровоградська обл.    | м. Кіровоград,<br>вул. 50 років Жовтня, 7-а             | (0522) 33-04-41<br>(0522) 37-70-58   |
| Луганська обл.         | м. Луганськ, пл. Героїв Великої<br>Вітчизняної війни, 9 | (0642) 55-14-24<br>(0642) 58-41-62   |

| Регіон             | Підрозділ   | Телефони   |
|--------------------|---|--|
| Львівська обл.     | м. Львів, вул. Митрополита Андрія, 10                   | (032) 255-38-97  |
| Миколаївська обл.  | м. Миколаїв, вул. Морехідна, 1                          | (0512) 44-14-37, 44-14-43<br>(0512) 44-14-16, 44-14-42<br>(0512) 44-14-31, 44-14-03<br>(0512) 44-14-46             |
| Одеська обл.       | м. Одеса, вул. Канатна, 83                              | (048) 722-02-56  |
| Полтавська обл.    | м. Полтава, вул. Жовтнева, 66                           | 0-800-50-25-10   |
| Рівненська обл.    | м. Рівне, вул. Короленка, 7                             | (0362) 26-29-95  |
| Сумська обл.       | м. Суми, вул. Пушкіна, 1                                | (0542) 60-07-37, 60-06-31<br>(0542) 60-74-17, 67-92-74   |
| Тернопільська обл. | м. Тернопіль, майдан Волі, 3                            | (0352) 23-48-93  |
| Харківська обл.    | м. Харків, пл. Свободи 5, Держпром, 3-й під'їзд, 2 пов. | (057) 705-10-62, 705-17-73<br>(057) 705-17-75  |
| Херсонська обл.    | м. Херсон, вул. 28 Армії, 6                             | (0552) 35-39-02<br>(0552) 35-43-50 <i>(військові)</i>  |
| Хмельницька обл.   | м. Хмельницький, вул. Герцена, 10                       | (0382) 76-35-13<br>(0382) 65-70-92   |
| Черкаська обл.     | м. Черкаси, вул. Смілянська, 23                         | (0472) 36-08-01<br><i>(для цивільних пенсіонерів)</i><br>(0472) 38 45 76 <i>(для пенсіонерів силових структур)</i> |
| Чернівецька обл.   | м. Чернівці, вул. Оренбурзька, 7-а                      | (03722) 7-57-22  |
| Чернігівська обл.  | м. Чернігів, вул. П'ятницька, 83-а                      | (0462) 60-34-85,<br>(0462) 72-40-61 <i>(військові)</i>   |

---

## ПОСЛУГИ ГРОМАДЯНАМ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ЛЮДЯМ З ІНВАЛІДНІСТЮ

- **Стаціонарний догляд** (для громадян похилого віку, людей з інвалідністю I, II групи, які за станом здоров'я мають потребу в сторонньому догляді, побутовому обслуговуванні, медичній допомозі).
- **Догляд вдома** (для громадян похилого віку, інвалідів, які нездатні до самообслуговування і потребують постійної сторонньої допомоги).
- **Натуральна допомога** (одяг, взуття, предмети першої потреби).

Зверніться до структурного підрозділу з питань соціального захисту населення за новим місцем перебування.

### При собі мати такі документи:

- паспорт
- медичну довідку про потребу в постійній сторонній допомозі (за наявності)

---

## СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА (ВИПЛАТИ) СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ

- допомога при народженні (усиновленні) дитини
- допомога самотнім матерям
- допомога опікунам та піклувальникам
- допомога дітям-інвалідам та інвалідам з дитинства
- допомога малозабезпеченим сім'ям
- тимчасова допомога на дітей, один з батьків яких ухиляється від сплати аліментів

Зверніться до структурного підрозділу з питань соціального захисту населення для:

- переведення допомоги за новим місцем перебування
- первинне призначення допомоги

### При собі мати такі документи:

- паспорт
- свідоцтво про народження дитини
- довідку про присвоєння ідентифікаційного коду (за наявності)



