

ДОВІДНИК

ЗВЕРТАЄМО УВАГУ,
ЩО ЗА ОБСТАВИНАМИ
ІНФОРМАЦІЯ МОЖЕ
ЗМІНЮВАТИСЯ!

ВИДАННЯ №2

**ІНФОРМАЦІЯ СТОСОВНО РІЗНОПЛАНОВОЇ
ДОПОМОГИ ВІД ДЕРЖАВИ ТА ГРОМАДСЬКИХ
ОРГАНІЗАЦІЙ У МІСТІ ХАРКІВ ТА ХАРКІВСЬКІЙ
ОБЛАСТІ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ
ОСІБ ТА ПОСТРАЖДАЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

ЛЮТИЙ 2026

Увага: інсульт!

Впізнайте інсульт та дійте швидко!

Раптові ознаки



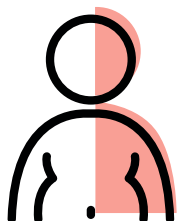
асиметрія
обличчя



слабкість
руки



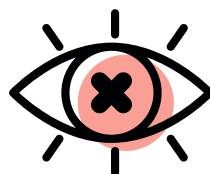
проблеми
з мовленням



оніміння
половини тіла



дуже сильний
головний біль



погіршення
зору

**Терміново викликайте «Швидку»
телефонуйте 103 або 112**

При інсульті важлива кожна хвилина!

АДМІНІСТРАТИВНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ПОСЛУГИ	4
БАГАТОПРОФІЛЬНА ДОПОМОГА	7
ВETERANAM	12
ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ШВИДКОГО РЕАГУВАННЯ В ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ	15
«ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ, ПРОТИДІЯ НАСИЛЬСТВУ»	16
УКРИТТЯ, КРИЗОВІ КІМНАТИ ТА МОБІЛЬНІ БРИГАДИ ДЛЯ ЖІНОК, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА	17
ДОПОМОГА ВПО	17
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА	18
ЮРИДИЧНА ДОПОМОГА	18
ЕВАКУАЦІЯ ТА ПРИХИСТОК	19
ПЕНСІОНЕРАМ	21
ЛЮДЯМ З ІНВАЛІДНІСТЮ	22
ПІДТРИМКА ЖІНОК, МАМ ТА ВАГІТНИХ	22
ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ОСВІТА ТА РОЗВИТОК	23
ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ	25
РОДИНАМ З ДІТЬМИ, ОСВІТА ТА РОЗВИТОК	26
МОЛОДІЖНІ ІНІЦІАТИВИ, ПРОСТОРИ	26
ПОСЛУГИ ДЛЯ СІМЕЙ З ДІТЬМИ	27
ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ	30
ПРОТИМІННА БЕЗПЕКА	31
УСТАНОВИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	32
ВАКЦИНАЦІЯ	32
ДОСТУП ДО ЛІКІВ	33
МОБІЛЬНІ БРИГАДИ З ДОСТАВКОЮ ЛІКІВ	33

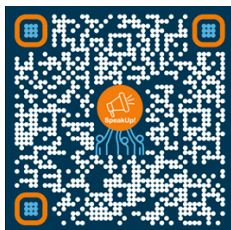
Цей довідник підготовлений міжнародною гуманітарною організацією Nonviolent Peaceforce в Україні для підтримки ВПО та постраждалих осіб у місті Харкові та області. Інформація актуальна станом на грудень 2025 року та надана виключно з інформаційною метою. Ми прагнемо підтримувати її в актуальному стані, але не несемо відповідальності за можливі зміни в роботі зазначених установ та організацій.

Nonviolent Peaceforce дотримується найвищих стандартів захисту від шкоди та створенні безпечного середовища для всіх осіб, з якими ми працюємо, особливо дітей, жінок, людей з інвалідністю, та інших уразливих груп. Ми маємо політику нульової толерантності до будь-яких форм насильства, експлуатації, домагань, дискримінації чи зловживань владою чи іншої шкоди.

Якщо ви постраждали, стали свідком порушень або потребуєте допомоги, ви можете звернутись на SpeakUp - це безпечно і конфіденційно.

Електронна пошта: **speakup@nonviolentpeaceforce.org**

Анонімна онлайн-форма: **<https://nonviolentpeaceforce.org/speak-up>**





АДМІНІСТРАТИВНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ПОСЛУГИ

РЕЄСТРАЦІЯ ВПО ТА ФІНАНСОВА ДОПОМОГА. ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ОТРИМАННЯ СТАТУСУ ВПО ТА ДОПОМОГИ

Внутрішньо переміщеним особам для отримання гарантованого соціального захисту необхідно зареєструватися офіційно в державних органах. Для отримання довідки внутрішньо переміщеної особи разом із заявою необхідно подати один з документів, що засвідчує особу та підтверджує громадянство України, або документ, що посвідчує особу та підтверджує її спеціальний статус, або свідоцтво про народження дитини.

ПЕРЕЛІК ДОКУМЕНТІВ ДЛЯ ПІДТВЕРДЖЕННЯ СТАТУСУ ВПО. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАВ ВПО.

Перелік документів для підтвердження статусу ВПО та права особи зі статусом ВПО закріплені у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» № 1706-VII від 20.10.2014 (статті 6 та 7).



ДЛЯ ОТРИМАННЯ СТАТУСУ ВПО ТА ДОПОМОГИ необхідно звернутися до Центрів надання адміністративних послуг (ЦНАП) у місті Харків та Харківській області.

ЦЕНТРИ НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ У МІСТІ ХАРКІВ

Графік роботи: **ПН-ЧТ 8:00-17:00, ПТ 8:00-15:45**

 **0 800 57 34 34**

ЦНАП м. Харкова

Гімназійна набережна, 26

м. Левада

Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова

Шевченківського району

пр. Науки, 17-а

м. Наукова

Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова

Новобаварського району

вул. Полтавський шлях, 11

м. Майдан Конституції

Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова

Київського району

вул. Г. Сковороди, 55

м. Університет

Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова

Слобідського району

вул. Георгія Тарасенка, 42

м. Спортивна

Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова

Холодногірського району

вул. Благовіщенська, 34

м. Вокзальна

**Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова
Салтівського району**
вул. Юр'ївська, 13
м. Захисників України

**Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова
Індустріального району**
пр. Архітектора Альошина, 11
м. Тракторний Завод

**Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова
Немишлянського району**
пр. Петра Григоренка, 17
м. Палац Спорту

**Терпідрозділ ЦНАП м. Харкова
Основ'янського району**
вул. Богдана Хмельницького, 11
м. Захисників України

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Телефони Управління соціального захисту населення м. Харкова для попереднього запису на прийом та отримання консультацій – Соціальний захист Харкова



- Питання надання місцевих та державних адміністративних послуг
- Надання дозвільних документів у сфері господарської діяльності
- Отримання готових документів ID-карток, закордонних паспортів, дитячих та дорослих, свідоцтв про народження

**Терпідрозділ Київського району
м. Харкова**
вул. Чернишевська, 55, «Прозорий офіс»

☎ **0 800 57 34 34**

**Терпідрозділ Шевченківського
району
м. Харкова**
просп. Науки, 17а, «Прозорий офіс»

☎ **0 800 57 34 34**

☎ **057 725 37 10**

(Попередній запис на прийом)

**Терпідрозділ Салтівського району
м. Харкова**
просп. Тракторобудівників, 144
**З питання надання Пільг, видача
довідки ВПО:**

☎ **057 725 37 28**

☎ **098 455 48 28**

**З питання надання Допомоги,
допомоги ВПО:**

☎ **057 725 37 21**

**Терпідрозділ Холодногірського
район м. Харкова**
вул. Благовещенська, 34
Приймальня:

☎ **057 725 35 47**

☎ **068 289 63 13**

**З питання надання адресної
допомоги ВПО:**

☎ **057 725 54 58**

☎ **068 403 08 21**

З питань видачі довідки ВПО:

☎ **057 725 37 39**

☎ **068 403 07 75**

**Терпідрозділ Індустріального
району м. Харкова**
вул. Біблика, 6

З питань оформлення довідок ВПО:

☎ **050 607 95 66**

☎ **096 047 00 82**

☎ **097 221 62 50**

**З питань виплати всіх видів
допомог та компенсацій:**

☎ **095 947 67 81**

Терпідрозділ Новобаварського району

м. Харкова

вул. Різдва, 1

З питання надання державних допомог та адресної допомоги ВПО:

☎ **099 650 23 63**

З питання надання пільг, видача довідки ВПО:

☎ **095 413 86 41**

Терпідрозділ Слобідського району

м. Харкова

вул. Вишнева, 3

Видача довідок ВПО, взяття на облік ВПО:

☎ **050 148 09 01**

З питання субсидії, державних допомог, ВПО:

☎ **050 601 56 19**

Терпідрозділ Немишлянського району

м. Харкова

вул. Льва Ландау, 48

Видача довідок ВПО, взяття на облік ВПО:

☎ **057 725 31 63**

☎ **057 725 31 58**

З питання субсидії, державних допомог, ВПО:

☎ **099 724 03 21**

☎ **073 305 66 10**

Терпідрозділ Основ'янського району

м. Харкова

просп. Аерокосмічний, 7

☎ **057 732 42 61**

☎ **099 432 80 35**

☎ **057 725 31 93**

ДЕПАРТАМЕНТ РЕЄСТРАЦІЇ ХОВА

Департамент забезпечує реалізацію державної політики у сферах державної реєстрації речових прав на нерухоме майно, державної реєстрації юридичних осіб та фізичних осіб – підприємців, формування та ведення Реєстру територіальної громади міста Харкова, реєстрації та зняття з реєстрації місця проживання/перебування фізичних осіб, передачі інформації та/або внесення у встановленому законом порядку відомостей про реєстрацію та зняття з реєстрації місця проживання/перебування фізичних осіб до Єдиного державного демографічного реєстру, забезпечення організації надання адміністративних та інших публічних послуг, сервісів у сфері нерухомості суб'єктам звернень у межах повноважень та у спосіб, передбачені законодавством України, нормативно-правовими актами та Положенням про Департамент реєстрації Харківської міської ради.



