
Užitečné odkazy

Psychosociální pomoc na UK



V těžkých životních situacích nemusíte být sami. UK point nabízí podporu studujícím i zaměstnankyním a zaměstnancům Univerzity Karlovy. **Rezervujte si termín v jedné z mnoha poraden nebo se zapojte do podpůrné skupiny.** [Poradenské služby UK pointu](#)

Linka bezpečí pro studenty do 26 let



Není žádná ostuda, říct si o pomoc. Studentům do 26 let je k dispozici také Linka bezpečí. Linku můžete kontaktovat **telefonicky na čísle 116 111**, ale také e-mailem nebo na chatu.

[Linka bezpečí](#)

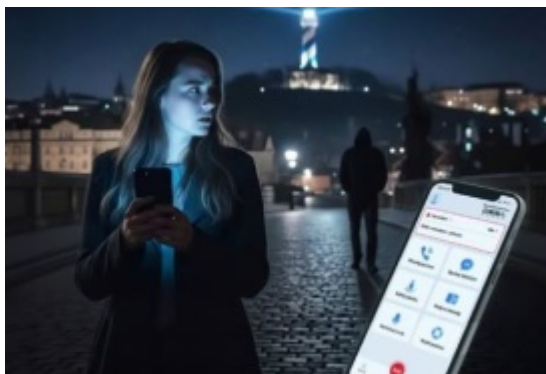
Aplikace Záchranka



Ať už se nacházíte kdekoliv, nikdy nevíte, co se může stát. Pomocí **aplikace Záchranka** můžete stiskem jediného tlačítka kontaktovat zdravotnickou záchrannou službu nebo horskou službu. Aplikace má i řadu dalších chytrých funkcí.

[Stáhněte si aplikaci Záchranka](#)

Aplikace Maják



Rychlé volání policie, hasičů i zdravotnické záchranné služby, možnost krátkodobě sdílet polohu s blízkými, kontakty na nejbližší zdravotnická zařízení, policejní služebny i další užitečné instituce, návody pro různé situace. V **aplikaci Maják** je všechno na jednom místě.

[Stáhněte si aplikaci Maják](#)

Návody pro první pomoc



Každý se může dostat do situace, kdy bude muset poskytnout druhému první pomoc. Jaké jsou základní postupy? Čím začít a na co si dát pozor? **Poradte si díky návodům od Zdravotnické záchranné služby Hl. m. Prahy.**

[Návody pro první pomoc](#)

System DROZD



Jedete do zahraničí? Systém **Dobrovolné registrace občanů České republiky při cestách do zahraničí** umožňuje kontaktovat a varovat české občany pobývající v zahraničí při různých mimořádných událostech, které by mohly ohrozit jejich bezpečí, případně zorganizovat pomoc.

[Registrujte se do DROZD](#)