## СТРУКТУРНІ ПІДРОЗДІЛИ З ПИТАНЬ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ

| Регіон                 | Адреса  | Телефони   |
|------------------------|---|--|
| Вінницька обл.         | м. Вінниця, вул. Соборна, 89                                    | (0432) 57-22-34  |
| Волинська обл.         | м. Луцьк, Київський майдан, 9                                   | (0332) 72-92-34  |
| Дніпропетровська обл.  | м. Дніпропетровськ,<br>вул. Набережна Перемоги, 26              | (056) 713-63-09<br>(056) 713-62-21<br>(056)-713-64-94  |
| Донецька обл.          | м. Донецьк, вул. Університетська, 91                            | (062) 311-07-49  |
| Житомирська обл.       | м. Житомир,<br>вул. Черняхівського, 105                         | (0412) 24-08-41  |
| Закарпатська обл.      | м. Ужгород, вул. Тургенєва, 8                                   | (0312) 61-53-62  |
| Запорізька обл.        | м. Запоріжжя,<br>вул. Дзержинського, 48                         | (061)-764-42-65<br>(061)-764-13-62<br>(061)-787-62-48  |
| Івано–Франківська обл. | м. Івано-Франківськ, вул. Л. Курбаса, 2                         | (0342) 50-30-83  |
| м. Київ                | м. Київ, вул. Комарова, 7                                       | (044) 408-39-74  |
| Київська обл.          | м. Київ, вул. Мельникова, 40                                    | (044) 206-74-86  |
| Кіровоградська обл.    | м. Кіровоград, вул. В. Чорновола, 38                            | (0522) 22-28-37<br>(0522)-22-28-44   |
| Луганська обл.         | м. Луганськ, вул. Володарського, 59                             | (0642) 58-68-29  |
| Львівська обл.         | м. Львів,<br>вул. Митрополита Андрія, 10                        | (067) 673-22-04<br>(032) 255-42-96   |
| Миколаївська обл.      | м. Миколаїв, вул. Акіма, 2                                      | (0512) 55-42-11<br>(0512)-37-64-92<br>(0512)-24-02-96  |
| Одеська обл.           | м. Одеса, вул. Мечникова, 102                                   | (048) 784-72-51  |
| Полтавська обл.        | м. Полтава, вул. Ціалковського, 47                              | (0532) 63-28-64  |
| Рівненська обл.        | м. Рівне, вул. Словацького, 1                                   | (0362) 26-46-27  |
| Сумська обл.           | м. Суми, пров. 9 Травня, 2<br>міське управління (0542) 60-40-28 | (0542) 60-02-10,<br>(0542) 60-02-08,<br>(0542)-66-33-77,<br>(0542)-60-40-28<br>міське управління |
| Тернопільська обл.     | м. Тернопіль, вул. Грушевського, 8                              | (0352) 52-25-90  |
| Харківська обл.        | м. Харків, Майдан Свободи,<br>Держпром, 3-й під'їзд, 7-й поверх | (057) 705-26-68  |
| Херсонська обл.        | м. Херсон, вул. К. Маркса, 13-а                                 | (0552) 26-40-06  |
| Хмельницька обл.       | м. Хмельницький,<br>майдан Незалежності, 1                      | (0382) 65-12-84  |
| Черкаська обл.         | м. Черкаси, вул. Громова, 10                                    | (0472) 36-11-13  |
| Чернівецька обл.       | м. Чернівці, вул. Головна, 245                                  | (03722) 4-55-37<br>(03722)-4-65-37   |
| Чернігівська обл.      | м. Чернігів, пр. Миру, 116-А                                    | (0462) 72-40-95  |

# БАТЬКАМ ВИХОВАНЦІВ ТА УЧНІВ, А ТАКОЖ СТУДЕНТАМ

З питань прийому, зарахування, переведення до дошкільних, загально-освітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладів звертатися:

- до місцевого **органу управління освітою** (при облдержадміністраціях) за місцем перебування
- до **навчального закладу** за місцем перебування

**При собі мати такі документи:**

- паспорт
- свідоцтво про народження дитини
- документи про освіту (за наявності)

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ** Міністерства освіти і науки України  
**(044) 481-32-15**

з 09:00 до 18:00, безкоштовно

Міністерство освіти і науки України звернулося до навчальних закладів з проханням **сприяти батькам учнів, які переїхали із зони АТО**, у вирішенні питань щодо зарахування дітей до закладів освіти, а також:

- **у разі відсутності свідоцтва про народження дитини** сприяти батькам у його подальшому поновленні у встановленому законодавством порядку;
- **у разі відсутності особової справи учня**, документів про рівень його навчальних досягнень, **медичної картки** після зарахування учня (вихованця) направляти письмовий запит до місця його попереднього навчання з проханням про їх надання.

Переведення учнів, які навчалися за державним замовленням, **можуть бути здійснені на бюджетні місця**, в тому числі за рахунок перерозподілу тих, які звільнилися після відрахувань учнів з різних причин.

Якщо такі місця відсутні, то **допускається використання вакантних місць з інших професій** (спеціальностей) з професійної підготовки робітничих кадрів та молодших спеціалістів у професійно-технічних навчальних закладах, що фінансуються за рахунок коштів державного бюджету (відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 24.03.2014 № 1/9-171).

# ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА

- Після залишення зони бойових дій зверніться у триденний термін до **найближчого закладу охорони здоров'я** (поліклініки, лікарні) з метою прикріплення та отримання невідкладної первинної медичної допомоги.
- Якщо у вашій сім'ї **очікується народження дитини**, дізнайтеся про найближчий заклад охорони здоров'я (жіноча консультація, пологовий стаціонар тощо) та в перші дні навідайтеся до них.
- Якщо ви або представник вашої родини, мають **тяжкі хронічні захворювання** та постійно потребують медикаментозного забезпечення, яке раніше отримували за рахунок коштів Державного бюджету та державних програм, під час обрання майбутнього тимчасового помешкання, отримайте інформацію про **найближчі заклади охорони здоров'я**, де ви можете отримати таку допомогу.