Facebook сторінка: **www.facebook.com/dr.city.kharkov.ua**

Електронна пошта: **deprbudynok.kh@gmail.com** (виключно для отримання консультацій у період воєнного стану)

Отримати послуги можна у приміщенні Будинку нерухомості м-н Павлівський, 4 та територіальних підрозділах ЦНАП м. Харкова.

Прийом громадян здійснюється виключно за попереднім записом:

здійснити попередній запис для отримання послуг у приміщенні **Будинку неволності:**



або за телефоном гарячої лінії

0 800 304 307

Здійснити попередній запис для отримання послуг у **територіальних підрозділах ЦНАП:**



або за телефоном гарячої лінії

0 800 573 434



БАГАТОПРОФІЛЬНА ДОПОМОГА

людям похилого віку, особам з інвалідністю, постраждалим від гендерно зумовленого насильства, багатодітним родинам, людям, які опинились у складних життєвих обставинах

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «ПРАВО НА ЗАХИСТ»

Імплементуючий партнер агентства ООН у справах біженців реалізовує багатоцільову програму допомоги від УВКБ ООН у м. Харків.

Грошова, юридична, психологічна допомога для ВПО та населення, постраждалого від конфлікту.

м. Харків, Вул. Миколаївська, 10



057 751 17 64

094 811 17 64

ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА

Напрями роботи - евакуація, ліжка для маломобільних, паливні брикети сім'ям з дітьми, гігієнічні набори.

м. Харків, вул. Новгородська 4

Графік роботи: ПН-ПТ 10:00-17:00

0 800 332 402

Instagram:



Веб сайт:



Telegram:



БО «КООРДИНАЦІЙНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ЦЕНТР»

Забезпечує координацію між локальними та міжнародними організаціями, а також представниками влади для покращення реагування на надзвичайні ситуації. Організація координує Всеукраїнську систему поселення внутрішньо переміщених осіб, що впроваджується у тісній взаємодії з обласними військовими адміністраціями.

Кожне звернення щодо евакуації та/або поселення опрацьовується через налагоджену багаторівневу мережу взаємодії, що об'єднує територіальні громади, районні та обласні адміністрації, благодійні організації, волонтерів та фахівців із розміщення.

Основні напрями діяльності команди:

- Прийом звернень через гарячу лінію **203**;
- Координація евакуації та поселення, зокрема маломобільних осіб, людей з інвалідністю та осіб із ПТСР;
- Надання супроводу та гуманітарної допомоги;
- Регулярне оновлення актуальної інформації про наявні місця для розміщення.

У межах функціонування системи формується не лише ефективний механізм переселення, а й стійка мережа підтримки, що забезпечує безпеку, стабільність та повагу до людської гідності.

БЕЗКОШТОВНА ЕВАКУАЦІЯ ТА ПОСЕЛЕННЯ

Ми пропонуємо:

- Безкоштовну евакуацію з місця проживання до транзитного центру;
- Проживання в місцях тимчасового перебування для внутрішньо переміщених осіб з гідними умовами;
- Допомогу з логістикою до подальших місць розміщення.
- Благодійний сектор надає:
- Продукти харчування та базові речі першої необхідності;
- Видачу грошової допомоги;
- Психологічну підтримку для вас та вашої родини;
- Юридичні консультації;
- Медичну допомогу.

Телефонуйте за номером:

Гаряча лінія **працює 24/7**

 **203**

Графік роботи гарячої лінії: **ПН-НД 08:00-20:00**

Усі дзвінки безкоштовні

 **098 750 55 05**

(Telegram, WhatsApp, Viber)

Для зворотного зв'язку, пропозицій або скарг:

 **0800 33 90 42**

БФ «РОКАДА»

Соціальна допомога біженцям, психологічна підтримка, інтеграція та адаптація в громадах.

м. Харків, вул. 23-го Серпня, буд. 11-А

Графік роботи: **ПН-НД 09:00-18:00**

 **067 120 92 03**



ГО «ПРОЛІСКА»

- Будівельні матеріали
 - Продуктові набори
 - Гігієнічні набори
 - Евакуація
 - Психологічна допомога
 - Допомога дітям
 - Допомога ВПО
 - Одяг
 - Медична допомога
 - Група швидкого реагування
- м. Харків, пров. Петрівський, буд.1**

☎ **066 375 56 15**



ФІЛІЯ БЛАГОДІЙНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «ДЕПОЛЬ УКРАЇНА» В М.ХАРКІВ

Допомога бездомним та внутрішньо переміщеним людям в т.ч. без документів, людям звільненим з місць позбавлення волі, важкі життєві обставини.

- Гаряче харчування
- Нічний притулок
- Чоловічий притулок
- Долікарська допомога
- Чистий одяг
- Юридична підтримка
- Психологічна та соціальна підтримка
- Санітарно-гігієнічні послуги

☎ **0 800 3000 17**



Facebook сторінка:
facebook.com/homelessnesshasnoplace/

IRC

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE Міжнародний комітет порятунку

Основні напрями допомоги:

- Психосоціальна підтримка для сімей з дітьми; соціально-емоційне навчання.
- Підтримка у надзвичайних ситуаціях.
- Комплексна індивідуальна допомога сім'ям з дітьми: психосоціальна підтримка.
- Термінова грошова допомога для задоволення базових потреб.
- Надання допомоги дітям, які постраждали внаслідок впливу вибухонебезпечних предметів та обстрілів.
- Надання допоміжних пристроїв та грошової допомоги.

Канали зв'язку для запитів, скарг, відгуків: телефон гарячої лінії:

Гафік роботи: **ПН-ПТ 09:00-17:30**

☎ **0 800 337 132**

Е-mail для звернень:
vidhuky@rescue.org



ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ДЕСЯТЕ КВІТНЯ»

Правова та соціальна допомога біженцям та прохачам притулку.

Графік роботи: **ПН-СБ 09:00 - 19:00**

Всі дзвінки безкоштовні в межах території України.



☎ **0 800 33 28 58**

БО «БФ «КАРІТАС ХАРКІВ»

Продуктові набори, Гігієнічні набори, Соціальні проекти, Допомога дітям, Допомога маломобільним, Допомога ВПО, Відбудова, Підтримка сільського господарства, Кейс-менеджмент, Юридична допомога.

FACEBOOK:



Веб сайт:



Графік роботи:

Офіс: **ПН-ПТ: 09:00-18:00**

Гаряча лінія: **ПН-ПТ: 09:30-16:00**

☎ 0 800 336 734

БО «БФ «ПОСМІШКА ЮА»

Основні напрями допомоги:

- Сприяння дотримання прав жінок та ґендерної рівності, протидія дискримінації.
- Запобігання ґендерно зумовленому насильству.



☎ 050 460 22 40

БО «БФ «МИ-БРАТТЯ, МИ-УКРАЇНЦІ»

“Ми — браття, ми — українці” — це благодійний фонд, що виник як відповідь на виклики війни. Фонд виник у Харкові в лютому 2022 року — у місті, яке одним із перших зазнало ворожих обстрілів. З перших днів повномасштабного вторгнення ми допомагаємо людям найнеобхіднішим, відновлюватися та знаходити підтримку у складні часи.

Сьогодні наша команда налічує 12 небайдужих людей, які поєднали досвід у сфері гуманітарної допомоги, соціальної роботи, логістики, психології

та управління проектами. Ми — різні, але об'єднані спільною метою: бути поруч із тими, хто потребує. Для нас благодійність — це довіра, турбота і людяність.

- Продуктові набори
- Гігієнічні набори
- Соціальні проекти
- Допомога дітям
- Психологічна допомога
- Відбудова
- Група швидкого реагування

м. Харків, вул. Космічна, 21

Графік роботи: **ПН-ПТ 10:00 - 18:00**

E-mail для звернень:

brothersukr@gmail.com

☎ 097 074 24 34

Instagram:



ГО «СПІЛЬНА СПРАВА ДЛЯ ЛЮДЕЙ»

- Надання продовольчих та не продовольчих товарів.
- Проведення тренінгів та інформаційних кампаній.
- Допомога маломобільним людям: забезпечення кріслами колісними для осіб із інвалідністю, милицями, тростинами, кріслами-туалетами та ходунками.
- Надання соціально-юридичного супроводу.

