
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](#)

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](#)

Systém 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](#)