## УВАГА!

Якщо у вас або у когось з вашої родини чи друзів є тривожні симптоми порушення здоров'я (запаморочення, судоми, блювота, різке підвищення температури тіла понад 38°C, порушення серцевого ритму, задиха, різке підвищення або зниження артеріального тиску тощо),  
**для виклику швидкої медичної допомоги**

## НЕГАЙНО ТЕЛЕФОНУЙТЕ **103**

Якщо у Вас виникли будь-які проблеми,  
**ТЕЛЕФОНУЙТЕ 0-800-801-333**  
гаряча лінія (безкоштовно)

---

Веб-сайт Міністерства охорони здоров'я  
**[www.moz.gov.ua](http://www.moz.gov.ua)**

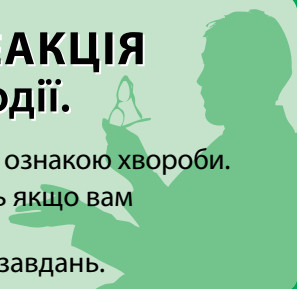
# ЯК ПЕРЕЖИТИ СТРЕС – ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ

## Після важких подій у вас можуть бути такі відчуття:

- відчуття безвиході й безнадії
- смуток або дратівливість
- проблеми з концентрацією
- постійна настороженість, наляканість
- притуплення почуттів, безрадісність
- прагнення уникати людей, місць чи занять
- неприємні сни, спалахи спогадів

## Ці відчуття – НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ на ненормальні події.

- Вам стане краще з часом. Не всі ваші страхи є ознакою хвороби.
- Не відмовляйтеся від допомоги інших, навіть якщо вам здається, що вони вас не можуть зрозуміти.
- Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань.



### ЩО ДОПОМАГАЄ

поговоріть з іншими людьми, особливо з гарними друзями, щоб отримати моральну підтримку

проводьте якнайбільше часу серед людей, не залишайтеся наодинці

добре висипайтесь і дозволяйте собі морально розслабитися (*дихальні вправи, медитація, заспокійливі бесіди*)

повноцінно і вчасно харчуйтеся, їжте фрукти, пийте до 2 л води в день

займіться улюбленими справами, які відволікають (*читання, гра, прогулянки*)

займіться спортом, бігом, активною ходьбою, танцями – щоб позбутися напруги та страхів

спробуйте не порушувати розклад дня – вчасно лягайте і вставайте

якщо симптоми не проходять, відвідайте психотерапевта

якщо не можете заснути, не залишайтеся в ліжку зі своїми думками - встаньте, пройдіться, щоб втомитися, і знову спробуйте заснути

### ЩО НЕ ДОПОМАГАЄ

зловживати алкоголем чи іншими речовинами для зняття стресу

уникати думок і розмов про подію

надмірно працювати

гніватися, проявляти агресію чи насилля

переїдати або недоїдати

зловживати переглядом телевізору або відеоіграми

нехтувати приємними заняттями

перекладання провини на інших або звинувачувати у всьому себе

віддалятися від сім'ї та друзів, замкнутися в собі

займатися ризикованими справами

не прислухатися до себе

## КОЛИ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ПСИХОЛОГА

У вашому житті трапилася страшна подія, і ви маєте такі відчуття:

1. Ваші почуття почуття або тілесні відчуття продовжують переповнювати вас.
2. Ваші почуття незвичні для вас.
3. Спогади, сни і образи травматичної події продовжують мимоволі залишатись у вашій свідомості, змушуючи вас почувати себе наляканим і позбавленим спокою.
4. Ви не можете позбутися напруженості, розгубленості, відчуття спустошеності або виснаженості.
5. Змінилося ваше ставлення до роботи.
6. Ви повинні стримувати свою активність, щоб уникнути важкого почуття.
7. У вас нічні кошмари або безсоння.
8. Ви не можете контролювати свій гнів.
9. У вас немає людини або групи людей, з ким ви могли б поділитися своїми почуттями.
10. Ваші стосунки з оточуючими сильно погіршилися, або люди, які вас оточують, відзначають, що ви змінилися.
11. Ви помітили, що з вами частіше стали відбуватися нещасні випадки.
12. Ви помітили, що ваші звичайні звички змінилися на гірше.
13. Ви відчуваєте себе спустошеним або відстороненим від інших людей, занять або зовнішнього світу.
14. Ви помітили, що стали вживати більше медикаментів, алкоголю, вкурювати більше сигарет.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- В основі Ви – та сама людина, якою були до трагедії.
- Є «світло в кінці тунелю».
- Якщо Ви страждаєте занадто сильно або занадто довго, зверніться до психолога.

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ: психологічне консультування**