Графік роботи: **ПН-ПТ 10:00-18:00**

Веб сайт:



☎ 0 800 330 454

МНУО PREMIERE URGENCY INTERNATIONAL

Основні напрями допомоги:

- Безкоштовні медичні консультації та базові ліки, психологічна та психосоціальна підтримка та послуги захисту через мобільні бригади у важкодоступних районах.
- Групи екстреного розгортання після страйків або евакуації
- Підтримка та консультації щодо індивідуального соціального захисту.
- Мобільні простори для дітей з розважальною та освітньою діяльністю в сільській та прифронтовій місцевості.
- Тренінг для медичних та соціальних працівників з надання допомоги при травмах, МНПСС, першої медичної/до медичної допомоги та репродуктивного здоров'я.



☎ 044 321 09 00

МНУО «NEEKA – Рerіон Карпат»

Правова, медична, соціальна допомога біженцям, ВПО, діяльність у прикордонних зонах.



☎ 031 313 21 22

TERRE DES HOMMES – Tdh Україна

Психосоціальна підтримка для дітей і батьків, кейс-менеджмент, дитячі простори, інформаційні сесії.



☎ 063 247 61 64

ГО «ВІДПОВІДАЛЬНІ ГРОМАДЯНИ»

Основні напрями допомоги:

- Психосоціальна підтримка.
- Кейс-менеджмент: довготривала підтримка, з супроводом на всіх етапах.
- Мобільні бригади психосоціальної допомоги.
- Створення та підтримка просторів дружніх до дитини.



☎ 066 567 00 16

ВСЕСВІТНЯ ПРОДОВОЛЬЧА ПРОГРАМА ООН

Організація підтримує людей, які постраждали від війни, через надання продуктових наборів та грошової допомоги для отримання їжі.

Основні напрями роботи:

- Надання продуктових наборів.
- Реалізація ваучерних програм для отримання їжі.



☎ 0 800 600 122

БФ «ДОБРОБУТ УКРАЇНИ»

Гуманітарна допомога постраждалим громадам, діалогові ініціативи, психосоціальний супровід.



☎ 099 099 49 13

PEOPLE IN NEED PIN Україна



☎ 0 800 210 160

Індивідуальна і групова психологічна підтримка, грошова допомога, скарги/пропозиції:

☎ 0 800 210 174

БФ «СХІД SOS»

Евакуація, підтримка мобільних груп, відновлення житла, супровід людей з інвалідністю.



☎ 0 800 332 614

SAVE THE CHILDREN

Підтримка родин з дітьми, мінна безпека, ремонт дитячих просторів, грошова допомога ВПО.

Комплексна гуманітарна та психосоціальна підтримка, освітні проєкти, кейс-менеджмент.

Е-mail для звернень:

zajavki.ograjdane@gmail.com



☎ 0 800 409 845

ГО «ПЛАТФОРМА ЄДНАННЯ»

Психосоціальна допомога, мобільні команди, підтримка ВПО, освітні та інтеграційні ініціативи.

FACEBOOK:



☎ 067 358 78 98
☎ 097 907 89 88

Веб сайт:



ВЕТЕРАНАМ

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ

Надання ветеранам війни та членам їх сімей, членам сімей загиблих померлих ветеранів війни, членам сімей загиблих померлих Захисників і Захисниць України, членам сімей зниклих безвісті за особливих обставин військово-службовців та осіб, які забезпечували / забезпечують оборону України всебічних видів адресних допомог, на Харківщині активно реалізується комплексна регіональна Програма підтримки Захисників та Захисниць і членів їх сімей. Також Програмою передбачені виплати особам звільненим з полону, кошти на облаштування могил та встановлення надгробків, преміювання спортсменів за досягнення на міжнародних та всеукраїнських змаганнях, також передбачена щомісячна адресна грошова допомога дітям загиблих воїнів, грошова допомога для покриття витрат на оплату послуг ЖКГ членам сімей загиблих Захисників і Захисниць України. Крім того, фінансова допомога надається людям, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії РФ проти України. Особи, які отримали інвалідність внаслідок поранення, контузії, каліцтва або захворювання під час захисту Батьківщини тощо, також отримують відшкодування.

Адреса: **м. Харків, вул. Сумська, 64.**

Графік роботи:

ПН - ЧТ: 08:00-17:00,

ПТ: 08:00-15:45

МІНІСТЕРСТВО У СПРАВАХ ВETERANІВ УКРАЇНИ

Гаряча лінія:

натисніть «9» для консультації

☎ 1545

Психологічна підтримка, консультації.

Єдина ветеранська лінія:

☎ 0 800 505 217



Перелік закладів сфери фізичної культури і спорту, спортивних закладів та спортивних клубів, які залучені до участі у програмі «Ветеранський спорт»



Національна мережа ветеранських просторів: шлях до спільноти



ХАРКІВСЬКИЙ ВЕТЕРАН-ХАБ

Послуги: адаптація, працевлаштування, юридичні, психологічні консультації, взаємодія з ЦНАПом/ПФУ/центром зайнятості.

☎ 098 110 13 23

ГО «ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ УКРАЇНИ»

- Консультації з оформлення пільг, допомоги родинам загиблих.

- Психологічна підтримка для дружин/дітей.

Контакти — доступні через мобільний хаб або ОВА.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ ВETERANІВ ХАРКІВСЬКОЇ ОВА

прийом громадян і консультації щодо програм в складі Департаменту міської ради:

☎ 057 760 78 92

Сервіси: медична, психологічна підтримка, дозвілля — онлайн-інфо на сайті ОВА.



МОБІЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ КОМАНДИ ПРИ ХОВА, МОЗ

Виїзд у громади при запиті.

Дзвоніть через ОВА:

☎ 057 700 34 50

ЗАКЛАД «ВЕТЕРАНСЬКИЙ ПРОСТІР «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ»

У просторі працюють майданчики для індивідуальної роботи та неформального спілкування, а також зони для тренінгів та масових заходів, дозвілля та фізкультурно-спортивних заходів.

Захисникам надають інформаційно-консультаційну підтримку, психологічну, юридичну та соціальну допомогу. Також передбачені допомога у навчанні та перекваліфікації, консультації щодо відкриття власної справи.

вул Сумська, 25 ХНАТОБ



КОМУНАЛЬНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ «ЦЕНТР ПРОТЕЗУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ»

Завдяки обласним та державним програмам в обласному центрі

працюють над створенням максимально ефективних курсів з реабілітації. Адже пацієнти з ампутаціями потребують індивідуального підходу з огляду на характер отриманих травм.

Крім того, українські захисники отримують комплексну безкоштовну психологічну допомогу на базі Харківського обласного госпіталю ветеранів війни. Їм надають послуги з психоедукації, психокорекції, психодіагностики депресій, корекції поведінки, психологічної реабілітації тощо.

м. Харків, Клочківська 339

E-mail для звернень:

protez.rehab.center@gmail.com

 **050 503 3049**



Ізюмська міська військова адміністрація



ЦЕНТРИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ХАРКІВСЬКИЙ ОБЛАСТІ

Тут працюють психологи та фахівці соціальної роботи, є фахівець з підтримки ветеранів, є кімната матері та дитини, а також організовані правничі, медичні та соціальні консультації для громадян.

Адреси діючих Центрів:

- **м. Балаклія, вул. Центральна, 16.**
- **м. Валки, вул. Харківська, 7В.**
- **с. Кегичівка, вул. Волошина, 30.**
- **м. Первомайський, 4 мікрорайон, буд. 21.**
- **м. Харків, вул. Майка Йогансена, 12.**

РЕГІОНАЛЬНІ ПРОГРАМИ

Комплексна Програма підтримки захисників та їх родин 2024-2028 - харківська ОВА, ухвалено рішенням облради 23 грудня 2023 № 728-VIII - передбачає:

- Щомісячну допомогу дітям загиблих 8 000 грн.
- Компенсації комунальних послуг 50%.
- Одноразову допомогу сім'ям полонених 50 000 грн.
- Санаторне лікування, компенсації витрат.
- Гранти для зайнятості.
- Соціальні й психологічні послуги.

Інформація на сайті ОВА:



ВETERАНСЬКІ ЦЕНТРИ В ГРОМАДАХ ОБЛАСНА МЕРЕЖА

Працюють у: Куп'янську, Ізюмі, Лозовій, Богодухові, Харкові тощо.

Юридична допомога через місцеві центри БПД.

 **0 800 213 103**

Харківська обласна військова адміністрація



Куп'янська міська рада



Центр підтримки куп'янчан



Програма соціального захисту населення ОВА 2021–2025 — розділ для ветеранів: санаторно-курортне лікування, реабілітація, отримання допоміжних засобів



ЗАСТОСУНОК «СОЦІАЛЬНІ ПОСЛУГИ ХАРКІВЩИНИ» ПРАЦЮЄ РОЗДІЛ «ПОСЛУГИ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ».

Для більш зручного користування мапою, також розроблено мобільний застосунок «Соціальні послуги Харківщини» для смартфонів на базі «Android» та «iOS». Застосунок можна завантажити через сервіси:

«Google Play»



«AppStore»



У застосунку вказані адреси установ та організацій, до яких захисники та захисниці і члени їх сімей можуть звернутись для оформлення пільг, соціальних виплат або інших послуг.



ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ШВИДКОГО РЕАГУВАННЯ В ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

**ЦІЛОДОБОВА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З
ЕВАКУАЦІЇ, КООРДИНАЦІЙНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ ЦЕНТР КГЦ**

☎ 0 800 33 92 91

ДСНС (ПОВІДОМИТИ ПРО МІНИ, НС)

☎ 101

ПОЛІЦІЯ

☎ 102

МЕДИЧНА ДОПОМОГА ШВИДКА

☎ 103

**НАЦІОНАЛЬНА ПРОФЕСІЙНА ЛІНІЯ
З ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ
САМОГУБСТВ ТА ПІДТРИМКИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

☎ 7333

**НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**

☎ 0 800 60 20 19

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ МІЖНАРОДНОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ З МІГРАЦІЇ**

☎ 0 800 21 14 44

**ГАРЯЧА ЛІНІЯ З
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ
ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ ГУМАНІТАРНОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ «ЛЮДИНА В БІДІ»**

☎ 0 800 21 01 60

**ЛІНІЯ КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ТА
ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКОГО
ВЕТЕРАНСЬКОГО ФОНДУ**

☎ 0 800 33 20 29

ГАРЯЧА ЛІНІЯ МІНВЕТЕРАНІВ

☎ 0 800 505 217

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЕПАРТАМЕНТУ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ХОВА

З питань виплати державної соціальної допомоги та оформлення довідки ВПО.

☎ **066 283 41 43**

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ДЛЯ ВПО З УСІХ ПИТАНЬ ПО УКРАЇНІ

Урядова "гаряча лінія", працює 24/7

☎ **1545**

Міністерство розвитку громад та територій України (підтримка ВПО)

Графік роботи: **ВТ: 14:00-16:00**

☎ **044 351 48 01**



«ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ, ПРОТИДІЯ НАСИЛЬСТВУ»

ПОЛІЦІЯ

☎ **102**

ГАРЯЧА ЛІНІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

☎ **0 800 500 202**

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПРОТИДІЇ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ

☎ **1547**

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ҐЕНДЕРНОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ

☎ **0 800 500 335**

☎ **116 123**

ЦЕНТР НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА ТА/АБО НАСИЛЬСТВА ЗА ОЗНАКОЮ СТАТІ М. ХАРКІВ

☎ **093 303 03 53**

IRC INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

- Психосоціальна підтримка жінок, які пережили насильство.
- Групові та індивідуальні консультації.
- Грошова допомога для жінок, які постраждали від ГЗН.

☎ **050 460 22 40**



БО «ПОСМІШКА UA»

- Інформаційна підтримка з прав жінок.
- Психосоціальна допомога постраждалим від ГЗН.
- Профілактичні заходи та інформаційні кампанії.

☎ **050 460 22 40**



ГО «ПРОЛІСКА»

- Психосоціальна підтримка жінок і дівчат.
- Соціальний супровід, допомога з документами.
- Мобільні бригади підтримки.

☎ **0 800 888 888**



БФ «СХІД SOS»

- Індивідуальні консультації для жінок.
- Психологічна підтримка після насильства.
- Допомога з прихистком або евакуацією.

☎ **0 800 332 614**



УКРИТТЯ, КРИЗОВІ КІМНАТИ ТА МОБІЛЬНІ БРИГАДИ ДЛЯ ЖІНОК, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД НАСИЛЬСТВА

УКРИТТЯ/ ПРИТУЛКИ

Кризовий соціальний центр для жінок ХОВР – м. Харків

☎ 067 402 02 23

Притулок при Центрі допомоги постраждалим – м. Харків, просп. Льва Ландау, 48

☎ 093 303 03 53

Кризова кімната тимчасове перебування – м. Харків

☎ 093 303 03 53

Денний кризовий центр – м. Балаклія

☎ 093 303 03 53

МОБІЛЬНІ БРИГАДИ

Валківська громада

☎ 097 006 16 32

Ізюмська громада

☎ 066 958 27 06

☎ 099 350 76 25

Балаклійська громада

☎ 095 131 41 68 центр

☎ 095 368 69 53 бригада

Красноградська громада

☎ 057 447 71 03

Наталинська громада

☎ 057 447 68 18

Старовірівська громада

☎ 098 965 32 31

Олексіївська громада

☎ 099 937 02 40

Мереф'янська громада

☎ 093 663 24 51

Харківська міська громада

☎ 093 303 03 53

☎ 057 725 87 09

У разі потреби звернення жінок, які постраждали від ГЗН, рекомендовано спершу телефонувати до Центру надання допомоги або найближчої мобільної бригади. Вони зможуть надати захист, консультації та скерування до безпечного місця.



ДОПОМОГА ВПО

НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ВПО У ЧАТ-БОТІ «ХАРКІВ – ТВІЙ ДІМ»

У складний час важливо знати, що допомога доступна. Саме для цього в розділі «Послуги для ВПО» у чат-боті зібрано все необхідне — просто у вашому смартфоні.

Що ви знайдете:

- Як отримати або скасувати статус ВПО.
- Інформацію про актуальні виплати та допомогу.
- Пошук житла через сервіс «Прихисток».
- Відповіді на часті питання.
- Адреси пунктів харчування та Простору адаптації «Свій».
- Поради для людей з особливими потребами.
- Послуги з працевлаштування.
- Корисні контакти та довідкова інформація.

І додаткові нові можливості:

- Компенсація за розміщення ВПО
- Для тих, хто надає прихисток — інструкції, як отримати компенсацію витрат розділ «Надати житло».
- Компенсація за найм житла
- Для ВПО, які орендують житло у Харкові — як отримати допомогу на оплату оренди розділ «Прихисток: житло для ВПО».

Як скористатися:

1. Відкрийте чат-бот:



- 2.Оберіть розділ «Послуги для ВПО»
3.Отримайте потрібну інформацію швидко та зручно.

ЦЕНТР ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНИМ

Центр допомоги створено для підтримки постраждалих від війни. У центрі можна отримати комплексну соціально-психологічну, юридичну та інформаційну підтримку усім постраждалим від війни, зокрема, тим, хто зазнав сексуального насильства зумовленого війною.

Інформаційна підтримка з питань:

- Медичної допомоги.
- Державних виплат.
- Гуманітарної допомоги.
- Правова допомога Юридичні консультації з різних питань.

м. Харків, вул. Сумська, 37

приміщення Харківського обласного Палацу дитячої та юнацької творчості.

Графік роботи: **ПН-ПТ 10:00-17:00**

☎ **066 457 74 17**
☎ **050 626 13 57**

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ДЕСЯТЕ КВІТНЯ»

Надає допомогу внутрішньо переміщеним особам, постраждалому населенню, особам, що повернулись. Допомога надається шляхом індивідуальних консультацій та супроводу за наступними напрямками:

- Соціальна допомога, в тому числі з питань, пов'язаних з наслідками гендерно-зумовленого насилля та захисту дітей.
- Грошова допомога для ВПО, осіб, які повернулись та постраждалого населення з особливими потребами в захисті.

Більш детальну інформацію по кожному виду допомоги можна отримати, звернувшись на гарячу лінію.

Гаряча лінія працює по всій Україні (дзвінки безкоштовні)

Графік роботи: **ПН-СБ 09:00-19:00**

☎ **0 800 332 858**

Веб сайт:



Instagram:



FACEBOOK:



Telegram Group:



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ГО «ВПО УКРАЇНИ»

вул. Чичибабіна, 2

Зустріч із психологом щоп'ятниці за попереднім записом.

☎ **095 362 19 15**

Онлайн консультації.

☎ **068 071 99 29**
☎ **050 071 99 29**
☎ **063 071 99 29**

ЮРИДИЧНА ДОПОМОГА

ГО «ВПО УКРАЇНИ»

вул. Чичибабіна, 2

Зустріч із юристом **ЧТ: 10:00-13:00** за попереднім записом.

☎ **095 362 19 15**

ЦЕНТРИ НАДАННЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ

Координаційний центр з надання правової допомоги

Загальнонаціональна лінія:

☎ **0 800 213 103**



Харківський місцевий центр БПД
Надання консультацій, складання документів, представництво в суді
вул. Пушкінська, 3

☎ **057 752 47 10**

Точки доступу до правової допомоги у громадах Лозова, Богодухів, Чугуїв – через бібліотеки, ЦНАПи, мобільні точки правової допомоги.

ГРОМАДСЬКА СПІЛКА «ЛІГА СИЛЬНИХ»

У межах ініціативи ГС «Ліга Сильних» працює гаряча лінія правової допомоги, де фахівці організації надають безоплатні консультації з питань соціального та правового захисту, оформлення статусу інвалідності, доступу до соціальних послуг, а також з інших пов'язаних правових питань. «Ліга Сильних» є всеукраїнською спілкою організацій людей з інвалідністю, що працює над захистом прав та розширенням можливостей людей з інвалідністю в Україні.

Гаряча лінія юридичних консультацій:

☎ **093 933 66 77**



ЕВАКУАЦІЯ ТА ПРИХИСТОК

Евакуація населення в умовах надзвичайних ситуацій може бути:

Обов'язковою (примусовою) — здійснюється за рішенням державних органів влади, координується місцевими адміністраціями, військовими або іншими уповноваженими структурами. Порядок проведення евакуації визначається Постановою Кабінету Міністрів України №841 від 30.10.2013 р.



Добровільною — люди самостійно приймають рішення про виїзд із небезпечних територій. У цьому можуть допомагати гуманітарні організації.

