

Numery Alarmowe i Pomocnicze:

- **112** Numer alarmowy (Policja, Pogotowie Ratunkowe, Straż Pożarna).
- **116 111** Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny 12:00-2:00).
- **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (bezpłatny).
- **800 100 100** Telefon dla Rodziców i Nauczycieli (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).
- **800 080 222** Całodobowa Infolinia Fundacji ITAKA (dla dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli).
- **116 123** Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.

Pomoc Online i Specjalistyczna:

- [**116111.pl**](http://116111.pl) Strona internetowa z możliwością czatu i pisania e-maili.
- [**Dyzurnet.pl**](http://Dyzurnet.pl) (**801 615 005**) Zgłaszanie nielegalnych i niepokojących treści w Internecie.
- [**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**](http://FundacjaDajemyDzieciomSile.pl) (**(22) 616 02 68**, www.fdds.pl).