**0-800-500-335** ПН - ПТ 10:00 -16:00  
(безкоштовно зі стаціонарних телефонів)

**386** (безкоштовно з мобільних телефонів)

**Психологічна служба Майдану:**

**(093) 436 67 33** (цілодобово)

## ЩОДО ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗВЕРТАЙТЕСЯ

| Region                 | ПІБ, контакти  |
|------------------------|--|
| Вінницька обл.         | Михалюк Ярослава Євгенівна, (096) 538-60-51, stresscentr@ukr.net                               |
| Волинська обл.         | Гришук Вікторія Богданівна, (099) 736-67-23, vita_dan@mail.ru                                  |
|                        | Зверєва Олена Владиславівна, (050) 700-72-00, lenchaLutsk@gmail.com                            |
| Дніпропетровська обл.  | Дніпропетровська клінічна психіатрична лікарня, 0-800-501-701, (056) 753-47-44                 |
|                        | Дніпропетровський спеціалізований психоневрологічний центр, (056) 745-90-40                    |
|                        | Психоневрологічний диспансер м. Кривий Пір, (0564) 66-10-35                                    |
| Донецька обл.          | Беро Михайло Павлович, (062) 335-55-89, bero@mail.ints.net                                     |
| Житомирська обл.       | Аврамчук Олександр Сергійович, (096) 823-82-64, iakpsih@rambler.ru                             |
| Закарпатська обл.      | Кузьма Олена Євгенівна, (050) 279-42-60, kuzma7@rambler.ru                                     |
| Івано-Франківська обл. | Чайка Оксана Михайлівна, (066) 416-44-09, (068) 007-70-49, oksana.chayyka@rambler.ru           |
| Київська обл.          | Іващенко Валентина Кирилівна, (096) 703-70-35, lvaschenko-psy@mail.ru                          |
|                        | Кречик Ольга Андріївна, (097) 230-38-16, olgakrechik@gmail.com                                 |
|                        | Шевченко Наталія Михайлівна, (050) 385-31-67   |
|                        | Куницька Ольга Іванівна, (096) 751-48-23   |
| Київ                   | Кризовий центр ТМО «Психіатрія», (093) 436-77-33   |
| Кіровоградська обл.    | Гримов Євгеній Олександрович, (067) 895-87-05, grimow@list.ru                                  |
|                        | Кудря Валерій Вікторович, (066) 888-55-92, wulf_aker@mail.ru                                   |
| Львівська обл.         | Кошулинська Зоряна Василівна, (032) 295-49-27, (032) 295-49-26, lokplkz@gmail.com              |
| Миколаївська обл.      | Чуприна Наталія Сергіївна, (0512) 67-02-71, (063) 696-71-67, info@mocz.org.ua, iac@mocz.org.ua |
| Одеська обл.           | Роміцина Тамара Афанасіївна, (050) 392-62-71, (098) 588-14-87, tromytsyna@gmail.com            |
| Полтавська обл.        | Карась Оксана Володимирівна (096) 009-33-56, (099) 481-31-72, 173815111969@inbox.ru            |
| Рівненська обл.        | Ліпко Оксана Анатоліївна, (0362) 63-26-09, (095) 847-81-70, narkod64@ukrpost.ua                |
|                        | Симонович Михайло Олександрович, (0362) 62-85-84, (050) 545-24-30, narkod64@ukrpost.ua         |
|                        | Степаненко Лілія Львівна, (0362) 63-26-09, (067) 452-30-33, narkod64@ukrpost.ua                |
|                        | Павлік Віра Олександрівна, (0362) 63-26-09, (097) 919-84-07, narkod64@ukrpost.ua               |
| Тернопільська          | Гуковський Олег Віталійович, (097) 951-73-20, tokkpn1@tokkpn1.org.ua                           |
|                        | Кузишен Галина Богданівна, (097) 847-10-40   |
|                        | Ніздрень Олександра Андріївна, (097) 243-63-24   |
| Харківська             | Батозський Ілля Станіславович, (050) 187-72-70   |
| Хмельницька            | Демчук Володимир Миколайович, (067) 383-73-00, dr_demchuk@ukr.net                              |
|                        | Юдіна Світлана Миколаївна, (067) 347-74-28   |
| Черкаська              | Мисан Наталія Володимирівна, (093) 798-29-10, (097) 505-16-99, natalimisan68@gmail.com         |
|                        | Стеценко Микола Григорович, (098) 941-57-60, (093) 622-53-90, (0473) 35-01-02, mystets@ukr.net |
| Чернігівська           | Скрипник Валентин Іванович, (0462) 77-71-04, 69-70-26 chpnl@bk.ru                              |

# ЯК МОЖУТЬ РЕАГУВАТИ ДІТИ НА ПОДІЇ ТА ЯК ЇМ ДОПОМОГТИ

Будьте уважними до змін в поведінці дитини. Зверніться до лікаря, психолога чи психотерапевта, якщо поведінка дитини викликає занепокоєння.