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ З ПИТАНЬ ЕВАКУАЦІЇ:

КООРДИНАЦІЙНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ЦЕНТР

БЕЗКОШТОВНА ЕВАКУАЦІЯ ТА ПОСЕЛЕННЯ

Ми пропонуємо:

- Безкоштовну евакуацію з місця проживання до транзитного центру;
- Проживання в місцях тимчасового перебування для внутрішньо переміщених осіб з гідними умовами;
- Допомогу з логістикою до подальших місць розміщення.
- Благодійний сектор надає:
- Продукти харчування та базові речі першої необхідності;
- Видачу грошової допомоги;
- Психологічну підтримку для вас та вашої родини;
- Юридичні консультації;
- Медичну допомогу.

Гаряча лінія **працює 24/7**

☎ **203**

Графік роботи гарячої лінії:

ПН-НД 08:00-20:00

☎ **098 750 55 05**

(Telegram, WhatsApp, Viber)

Для зворотного зв'язку, пропозицій або скарг:

☎ **0800 33 90 42**



ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УКРАЇНИ

Евакуаційна підтримка, мобільні пункти прихистку, супровід людей похилого віку.



☎ 0 800 33 24 02

БФ «ШЛЯХ УКРАЇНИ»



☎ 0 800 44 88 65

БФ «ДОПОМАГАЄМО ВИЇХАТИ»



☎ 093 177 64 58

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ З ПИТАНЬ ЕВАКУАЦІЇ ТА ПРИХИСТКУ

Центри підтримки громад (ХАБи) Харківської, Донецької та Луганської областей у місті Харків - це багатофункціональні простори, створені за ініціативи органів місцевої влади для підтримки мешканців прифронтових громад, які були евакуйовані до м. Харків.

**Вовчанський ХАБ
(Харківська область)**

вул. Тарасівська, 3

☎ 063 493 78 21

☎ 097 039 58 94

**Липецький ХАБ
(Харківська область)**

вул. Спортивна, 9

☎ 093 141 72 74

**Куп'янський ХАБ
(Харківська область)**

вул. Георгія Тарасенка, 79
(Плеханівська)

☎ 099 648 75 39

**Курилівський ХАБ
(Харківська область)**

пров. Кравцова, 19

☎ 097 061 37 17

**Кіндрашівський ХАБ
(Харківська область)**

вул. Вузлова, 4

☎ 066 863 89 61

**Осередок підтримки бахмутян
«З Бахмутом у серці»**

(Донецька облсть)

вул. Майка Йогансена, 9
(Лермонтовська)

☎ 093 628 83 76

**Нижньодуванський ХАБ
(Луганська область)**

вул. Данилевського, 38

☎ 068 790 56 32

ГУМАНІТАРНІ ОРГАНІЗАЦІЇ

ГО «ПРОЛІСКА»

Реагування у прифронтових громадах, супровід маломобільних осіб.



☎ 0 800 888 888

БФ «МИРНЕ НЕБО ХАРКОВА»

Забезпечення прихистком у громадах, супровід після обстрілів.

☎ 0 800 332 299

БО «ПРАВО НА ЗАХИСТ»

Підтримка ВПО при евакуації, юридичний супровід, прихисток, документообіг.



☎ 093 038 95 62



ПЕНСІОНЕРАМ

ПЕНСІЙНИЙ ФОНД

Головне управління Пенсійного фонду України в Харківській області

вул. Різдва, 29, м. Харків, 61052

☎ 057 715 71 70



Контакт-центр Пенсійного фонду України

Консультації з питань нарахування, призначення, перерахунку та виплат пенсій, субсидій та страхового стажу.

☎ 0 800 503 753

Сервісні центри ПФУ у громадах Харківської області

Ізюм, Лозова, Куп'янськ, Богодухів, Чугуїв, Зміїв, Красноград та інші – прийом громадян, обробка заяв, інформаційна підтримка.

Електронні сервіси ПФУ

- Особистий кабінет громадянина перевірка стажу, подача заяв онлайн.
- Верифікація документів через BankID.
- Попередній розрахунок пенсії онлайн.

УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ

Департамент соціального захисту населення Харківської ОВА

вул. Мироносицька, 3, м. Харків

☎ 057 705 24 50

Контакт-центр з питань соціально-го захисту

Графік роботи: ПН-НД 08:00-20:00

☎ 0 800 50 35 08

Управління соцзахисту у громадах УСЗН

Куп'янськ, Ізюм, Лозова, Богодухів, Первомайський, Зміїв, Чугуїв, Красноград та інші

Основні напрями роботи:

- Оформлення та призначення державних допомог, пільг, компенсацій
- Реєстрація ВПО, супровід допомоги на проживання
- Субсидії на оплату ЖКГ
- Допомога особам з інвалідністю, багатодітним родинам, людям похилого віку
- Реагування у кризових випадках втрата житла, складні життєві обставини
- Направлення на санаторно-курортне лікування тощо



ЛЮДЯМ З ІНВАЛІДНІСТЮ

БО «ПРАВО НА ЗАХИСТ»

Юридичний супровід осіб з інвалідністю, допомога у відновленні документів, адресна підтримка.



☎ 044 337 17 62

☎ 093 038 95 62

УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ УСЗН

Реєстрація статусу, оформлення допомоги, забезпечення засобами реабілітації.

Гаряча лінія з питань інвалідності:

 **0 800 503 508**

IRC — INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

Психосоціальна підтримка, індивідуальний супровід, грошова допомога особам з інвалідністю.



 **0 800 750 457**

ГО «ПРОЛІСКА»

Супровід маломобільних осіб, реагування після обстрілів, евакуаційна підтримка, доступ до допомоги.



 **0 800 888 888**

БФ «МИРНЕ НЕБО ХАРКОВА»

Точки видачі допомоги для осіб з інвалідністю, евакуаційні мобільні бригади, гуманітарна підтримка у віддалених громадах.

 **0 800 332 299**

ЦЕНТРИ НАДАННЯ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Крісла колісні для осіб з інвалідністю, милиці, ходунки — через УСЗН, Червоний Хрест, гуманітарні організації.



ПІДТРИМКА ЖІНОК, МАМ ТА ВАГІТНИХ

ГО «ПРОЛІСКА»

Супровід вагітних жінок під час евакуації, доступ до базових медичних послуг, психологічна підтримка.



 **0 800 888 888**

SAVE THE CHILDREN

Гуманітарна підтримка жінок із дітьми, комплекти першої потреби для мам і новонароджених, інформування.



 **0 800 409 845**

МОБІЛЬНІ БРИГАДИ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Працюють за підтримки НУО та місцевих структур: консультації акушера-гінеколога, перенаправлення до пологових будинків.

БО «ПРАВО НА ЗАХИСТ»

Юридична підтримка жінок, реєстрація статусу ВПО, документообіг, супровід у складних обставинах.



 **093 038 95 62**

БФ «МИРНЕ НЕБО ХАРКОВА»

Прихистки для жінок із дітьми, забезпечення харчуванням, логістика допомоги після евакуації.

 **097 493 92 97**

МІСЬКІ ЖІНОЧІ КОНСУЛЬТАЦІЇ ТА ПОЛОГОВІ БУДИНКИ

За місцем тимчасового проживання — прийом без прив'язки до прописки, планові обстеження.

КОРИСНО

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ



ПЕРЕВІРКА МЕДЗАКЛАДІВ І БЕЗОПЛАТНИХ ПОСЛУГ



ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ОСВІТА ТА РОЗВИТОК

УПОВНОВАЖЕНИЙ ВЕРХОВНОЇ РАДИ УКРАЇНИ З ПРАВ ЛЮДИНИ

Гаряча лінія Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини:

 **0 800 50 17 20**

Представник Уповноваженого Верховної Ради України з прав дитини

 **044 298 70 61**

Е-mail для звернень:

hotline@ombudsman.gov.ua

cherviakov@ombudsman.gov.ua

СЛУЖБИ У СПРАВАХ ДІТЕЙ

Основні функції:

- Ведення обліку дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.
- Реагування на повідомлення про насильство або загрози життю дитини.
- Оформлення опіки та усиновлення.
- Контроль за умовами проживання дітей у кризових родинах.
- Співпраця з поліцією, освітянами, медиками.

Служба у справах дітей Харківської Обласної Державної Адміністрації

 **057 705 50 17**

Е-mail для звернень:

slugbaditey@kharkivoda.gov.ua

ssdkhva@gmail.com



Департамент служб у справах дітей Харківської міської ради

 **057 700 56 59**

Е-mail для звернень:

26489104@mail.gov.ua



Департамент служб у справах дітей
Харківської міської ради продовжує
працювати дистанційно



Прийом громадян здійснюється
виключно за попереднім записом.

Здійснити попередній запис:



Отримати консультацію:



ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ «ДОВІРА»

Харківський міський центр соціальних служб «Довіра» – заклад, що проводить на території Харківської міської територіальної громади соціальну роботу із сім'ями, дітьми та молоддю, у тому числі які належать до вразливих груп населення та/або перебувають у складних життєвих обставинах, і надає їм соціальні послуги.

E-mail для звернень:

dovira92@city.kharkiv.ua



 **057 705 61 63**

ДЕРЖАВНИЙ ПОРТАЛ РОЗШУКУ ДІТЕЙ «ДІТИ ВІЙНИ»

Від початку повномасштабної війни в Україні запрацював державний портал розшуку дітей «Діти війни». Це єдина платформа, яка надає актуальну та зведену інформацію про дітей, які постраждали внаслідок війни Російської Федерації проти України загиблі, поранені, зниклі безвісти, депортовані, та тих, кого вдалося розшукати і врятувати. Кількісні показники щодня оновлюють правоохоронні органи.

На порталі можна повідомити:

- Про дитину, яка загубилася
- Про злочин, скоєний проти дитини
- Якщо ви знайшли дитину без супроводу дорослих
- Якщо вам відомо про факт депортації дитини
- Про примусову зміну громадянства та документів дитини
- Про інші порушення прав дитини під час війни



TEENERGIZER

Об'єднання підлітків Східної Європи та Центральної Азії Teenergizer безкоштовно та анонімно надає онлайн-консультації, завдяки яким можна отримати професійну допомогу від психологів та консультантів щодо будь-яких запитань: булінгу у школі, конфліктів з батьками, хвилювання щодо інтимних стосунків, стресу перед іспитами, а також підтримку щодо виявленого ВІЛ-позитивного статусу



**НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ
ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ
«ЛА СТРАДА-УКРАЇНА»**

З мобільного або стаціонарного, дзвінки
безкоштовні.

Графік роботи: ПН-ПТ 12:00- 20:00

 **0 800 500 225**

 **116 111**

Instagram:



FACEBOOK:



Telegram:



ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ

**ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І
ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОВА**

Загальна координація шкільної,
професійної та вищої освіти.



**Обласний осередок ІППО Інститут
післядипломної педагогічної
освіти.**

Підвищення кваліфікації освітян,
підтримка дистанційної освіти.

Заклади дошкільної, загальної
середньої, позашкільної освіти —

функціонують у громадах за очною,
змішаною або дистанційною формами.

**Освітній чат-бот
«Освітній навігатор ХО»**

Telegram:



**Онлайн-ресурси для дітей ВПО:
Нова Українська школа**



**Міністерство освіти і науки
України**



The Learning Passport



**Гарячі лінії з питань освіти:
Гаряча лінія МОН**

 **0 800 504 570**

Управління освіти м. Харкова

 **057 700 35 70**



РОДИНАМ З ДІТЬМИ, ОСВІТА ТА РОЗВИТОК

ГО «ВІДПОВІДАЛЬНІ ГРОМАДЯНИ»

Психосоціальні заняття, логопед, групові активності, арт-майстерні, підготовка до школи. Працюють у Харкові, Лозовій, Краснокутську, Сахновщині, Ізюмі, Чугуєві та інших громадах.

☎ 066 567 00 16

ПРОСТІР ТУРБОТИ – БФ «УКРАЇНЬСЬКА ОСВІТНЯ ПЛАТФОРМА»

м.Харків,
вул.Гвардійців-Широнінців, 6а

☎ 097 442 87 46

«SAVE THE CHILDREN»



☎ 0 800 409 845

«ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ УКРАЇНИ»



☎ 0 800 332 656

ПЛАТФОРМА ЄДНАННЯ

Е-mail для звернень:
iyednannia@gmail.com



☎ 067 358 78 98

ТДН УКРАЇНА

Е-mail для звернень:
alina.ostrykova@tdh.org



☎ 063 247 61 64



МОЛОДІЖНІ ІНІЦІАТИВИ, ПРОСТОРИ

ПРОСТІР ТУРБОТИ УОП

Групи для підлітків, тематичні зустрічі, інтерактиви та профорієнтація.

☎ 097 442 87 46

ПЛАТФОРМА ЄДНАННЯ

Молодіжні групи підтримки, заняття з емоційної грамотності, розвиток навичок самовираження, креативні простори.

Е-mail для звернень:
iyednannia@gmail.com



☎ 067 358 78 98

ТДН УКРАЇНА

Молодіжні дорадчі ради, підтримка ініціатив від молоді, арт-терапія та групова робота.



☎ 063 247 61 64

«SAVE THE CHILDREN»

Тренінги з мінної безпеки для підлітків, інформування про захист прав дітей, інтерактивні заняття.

☎ **0 800 409 845**

ГО «ВІДПОВІДАЛЬНІ ГРОМАДЯНИ»

Групи для молоді, підтримка адаптації ВПО, розвиткові формати в громадах.

☎ **066 567 00 16**



ПОСЛУГИ ДЛЯ СІМЕЙ З ДІТЬМИ

БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «РОКАДА»

Організація надає правову, грошову, психосоціальну та транспорту підтримку для дітей та сімей з дітьми. Послуги надаються індивідуально з оглядом на потреби.

Які райони Харківської області покриваються: с. Слобожанське, м.Нова Водолага.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: ВПО, Евакуйовані.

E-mail для звернень:

s.sobchuk@rokada.org.ua

☎ **067 289 36 02**

ГО КОАЛІЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ БАТЬКІВ

Організація надає психосоціальну підтримку для дітей та людей з інвалідністю та їх родин.

Які райони Харківської області покриваються: Харківський, Богодухівський, Чугуївський.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: ВПО, Вразливим категоріям (люди з інвалідністю, багатодітні родини, малозабезпечені).

E-mail для звернень:

uaparentsua@gmail.com

☎ **093 531 24 45**

(Telegram, WhatsApp)

БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «СЛОБОДА ЮА»

Організація надає гуманітарну, психосоціальну підтримку для дітей та дорослих.

Які райони Харківської області покриваються: Лозівський район, Чугуївський район, Харківський район, Богодухівський район.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: Діти, підлітки, батьки і просто дорослі люди. Сім'ї СЖО.

E-mail для звернень:

slobodauafund@gmail.com



МІЖНАРОДНИЙ КОМІТЕТ ПОРЯТУНКУ (INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE)

Організація надає психосоціальну підтримку для дітей та сімей.

Основні напрямки:

- Групова психосоціальна підтримка програми для дітей різних вікових категорій; підтримка підлітків та сімей у надзвичайних ситуаціях.

- Програми для батьків і опікунів; індивідуальна підтримка.

- Комплексну індивідуально підібрану допомогу дітям і родинам: термінової грошової допомоги, базових потреб, а також допомогу в медичних питаннях (оплата консультацій, аналізів, медичне обладнання); здійснення перенаправлень.

Які райони Харківської області покриваються: Уся Харківська область.

Навчання спеціалістів захисту дітей, організація тренінгів для партнерів та місцевих НГО, соц.працівників та координація з соц.установами.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: Немає обмежень.

☎ **0 800 337 132**

TERRE DES HOMMES - НАДАННЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ПО ВСЬОМУ СВІТУ

- Ведення справ щодо захисту дітей: 10 соціальних працівників у 4 громадах підтримують дітей та сім'ї за гібридною моделлю — під час особистих, виїзних зустрічей і онлайн.

- Підтримка в натуральній формі: фонд надає товари та послуги першої необхідності для невідкладних потреб дітей.

- МНПСС для дітей: індивідуальні й групові сесії у безпечних просторах та навчальних закладах.

- Підтримка батьків: сесії, що допомагають зменшити стрес і покращити взаємини.

- Багатоцільова грошова допомога. **Які райони Харківської області покриваються:** Пісочинська, Валківська, Нововодолазька та Чугуївська громади.

Проект спрямований на новопереміщених та непереміщених дітей, постраждалих від війни, та їхні сім'ї в Харківській області, вирішуючи невідкладні та незадоволені життєво важливі потреби. Проект надає інтегровані послуги в сфері захисту дітей.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: ВПО, Вразливим категоріям (люди з інвалідністю, багатодітні родини, малозабезпечені), Постраждалі внаслідок обстрілів, Евакуйовані, Родини очолювані одним дорослим, проект надає допомогу дітям та їхнім батькам, опікунам.

E-mail для звернень:

angelina.cherednichenko@tdh.org

 **066 322 27 31**

БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «ДОБРОБУТ УКРАЇНИ»

Ключові напрямки, в яких ми працюємо:

- Надання гуманітарної допомоги постраждалому населенню.

- Психосоціальна підтримка дітей та дорослих.

- Посилення громад та спільнот.

- Освіта в темах ненасильницького

спілкування, трансформації, конфліктів та діалогу.

- Проведення діалогів, відновних кіл та медіації.

Які райони Харківської області покриваються: Харківський, Берестинський, Богодухівський, Ізюмський.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: ВПО, Вразливим категоріям (люди з інвалідністю, багатодітні родини, малозабезпечені), Родини очолювані одним дорослим, діти які перебувають у складних життєвих обставинах.

E-mail для звернень:

info@dobrobutua.org

Веб сайт:



Instagram:



FACEBOOK:



Telegram канал:



 **066 099 49 13**

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «СХІД SOS»

- Евакуація цивільних, зокрема й представників маломобільних груп населення, багатодітних родин, осіб зі тваринами.

- Індивідуальні консультації та просвітницькі зустрічі зі психологинями, соціальними працівниками та юристками в безпечних просторах.

- Заходи для соціалізації та емоційного розвантаження.

- Підтримка постраждалих від ГЗН.

- Допомога із працевлаштуванням.

- Виїзд фахівців для надання психосоціальної та юридичної підтримки містом і областю.

- Ремонт частково пошкоджених будинків у прифронтових населених пунктах.