## ДОПОМОГА ДІТЯМ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

| Поведінка дитини  | Що можуть зробити батьки   |
|---|--|
| <b>Безпорадність і пасивність</b><br><i>Маленькі діти знають, що самі вони не можуть себе захистити. А коли трапляється нещастя, вони відчують себе ще більш беззахисними. Вони хочуть бути впевнені, що їх можуть захистити батьки. Іноді це виражається в тому, що вони незвично спокійні або роздратовані.</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Частіше обіймайте свою дитину, беріть її за руку, саджайте собі на коліна.</li> <li>Заспокойте свою дитину, дайте їй можливість відпочити, поїсти і попиту, запропонуйте пограти і помалювати. Залучіть дитину в спонтанні малюнки чи ігри, які стосуються події, однак покажіть, як можна захиститися (якщо в домі була пожежа, побудувати будинок з міцними стінами).</li> <li>Запевніть дитину, що ви її захистите.</li> </ul> |
| <b>Загальна боязливність</b><br><i>Маленькі діти бояться залишитися одні, бути закритими у ванній кімнаті, спати одні в своїй кімнаті або розлучатися з батьками. Діти вірять, що батьки захистять їх у всіх ситуаціях або допоможуть інші дорослі (виховательки, міліція).</i>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Слідкуйте за тим, щоб дитина випадково не почула про ваші страхи, коли ви говорите по телефону чи з іншими людьми. Допоможіть дитині повірити в те, що ви її не залишите і будете захищати.</li> <li>Дайте дитині можливість розповісти про свої побоювання. Скажіть: «Підійди до мене, візьми мене за руку, якщо тобі лячно. Тоді я буду знати, що ти хочеш мені щось сказати».</li> </ul>                                       |
| <b>Невпевненість у тому, що небезпека минула</b><br><i>Маленькі діти можуть почути щось від дорослих або від інших дітей або в телерепортажі, а потім думати, що все це відбудеться знову. Вони можуть думати, що небезпека десь поруч, навіть якщо це сталося десь далеко.</i>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Не втомлюйтеся пояснювати дитині, що все позаду. Скажіть що-небудь на зразок цього: «Зараз ми в безпеці, пожежі більше немає». З'ясуйте, які слова дитина почула від інших, дайте роз'яснення та усуньте непорозуміння.</li> <li>Покажіть дитині на карті або намалюйте, як далеко ви перебуваєте від небезпеки. Скажіть: «Бачиш? Нещастя трапилося там, а ми зараз тут, далеко, в безпечному місці».</li> </ul>                  |
| <b>Мовчання</b><br><i>Діти мовчать або мають ускладнення з тим, щоб сказати про те, що їх гнітить.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Не змушуйте дитину говорити, дайте їй знати, що вона завжди може до вас звернутися.</li> <li>Використовуйте емоційно забарвлені слова, щоб зрозуміти, що вона відчуває: «Яка страшна картина! Ти злякався, коли побачив вогонь?»</li> </ul>   |
| <b>Поганий сон</b><br><i>Страх залишитися вночі у своїй кімнаті, спати одному, страх в момент пробудження або жахи.</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Запевніть дитину, що вона у безпеці. Перед сном розкажіть спокійну історію, будьте поруч.</li> <li>Дайте дитині можливість якийсь час поспати з вами в ліжку. Скажіть: «Сьогодні можеш спати у нас, а завтра спатимеш у своєму ліжечку».</li> </ul>   |
| <b>Повернення до колишньої поведінки</b><br><i>Смокотання пальця, нічне нетримання (енурез), дитяча мова, бажання посидіти на колінах.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Якщо дитина сходила під себе, міняйте одяг і постільну білизну без коментарів. Не допускайте, щоб хтось критикував дитину!</li> <li>Ведіть себе стримано – така поведінка дитини після нещастя може зберігатися якийсь час.</li> </ul>  |

## ДОПОМОГА ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

| Поведінка дитини  | Що можуть зробити батьки  |
|---|---|
| <b>Розгубленість після того, що трапилося</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Зрозуміло поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які могли би налякати дитину.</li> <li>Відповідайте на всі питання дитини (без роздратування) і поясніть, що зараз сім'я поза небезпекою. Скажіть: «Я знаю, інші діти кажуть, що пожежа повториться, але ми переїхали в інше місце, яке краще захищене від вогню».</li> <li>Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо, що стосується школи та місця проживання.</li> </ul>                                       |
| <b>Почуття відповідальності та провини</b><br><i>Школярі можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося або переживати за інші сім'ї та їх дітей.</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Дайте дитині можливість поділитися своїми проблемами.</li> <li>Допоможіть дитині дистанціюватися. Поясніть їй: «Після нещастя багато дітей, та й дорослі теж, думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні».</li> <li>Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: «Спробуй пригадати. Лікар нам сказав, що цуцена вже не можна було врятувати, вже було запізно, ти не винен».</li> </ul> |
| <b>Постійний страх, що ситуація може повторитися, реакції на спогади</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Допоможіть дитині розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами.</li> <li>Постійно нагадуйте своїй дитині, що вона в безпеці.</li> <li>Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилося, а краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують боязнь того, що подія знову повториться.</li> </ul>  |
| <b>Переказує те, що трапилося, відтворює в грі</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Нехай ваша дитина вводить спогади про подію в свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка – нормальна.</li> <li>Слідкуйте, щоб в іграх та малюнках результат був завжди позитивним. Наприклад, скажіть: «Ти можеш спробувати намалювати, як виглядатиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».</li> </ul>  |
| <b>Поганий сон</b><br><i>Сняться жахи, страх спати одному.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Заспокойте дитину: «Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я буду гладити тебе по спинці».</li> </ul>  |
| <b>Зміни в поведінці</b><br><i>Незвично агресивна чи неспокійна поведінка.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Організуйте дитині активний відпочинок, нехай більше рухається з тим самим відволікається від своїх почуттів.</li> <li>Скажіть дитині: «Підемо погуляємо? Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».</li> </ul>  |
| <b>Скарги на біль в тілі</b><br><i>Болять голова, живіт, м'язи, без видимих причин.</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>З'ясуйте, чи є медична причина. Якщо ні, то заспокойте дитину і скажіть, що така реакція є нормальною. Заспокойте її, зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть глибокі дихальні вправи – нехай повторює за вами.</li> <li>Упевніться, що ваша дитина багато спить, правильно харчується, п'є багато води і достатньо рухається.</li> </ul>  |
| <b>Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя</b><br><i>Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами.</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: «Так, у мене зламанна кістка, але лікар її перев'язав і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився?»</li> <li>Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.</li> </ul>   |



## ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ

| Поведінка дитини  | Що можуть зробити батьки  |
|---|---|
| <b>Дистанційованість, почуття сорому і вини</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Створіть комфортні умови, щоб обговорити з підлітком травматичну подію і його почуття.</li> <li>Підкресліть, що його почуття нормальні.</li> <li>Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності і провини, реалістично вказавши на те, що насправді могло бути зроблено, щоб запобігти ситуації. «Ми не могли взяти бабуся з собою, бо вона не хотіла їхати і прийняла самостійне рішення залишитися. Твої вини тут немає».</li> </ul>   |
| <b>Збентеженість</b><br><i>Відносно власних страхів, ранимість, страх отримати штамп ненормального.</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні: «Я відчував себе так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей почувають себе так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні».</li> <li>Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однокласниками. «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».</li> </ul>   |
| <b>Страх того, що подія повториться, і реакції на спогади</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер все інакше, тому що все позаду і я в безпеці».</li> <li>Поясніть йому, що повідомлення про подію в телевізорі можуть викликати страх того, що все повториться. «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Давай вимкнемо телевізор?»</li> </ul>  |
| <b>Раптова зміна у відносинах з людьми</b><br><i>Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однокласників; можуть різко реагувати на поведінку батьків.</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі себе почуваєте. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі дають необхідну підтримку після нещастя. «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом». Навчіть бути терплячим щодо різних реакцій членів сім'ї на нещастя. «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат».</li> <li>Визнавайте відповідальність за власні почуття. «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поводилася з тобою вчора. Я буду працювати над тим, щоб залишатися спокійною».</li> </ul> |
| <b>Бажання завчасно почати доросле життя</b><br><i>Наприклад, кинути школу або одружитися.</i>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Намагайтеся переконати підлітка відкласти важливі рішення і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і знайти роботу, щоб підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію».</li> </ul>  |
| <b>Радикальні зміни в установках</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поясніть, що зміни в установках людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто і з часом проходять. «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчувають страх, деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі знову будемо відчувати себе краще і повернемося до звичайного життя».</li> </ul>  |
| <b>Турбота про інших та їх сім'ї</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Допоможіть дитині знайти заняття, які відповідали би її настрою і були важливими (розчистити шкільний двір від уламків, збирати для постраждалих гроші або речі).</li> </ul>   |

# ЯКЩО ВИ ВТРАТИЛИ ПАСПОРТ

- зверніться до Державної міграційної служби України або в Центр надання адміністративних послуг для поновлення паспорту за місцем перебування
- термін видачі нового паспорту: до 1 місяця, інколи довше
- на час підготовки нового паспорту ви отримаєте **тимчасове посвідчення громадянина України**

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ:** Державна міграційна служба України (044) 278-50-30  
Веб-сайт: [www.dmsu.gov.ua](http://www.dmsu.gov.ua)

## Отримати паспорт в регіональних управліннях Державної міграційної служби:

| Місто            | Адреса                               | Телефон                             |
|------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Вінниця          | вул. Пирогова, 4                     | (0432) 59-41-89                     |
| Дніпропетровськ  | пл. Червона, 2а                      | (056) 745-61-11                     |
| Житомир          | вул. Пушкінська, 44                  | (0412) 47-02-51                     |
| Запоріжжя        | вул. 40 років Радянської України, 90 | (061) 239-80-50,<br>(061) 263-25-20 |
| Івано-Франківськ | вул. Академіка Гнатюка, 29           | (0342) 55-31-12                     |
| Кіровоград       | вул. Єгорова, 25                     | (0522) 24-73-21                     |
| Луцьк            | вул. Винниченка, 11                  | (0332) 24-43-90                     |
| Львів            | вул. Руданського, 3                  | (032) 261-09-30                     |
| Миколаїв         | вул. Декабристів, 5-а                | (0512) 49-81-18                     |
| Одеса            | вул. Преображенська, 44              | (048) 705-31-68                     |
| Полтава          | вул. Пушкіна, 63                     | (0532) 51-02-45                     |
| Рівне            | вул. 16-го Липня, 6                  | (0362) 67-95-45                     |
| Тернопіль        | бульвар Шевченка, 10                 | (0352) 27-13-89                     |
| Ужгород          | вул. Грибоєдова, 12-а                | (0312) 64-05-65                     |
| Харків           | вул. Римарська, 24                   | (057) 705-52-80                     |
| Херсон           | вул. Перекопська, 168                | (099) 274-41-07                     |
| Хмельницький     | вул. Щербакова, 4                    | (0382) 63-80-56                     |
| Черкаси          | вул. Пастерівська, 104               | (0472) 63-06-63                     |
| Чернівці         | вул. Шептицького, 25                 | (0372) 55-04-61                     |
| Чернігів         | вул. Шевченка, 51а                   | (0462) 66-61-85                     |
| Чернігів         | вул. Шевченка, 51а                   | (0462) 66-61-85                     |