• Документування воєнних злочинів.
Які райони Харківської області покриваються: Вся територія області (крім зон із підвищеною небезпекою. Звертайтеся до кол-центру БФ «Схід SOS».)

Яким категоріям населення організація надає підтримку: Немає обмежень.

м.Харків, вул. Гоголя, 11

E-mail для звернень:

info@east-sos.org | east-sos.org

Графік роботи: ПН-ПТ 08:00- 18:00

☎ **097 384 97 55**

☎ **0 800 332 614**

ГО «ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ «КОНФІДЕНС»

Організація надає безоплатну психологічну та психосоціальну підтримку дітям, батькам і сім'ям, що постраждали від війни. Ми проводимо індивідуальні та групові консультації, довготривалий супровід до 10 консультацій, батьківські клуби, групи підтримки для підлітків, вебінари, тренінги та творчі майстеркласи. Для фахівців, які працюють із дітьми, надаються консультації, інтервізії та супервізії. Усі послуги повністю безоплатні та враховують індивідуальні потреби.

Які райони Харківської області покриваються: Харків: 9 кабінетів, Люботин: 1 кабінет, Берестин: 1 кабінет, Пролісне (Чкалівське) (Чугуївський район): 1 кабінет, Слобожанське (Чугуївський район): 1 кабінет, Лозова: 1 кабінет, Мерефа: 2 кабінети, Дергачі: 2 кабінети, Південне: 1 кабінет, Високий: 1 кабінет, Бабаї: 1 кабінет, Буди: 1 кабінет, Покотилівка: 1 кабінет.

Проект працює до березня 2026 року включно.

Яким категоріям населення організація надає підтримку:

- Внутрішньо переміщені особи (ВПО).
- Особи, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО).
- Діти з особливими освітніми потребами (ООП).
- Діти військовослужбовців.
- Батьки та піклувальники, які забезпечують догляд за дітьми.

- Фахівці соціальної сфери, які працюють із дітьми.
- Фахівці суміжних професій, які працюють із дітьми (лікарі, вчителі).
- Особи, які потребують психосоціальної підтримки.

Регіональний координатор Харків Анастасія

☎ **099 477 19 00**

Регіональний координатор Харківщини Денис

☎ **075 102 95 29**

Керівник проєкту Юлія

☎ **075 121 05 63**

**Чат-бот
реєстрація на
онлайн
консультації**



**Форма на
реєстрацію
наживо Харків
та область**



Веб сайт:



Instagram:



FACEBOOK:



Telegram канал:



**БО БФ «ДЖЕРЕЛО ВІДРОДЖЕННЯ»
(CFSR)**

Організація підтримує ініціативи та проєкти партнерів, забезпечуючи транспортування дітей, батьків і сімей

багатомісними пасажирськими автобусами Фонду. Ми організовуємо поїздки до міст проведення заходів і назад по всій Україні: на реабілітаційні та розважально-розвивальні програми, спортивні події, освітні, культурні й інші активності. Надаємо транспортний супровід під час евакуаційних і переміщувальних заходів.

Які райони Харківської області покриваються: Працюємо по всій території Харківської області. Фонд впроваджує донорські проекти, які охоплюють, зокрема, дітей та їхні родини, і забезпечує необхідну підтримку в межах цих проектів відповідно до визначених потреб та умов програм.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: Немає обмежень.

☎ **063 972 88 44**

БО «БФ «ПОСМІШКА ЮА»

У Харківській області БО БФ «Посмішка ЮА» реалізує заходи із захисту дітей. На базі дитячих лікарень у м. Харків діють Простори, дружні до дітей, для безпечного розвитку. Працюють мобільні команди PSS, система кейс-менеджменту для вразливих осіб та дистрибуція гігієнічних наборів, у тому числі для дітей з інвалідністю. Також, надаються послуги з групових занять PSS: за структурованими програмами «Безпечні сім'ї», «Team Up», «HEART», а також неструктуровані творчі та розвиваючі активності.

Які райони Харківської області покриваються: Харківський, Чугуївський, Богодухівський, Лозівський райони.

БО БФ «Посмішка ЮА» допомагає людям, які постраждали від війни, дотримуючись міжнародних стандартів гуманітарної допомоги. Ми працюємо чесно та прозоро, звітуємо перед донорами і громадами, яким допомагаємо. У нашій роботі важливі безпека, гідність та рівність кожної людини. Ми робимо все, щоб підтримка була доступною для всіх — у тому числі для дітей, людей з інвалідністю та інших вразливих груп.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: Немає

обмежень, діти від 3 до 18 років, батьки.
E-mail для звернень:

hotline@posmishka.org.ua

Веб сайт:



Instagram:



☎ **050 460 22 40**

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «ІНСТИТУТ РАНЬОГО ВТРУЧАННЯ»

Послуги надаються сім'ям, які мешкають ТІЛЬКИ В САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ м.ХАРКОВА. Проводимо скринінг розвитку дитини, надаємо послугу раннього втручання.

Яким категоріям населення організація надає підтримку: Організація надає послуги сім'ям з дітьми раннього віку (від 0 до 3-х повних років (3 р 11 міс)), які мають труднощі в розвитку або ризик виникнення труднощів в розвитку.

**ТІЛЬКИ СІМ'Ї, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В
САЛТІВСЬКОМУ РАЙОНІ
м.ХАРКОВА.**

E-mail для звернень:

eic.kharkov@gmail.com

☎ **066 028 22 61**



ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

ЦЕНТРИ ЗАЙНЯТОСТІ

Гаряча лінія Державної служби зайнятості

Консультації з питань працевлаштування, реєстрації в центрі зайнятості, отримання статусу безробітного.

☎ **0 800 50 99 66**

Харківський обласний центр зайнятості

м. Харків, Олега Громадського, 1а



☎ 0800 219 729

Центри зайнятості в громадах Харківської області

Куп'янськ, Ізюм, Лозова, Богодухів, Чугуїв, Первомайський, Красноград, Зміїв та інші.

Послуги:

- Індивідуальні консультації для шукачів роботи.
- Підбір вакансій і кар'єрне консультування.
- Курси перекваліфікації й розвиток навичок.
- Мікрогранти для відкриття власної справи.
- Підтримка ветеранів, ВПО та жінок з дітьми.

Електронний кабінет шукача роботи



ПРОТИМІННА БЕЗПЕКА

ГО «ВІДПОВІДАЛЬНІ ГРОМАДЯНИ»

Освітні заходи з мінної безпеки, інформування у громадах, мобільні бригади з роздатковими матеріалами.

Е-mail для звернень:

info@responsiblecitizens.org

☎ 066 567 00 16

«ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ УКРАЇНИ»

Інформаційні сесії з мінної безпеки, тренінги в громадах, навчальні матеріали для дітей.



☎ 0 800 332 656

«SAVE THE CHILDREN»

Заняття з мінної безпеки для дітей, інтеграція теми безпеки в дитячі простори та школи.



☎ 0 800 409 845

ТДН УКРАЇНА

Проведення інтерактивних заходів із мінної безпеки в громадах, участь дітей і батьків.



☎ 063 247 61 64

ПЛАТФОРМА ЄДНАННЯ

Робота з молоддю та освітянами щодо розпізнавання небезпеки, профілактика нещасних випадків.



☎ 067 358 78 98

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДСНС

Проведення розмінування, інформування населення, реагування на інциденти.



101

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПРОТИМІННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОУ

Координація гуманітарного розмінування, моніторинг, навчання персоналу, демінування територій.



ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО МІНИ АБО ПІДОЗРІЛІ ПРЕДМЕТИ

ДСНС України

101

Національна поліція України

102

Електронна пошта для інформування про загрози: **mine.alert@dsns.gov.ua**

**! НІКОЛИ НЕ ТОРКАЙТЕСЬ
ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ.
ПОВІДОМЛЯЙТЕ НЕГАЙНО.**



УСТАНОВИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

ОБЛАСНА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ

м. Харків, вул. Трінклера, 6
Багатопрофільна медична допомога,
планова і невідкладна допомога.

057 700 42 31

**Психоневрологічний диспансер,
госпіталі ветеранів, амбулаторії,
сімейна медицина** — функціонують у
громадах із підтримкою НСЗУ та
міжнародних партнерів.

ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ ОВА

Загальна координація медичних закладів, надання медичної допомоги населенню, управління вакцинацією.



ОБЛАСНА ДИТЯЧА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ №1

м. Харків, вул. Клочківська, 337а
Педіатрія, ургентна допомога дітям,
вузькі фахівці.

057 337 22 03

АПТЕЧНА КАРТА ОБЛАСТІ



НСЗУ — НАЦІОНАЛЬНА СЛУЖБА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ



16 77

ВАКЦИНАЦІЯ

ПУНКТИ ЩЕПЛЕНЬ У ГРОМАДАХ

Працюють при амбулаторіях та лікарнях — щеплення безкоштовні для дітей і дорослих відповідно до календаря.

ДЕПАРТАМЕНТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ХАРКІВСЬКОЇ ОВА

Координація медичних закладів,
забезпечення вакцинації населення,
роз'яснювальна робота.