## Отримати паспорт в центрах надання адміністративних послуг:

| Місто | Адреса                          | Телефон                       |
|-------|---------------------------------|-------------------------------|
| Київ  | вул. Дніпровська набережна 19-6 | (044) 202-60-38,<br>202-60-39 |
| Суми  | вул.Петропавловська, 79         | (0542) 700-574                |

# АБО ІНШИЙ ДОКУМЕНТ

## У разі втрати свідоцтва про народження:

- зверніться до відділу реєстрації актів цивільного стану (РАЦС) за місцем перебування

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ** Органу реєстрації актів цивільного стану  
**(044) 233 64 75**

## У разі втрати довідки про присвоєння ідентифікаційного коду:

- звернутися до **будь-якого** відділення Державної податкової інспекції за місцем Вашого перебування
- подати заяву на бланку встановленого зразка з проханням про видачу дубліката
- дублікат довідки про присвоєння ідентифікаційного коду видається в день звернення з відповідною заявою

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ** Державної податкової інспекції  
**0-800-501-007**

## У разі втрати трудової книжки:

- по можливості запросіть дублікат трудової книжки в державному архіві (контакти можна знайти на веб-сайті [www.archives.gov.ua](http://www.archives.gov.ua)).

Якщо Ви не змогли припинити трудові відносини або інший вид зайнятості і Ваша трудова книжка знаходиться у роботодавця:

- зверніться до роботодавця із заявою про звільнення та проханням вислати трудову книжку поштою разом з наказом про звільнення
- якщо підприємство тимчасово не працює або ліквідоване, то зверніться до суду для одностороннього припинення трудових відносин

Спеціалісти центру зайнятості допоможуть Вам скласти позовну заяву до суду для оформлення одностороннього припинення трудових відносин.

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ** Державної служби зайнятості  
**0-800-50-50-60** (із стаціонарного телефону)

**БЕЗКОШТОВНО 730** (з мобільного телефону)

# ЯКЩО ВИ ХОЧЕТЕ ЗНАЙТИ РОБОТУ (ТИМЧАСОВУ АБО ПОСТІЙНУ)

Зверніться до будь-якого зручно розташованого до Вас центру зайнятості.

Державна служба зайнятості має актуальну базу вакансій по всій Україні, вона також є у вільному доступі на сайті [www.trud.gov.ua](http://www.trud.gov.ua).

Ви можете **БЕЗКОШТОВНО** отримати соціальні послуги, пов'язані з працевлаштуванням – допомогу в пошуку роботи, консультацію та іншу інформацію.

**Центр зайнятості також може запропонувати вам:**

- оплачувані громадські роботи
- інші роботи тимчасового характеру
- допомогу при відкритті власної справи
- підвищення кваліфікації (безкоштовне навчання)
- ваучер на безкоштовне навчання громадянам 45+

## ЯК ОТРИМАТИ СТАТУС БЕЗРОБІТНОГО ТА ДОПОМОГУ З БЕЗРОБІТТЯ

Подайте такі документи у будь-який зручно розташований до Вас центр зайнятості за місцем перебування (адреси на сайті [www.dcz.gov.ua](http://www.dcz.gov.ua)):

- паспорт громадянина України (або інший документ, що посвідчує особу)
- довідку про присвоєння ідентифікаційного коду (за наявності)
- трудову книжку або її дублікат чи довідку архівної установи про прийняття та звільнення з роботи, або документ, що підтверджує періоди зайнятості (напр., цивільно-правовий договір)
- диплом або інші документи про освіту (за наявності)
- військовий квиток (у разі потреби)

**УВАГА!** Реєстрація в центрі зайнятості проводиться **незалежно від місця прописки.** !

Адреси центрів зайнятості є на веб-сайті [www.dcz.gov.ua](http://www.dcz.gov.ua)

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ:** Державної служби зайнятості

**0-800-50-50-60** (із стаціонарного телефону)

**БЕЗКОШТОВНО 730** (з мобільного телефону)

# ПЛАНУЄТЕ ВІЇХАТИ НА РОБОТУ ЗА КОРДОН? ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЇ ПРАВА ТА БЕЗПЕКУ!

Для працевлаштування за кордоном на законній основі ви повинні мати:

- дійсний закордонний паспорт
- відповідну робочу візу
- трудову угоду із закордонним роботодавцем
- дозвіл на роботу в країні призначення

## ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ!

### НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПРОТИДІЇ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ МІГРАНТІВ

(консультації надаються на засадах анонімності та конфіденційності)

**БЕЗКОШТОВНО** **0 800 505 501** (зі стаціонарних телефонів в межах України)  
**527** (з номерів Київстар, МТС, life:) та Beeline)

ПН-ПТ 10:00 -21:00, СБ 10:00 -18:00

[www.migrantinfo.org.ua](http://www.migrantinfo.org.ua)