НСЗУ — НАЦІОНАЛЬНА СЛУЖБА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ



☎ 16 77

ЦЕНТРИ ПЕРВИННОЇ МЕДИКО-САНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ ЦПМСД

Вакцинація проти COVID-19, КПК,
поліомієліту, дифтерії, гепатиту В тощо.
Запис на щеплення через сімейного
лікаря або сайт:



ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА КОНСУЛЬТАЦІЇ

Портал НСЗУ:



МОЗ України:



ПОРАДИ З ВАКЦИНАЦІЇ ДЛЯ ВПО

Збереження медичної картки,
можливість зміни сімейного лікаря за
новим місцем проживання, право на
щеплення незалежно від статусу.

ДОСТУП ДО ЛІКІВ

НСЗУ — НАЦІОНАЛЬНА СЛУЖБА ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Інформація про наявність лікарських
засобів у медзакладах, електронні
рецепти за програмою «Доступні ліки».



☎ 16 77

ЕЛЕКТРОННА КАРТА НАЯВНОСТІ ЛІКІВ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Пошук ліків у найближчих аптеках за
назвою, містом або діючою речовиною.



ПРОГРАМА «ДОСТУПНІ ЛІКИ»

Ліки за електронним рецептом безкош-
товно або з частковою доплатою.

Для отримання: звернутись до
сімейного лікаря, отримати е-рецепт,
звернутись до аптеки з позначкою
«Доступні ліки».

МОБІЛЬНІ БРИГАДИ З ДОСТАВКОЮ ЛІКІВ

ГО «ПРОЛІСКА»



☎ 0 800 888 888

БФ «МИРНЕ НЕБО ХАРКОВА»

☎ 097 493 92 97

ГО «ВІДПОВІДАЛЬНІ ГРОМАДЯНИ»

☎ 066 567 00 16

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

ДІАБЕТ

ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Цукровий діабет — це хронічне захворювання, яке виникає, коли організм не може правильно регулювати рівень глюкози (цукру) в крові, внаслідок чого виникає гіперглікемія і зростає ризик розвитку порушень в роботі багатьох органів.



ТИПИ ДІАБЕТУ:

Цукровий діабет I типу

Розвивається, коли **підшлункова залоза не виробляє інсуліну**. Вважається автоімунним захворюванням. Найчастіше діагностується **до 40 років**. За статистикою, **близько 10%** людей із діабетом у світі мають **діабет I типу**.

Цукровий діабет II типу

Виникає, коли **організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін**. Часто діагностується **після 40 років**. **90%** людей із діабетом мають **діабет II типу**.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Цукрового діабету I типу



Автоімунні порушення: імунна система помилково атакує клітини підшлункової залози, які виробляють інсулін.



Спадкові фактори: генетична схильність.

Цукрового діабету II типу



Спосіб життя: надмірна маса тіла й ожиріння; недостатня рухова активність; вживання їжі з високим вмістом цукру та шкідливих жирів.

50+

Вік і генетика: ризик зростає у віці від 50 років або за наявності в родині людей із діабетом цього типу.

СИМПТОМИ ДІАБЕТУ

Симптоми діабету можуть виникати раптово, водночас діабет II типу може багато років не мати виразних проявів і залишатися недіагностованим.

Найпоширеніші симптоми хвороби:



підвищена спрага



часте сечовипускання



порушення зору



постійна слабкість і відчуття втоми



втрата маси тіла



повільне загоєння ран

Якщо ви помітили такі симптоми, зверніться до сімейного лікаря.

Вчасне діагностування та профілактика зменшують ризик розвитку ускладнень діабету.

Люди з діабетом мають вищі ризики таких ускладнень:

- серцево-судинні захворювання, розвиток атеросклерозу, ризик виникнення інсульту та інфаркту
- порушення функції нирок
- порушення або втрата зору
- порушення нервової чутливості: зниження чутливості ніг, а внаслідок цього — більша вразливість до травматизації, біль або оніміння у кінцівках
- підвищений ризик інфекцій через ослаблення імунної системи
- незагойні виразки на стопах, що можуть призвести до ампутації

ПОРАДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ДІАБЕТУ



Будьте фізично активними, щодня приділяйте хоча б 30 хвилин помірним фізичним навантаженням



Дотримуйтеся здорового харчування, підтримуйте індекс маси тіла на рекомендованому рівні



Уникайте вживання цукру та насичених жирів



Користуйтеся порадами для зниження рівня стресу



Не куріть сигарети, вейпи та інші тютюнові вироби або замінники тютюну



Повністю відмовтеся від алкоголю



Пийте достатню кількість води. Зневоднення може впливати на метаболізм глюкози



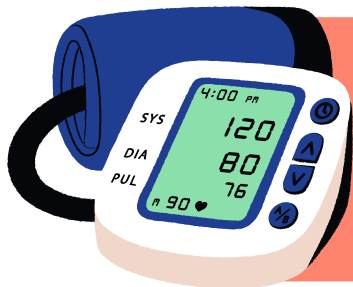
Регулярно проходите профілактичні огляди

ГІПЕРТОНІЯ

ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Артеріальна гіпертензія (гіпертонія) — це одне з найпоширеніших серцево-судинних захворювань, що проявляється стабільним підвищенням артеріального тиску (140/90 мм рт. ст. або вище).

Більшість людей з артеріальною гіпертензією не звертають уваги на основний прояв хвороби — підвищений тиск. За відсутності лікування артеріальний тиск поступово ставатиме дедалі вищим та призводитиме до ускладнень, таких як інсульт та інфаркт.



Люди з високим тиском можуть не звернути на нього уваги.

Єдиний спосіб дізнатися про підвищений тиск — виміряти його.

МОЖЛИВІ СИМПТОМИ ПІДВИЩЕНОГО АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ (140/90 АБО ВИЩЕ):



сильний головний біль, запаморочення, шум у вухах, пульсація у скронях



носова кровотеча, нудота, блювання, порушення зору («туман» або «мушки» перед очима), хиткість під час ходьби



дискомфорт або біль у ділянці серця, перебої в роботі серця

Якщо маєте якісь із цих симптомів:

1. Виміряйте свій тиск.
2. Зверніться до сімейного лікаря.

Лікування гіпертонії зменшує ризик ускладнень.

ФАКТОРИ РИЗИКУ ПІДВИЩЕНОГО АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ



спадковість (гіпертонія у батьків)



вік старше 40 років



діабет або захворювання нирок



стрес



зайва вага або ожиріння



недостатня рухова активність



регулярне вживання продуктів із вмістом солі
понад 5 г на день



часте вживання алкоголю



куріння

Артеріальний тиск вимірюється двома показниками: систолічний тиск і діастолічний тиск. Перший, систолічний тиск, відображає тиск, коли серце скорочується або б'ється. **Другий**, діастолічний тиск, показує тиск у судинах, коли серце відпочиває між ударами.

Діагноз «гіпертонічна хвороба» встановлюється, якщо двічі впродовж місяця на прийомі у лікаря зафіксовано систолічний тиск ≥ 140 мм рт. ст. та/або діастолічний тиск ≥ 90 мм рт. ст.

ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ УСКЛАДНЕННЯ, ЯКЩО НЕ ЛІКУВАТИ ГІПЕРТОНІЮ?

- інсульт — виникає внаслідок розриву судини головного мозку або її закупорки тромбом, що призводить до ушкодження та загибелі клітин мозку

- інфаркт міокарда — виникає, коли високий артеріальний тиск призводить до порушення кровопостачання серцевого м'яза та спричиняє пошкодження або відмирання частини тканин серця, що є загрозою для життя
- серцева недостатність — виникає внаслідок ушкодження серцевого м'яза, через що знижується постачання крові та кисню до інших важливих органів
- порушення серцевого ритму — може спричинити зупинку серця
- порушення функції нирок через ушкодження їхніх судин унаслідок високого артеріального тиску. Це може призвести до погіршення фільтрації крові, підвищення рівня токсинів та розвитку набряків і врешті до ниркової недостатності.

ПОРАДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ГІПЕРТОНІЇ



здорове харчування, зменшення солі в раціоні до 5 г на добу



збільшення рухової активності



зменшення надлишкової маси тіла



відмова від тютюну



відмова від алкоголю



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ



World Health
Organization
Ukraine

МІЖНАРОДНА ГУМАНІТАРНА ОРГАНІЗАЦІЯ «NONVIOLENT PEACEFORCE»

Nonviolent Peaceforce – міжнародна гуманітарна організація, яка надає підтримку у сфері беззбройного захисту цивільного населення.

Детальніше за посиланням: <https://nonviolentpeaceforce.org/uk/ukraine/>

Якщо Ви не додзвонилися за вказаними в довіднику телефонами, не отримали інформацію з питань, що вас цікавлять, або бажаєте повідомити про інциденти неправомірної поведінки чи сексуальної експлуатації та насильства з боку персоналу гуманітарної сфери чи іншої особи, зв'яжіться з нами за телефоном

 **(050) 939-91-28**

Примітка: Стягується плата за тарифами вашого мобільного оператора.
Всі повідомлення конфіденційні.

Дзвінки приймаються ПН-ПТ 9:00-17:00

По цьому QR коду ви можете знайти чат-бот у Телеграм - ДОВІДНИК для ВПО та постраждалого населення з актуальних послуг у місті Одеса та Одеській області, він допоможе Вам знайти БЕЗКОШТОВНУ допомогу від держави та гуманітарних організацій.



Відскануй мене

За підтримки Міністерства закордонних справ, у справах Співдружності та розвитку Великої Британії (FCDO) та Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва (SDC)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