## УВАГА! НЕЗАКОННА ДІЯЛЬНІСТЬ!

- Останнім часом почастишали випадки пропозицій посередництва у наданні внутрішньо переміщеним особам статусу біженців в країнах Європейського Союзу.
- Пам'ятайте, що така діяльність є незаконною, і замість омріяного дозволу на перебування в іншій країні ви можете стати жертвою шахраїв або торгівців людьми.
- Для отримання статусу біженця, особа має САМОСТІЙНО звернутися до відповідних державних органів за кордоном, пройти чітко визначену процедуру та відповідати певним визначеним критеріям.
- **Не довіряйте свої документи нікому**, окрім уповноважених посадових осіб (представників прикордонних служб, поліції тощо). Ні в якому разі не залишайте свій паспорт у якості застави.
- **Зареєструйтеся в українському посольстві/консульстві** в країні, якщо ви плануєте залишатися там довше, ніж три місяці.
- **Зберігайте копії всіх важливих документів** (віза, закордонний паспорт, національний паспорт, страховий поліс, контракт, запрошення тощо) у безпечному місці окремо від оригіналів.
- **Підтримуйте постійний контакт із родичами та близькими**, повідомляйте їх про зміну місця роботи або проживання.

## ДОПОМОГА ВІД ВОЛОНТЕРІВ ТА ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

| Організація   | Контакти  | Чим можуть допомогти  |
|---|---|---|
| <b>Донбас SOS</b>   | (050) 943-42-28, (068) 545-17-96<br>(063) 785-11-36<br><b>www.donbasssos.org</b>                  | Вивіз із зони бойових дій<br>Розселення<br>Гуманітарна допомога<br>Юридична допомога          |
| Центр взаємодопомоги<br>«Спасем Україну»                  | 0-800-21-00-07, (099) 172-68-68<br>(097)725-70-60, (063) 802-22-94<br><b>www.helpua.center</b>    | Вивіз із зони бойових дій<br>Розселення<br>Гуманітарна допомога                               |
| <b>Гуманітарний штаб</b><br>допомоги жителям Дон-<br>басу | (095) 199-74-81, (050) 620-29-15<br>(063) 117-89-01<br><b>www.fdu.org.ua</b>                      | Вивіз із зони бойових дій<br>Гуманітарна допомога<br>Розселення<br>Допомога сиротам           |
| <b>Національна асамблея</b><br><b>інвалідів України</b>   | (099) 563-83-11<br><i>тільки люди і діти з інвалідністю</i><br><b>www.sos.naiu.org.ua</b>         | Вивіз із зони бойових дій<br>Розселення<br>Гуманітарна допомога                               |
| <b>Восток SOS</b>   | (066) 705-12-57, (099) 102-53-73<br>(096) 371-18-47, (093) 932-14-86<br><b>www.vostok-sos.org</b> | Розселення<br>Гуманітарна допомога<br>Юридична допомога<br>Медична допомога<br>Дозвілля дітей |
| <b>Крим SOS</b>   | (063) 073-16-19, (096) 684-88-47<br>(095) 031-53-97<br><b>www.krmysos.com</b>                     | Розселення<br>Гуманітарна допомога<br>Юридична допомога                                       |
| <b>Червоний Хрест</b><br>у м. Харків                      | (067) 579-42-63<br>гаряча лінія, цілодобово   | Гуманітарна допомога<br>Інформаційна допомога   |
| Фонд «Мир та порядок»<br>м. Харків                        | 0-800-507-911<br>гаряча лінія, цілодобово   | Гуманітарна допомога<br>Інформаційна допомога   |
| Волонтерська організація<br>«Станція Харьков»             | (066) 694-96-78, (057) 712-11-23  | Гуманітарна допомога<br>Психологічна допомога<br>Працевлаштування                             |
| «Дом друзей»  | (068) 790-33-77, (095) 377-70-14  | Розселення  |
| Реабілітаційний центр<br>«Шпиталь Майдану»<br>м. Київ     | (050) 117-90-07   | Розселення<br>Медична допомога<br>Допомога вагітним   |
| <b>Мережа правових</b><br><b>приймалень Криму</b>         | (050) 823-77-02, (066) 686-65-12<br>(093) 295-18-27, (098) 808-81-93                              | Юридична допомога   |
| <b>Центр Зайнятості</b><br><b>Вільних Людей</b>           | (067) 507-09-30, (066) 500-35-75<br>(093) 167-37-81   | Працевлаштування  |
| <b>Психологічна служба</b><br><b>Майдану</b>              | (093) 436-67-33 цілодобово  | Психологічна допомога   |
| Громадська спілка «Рада<br>громадських ініціатив»         | (096) 09-09-103<br>координаційний центр<br><b>www.rgi.org.ua</b>                                  | Розселення<br>Гуманітарна допомога<br>Правова допомога  |

Міністерство соціальної політики України та Програма розвитку Організації Об'єднаних Націй не несуть відповідальності за діяльність даних організацій.



**Підготовку матеріалів до брошури здійснювали:**



Міністерство соціальної політики України



Проект ПРООН «Підтримка реформи  
соціального сектору в Україні»