

## LISTA JEDNOSTEK NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA

	NAZWA JEDNOSTKI	ZAKRES PORADNICTWA	ADRES	TELEFON odpłatność połączeń	DOSTĘPNOŚĆ dni i godziny	WWW e-mail	KRYTERIA DOSTĘPU
<b>RODZINNE</b>							
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Poradnictwo specjalistyczne	ul. Koszalińska 12, 78-320 Połczyn-Zdrój	94 366 48 48	Poniedziałek-piątek 7:15-15:15	pcpr_polczynzdroj@op.pl	Mieszkańcy powiatu świdwińskiego
<b>PSYCHOLOGICZNE</b>							
1.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świdwinie  Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Połczynie Zdroju	Porady, informacje o pomocy psychologicznej i pedagogicznej	ul. Drawska 32 78-300 Świdwin  ul. 22- go Lipca 2 78-320 Połczyn – Zdrój	94 365 23 30  94 366 29 63	Poniedziałek-piątek 7:30 – 15:30	pppswidwin@tlen.pl	Dzieci uczące się na terenie powiatu świdwińskiego
2.	Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (zlecenie NFZ)	Kryzysy psychiczne, stany depresyjne, myśli samobójcze	Fundacja ITAKA skr. pocztowa 127 00-958 Warszawa 66.	800 70 2222 bezpłatna infolinia	) 24 godz. przez 7 dni w tygodniu	www.liniawsparcia.pl porady@liniawsparcia.pl	Osoby będące w kryzysie psychicznym
<b>POMOC SPOŁĘCZNA</b>							
1.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdwinie	1. Pomoc społeczna: zasiłki stałe, okresowe, celowe , składki na ubezpieczenia	ul. Kościuszki 15 78-300 Świdwin	94 365 20 58	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	Gops- swidwin@zeto.koszalin.pl	Mieszkańcy gminy Świdwin
2.	Miejski Ośrodek	emerytalne i rentowe	ul. Podwale 2,				

	Pomocy Społecznej w Świdwinie	oraz na ubezpieczenia zdrowotne, usługi opiekuńcze.	78-300 Świdwin	94 365 26 29	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	mopsswid@mopsswid.inter netdsl.pl	Mieszkańcy miasta Świdwin
3.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Połczynie Zdroju	2. Świadczeni rodzinne: - zasiłki rodzinne i dodatki do zasiłków rodzinnych. - jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia dziecka	ul. Koszalińska 8a 78-320 Połczyn-Zdrój	94 366 20 69	Poniedziałek 7:15 – 16:15 wtorek, środa i czwartek 7:15 – 15:15 Piątek 7:15 – 14:15	mgospolczyn@poczta.one t.pl	Mieszkańcy Miasta Połczyn Zdrój
4.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sławoborzu	- zasiłki pielęgnacyjne, świadczenia pielęgnacyjne.	ul. Leśna 1a 78-314 Sławoborze	94 365 20 00 94 365 02 99	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	<a href="mailto:sekretariat@gops.slawoborz.pl">sekretariat@gops.slawoborz.pl</a>	Mieszkańcy gminy Sławoborze
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzeźnie	3. Ustalenie uprawnień do zaliczki alimentacyjnej, działania dotyczące	78-316 Brzeźno 32	94 364 25 91	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	<a href="mailto:tbuda@gops.brzezno.pl">tbuda@gops.brzezno.pl</a> <a href="mailto:ozdyk@gops.brzezno.pl">ozdyk@gops.brzezno.pl</a>	Mieszkańcy Gminy Brzeźno
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rąbinie	wierzycieli alimentacyjnych, postępowanie wobec dłużników alimentacyjnych.	78-331 Rąbino 27	94 364 33 47	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	gops.rabino@wp.pl	Mieszkańcy gminy Rąbino

### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I INNYCH UZALEŻNIEŃ

1.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Świdwinie	Wydawanie postanowień dotyczących wydawania i cofania zezwoleń na sprzedaż i podawanie	Pl. Konstytucji 3 Maja 1 78-300 Świdwin	94 365 20 58	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	-----	.....
2.	Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Świdwinie	napojów alkoholowych. 2. Prowadzenie kontroli przestrzegania warunków i zasad sprzedaży, podawania i spożywania napojów	Pl. Konstytucji 3 Maja 1 78-300 Świdwin	94 365 80 41	Poniedziałek- piątek 7:15 do 15:15	-----	-----
3.	Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rąbinie	alkoholowych na podstawie upoważnienia Burmistrza – przez powołany zespół ds.	Rąbino 27 78-331 Rąbino	0943643347	Od Poniedziałku do środy 7:15 – 15:15 Czwartek 8:00 – 16:00 Piątek 7:15 – 15:15	-----	-----

4.	Gmina Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Połczynie Zdroju	<p>kontroli.</p> <p>3. Działania zmierzające do poddania się leczeniu odwykowemu osób, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylają się od pracy albo systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny.</p> <p>4. Podejmowanie działań wobec osób nadużywających alkoholu, które dopuszczają się fizycznego lub moralnego znęcania się nad członkami rodziny.</p> <p>5. Prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjno-edukacyjnej dla dzieci i młodzieży.</p> <p>6. Specjalistyczne dyżury członków Komisji w zakresie problematyki uzależnień oraz poradnictwa psychologicznego i medycznego.</p>	Pl. Wolności 3-4 78-320 Połczyn Zdrój	94 366 61 21	<p>Poniedziałek 7:15 – 16:15</p> <p>Wtorek do</p> <p>Czwartek 7:15- 15:15</p> <p>Piątek 7:15- 14:15</p>	urząd@polczyn-zdroj.pl	-----

## PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY DOMOWEJ

1.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Świdwinie	Pomoc osobom, rodzinom, grupom problemowym i środowiskom dysfunkcyjnym w przewyciężeniu ich problemów. 2. Efektywne podejmowanie działań pomocowych i interwencyjnych w momencie zaistniałego problemu.	ul. Kościuszki 15 78-300 Świdwin	94 365 20 58	W trakcie godzin funkcjonowania Urzędu	<a href="mailto:sekretariat@gops-swidwin.pl">sekretariat@gops-swidwin.pl</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej
2.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w gminie Sławoborze	3. Współdziałanie z innymi podmiotami przy rozwiązywaniu problemu i przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.	ul. Leśna 1a, 78-314 Sławoborze	94 36 475 64	W trakcie godzin funkcjonowania Urzędu	<a href="mailto:sekretariat@gops.slawoborze.pl">sekretariat@gops.slawoborze.pl</a>	
3.	Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Świdwinie	4. Rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym.	Ul. Polna 2 78-300 Świdwin	94 36 526 29 94 365 38 35	Poniedziałek -Piątek 7:15 – 15:15	sekretariat@mopsswidwin.pl	
4.	Komenda Powiatowa Policji w Świdwinie	Pomoc w problemach dot. przemocy domowej	Ul. Wojska Polskiego 18a 78-300 Świdwin	94 365 05 11	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	<a href="mailto:sekretariat.swidwin@sc.policja.gov.pl">sekretariat.swidwin@sc.policja.gov.pl</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej
5.	Caritas Diecezji Koszalińsko-Kołobrzeskiej; Dom Samotnej Matki „Dar Życia” w Koszalinie	Pomoc w problemach dot. przemocy domowej	ul. Wojska Polskiego 13 75- 701 Koszalin	532 460 213 Koszt zgodnie z taryfą operatora.	24 godz. przez 7 dni w tygodniu	dhalecki@caritas.pl	Dla osób doświadczających przemocy domowej
6.	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”	- wsparcie - pomoc psychologiczna, - informacja o najbliższym miejscu pomocy w problemach	Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa	<b>800 120 002</b> Bezpłatna infolinia	pn. – sob. godz. 08.00–22.00 ndz. i święta godz. 08.00–16.00	<a href="http://www.niebieska linia.info">www.niebieska linia.info</a> <a href="mailto:biuro@niebieska linia.info">biuro@niebieska linia.info</a>	Dla osób doświadczających przemocy domowej

		przemocy domowej					
7.	Policyjny Telefon Zaufania	Pomoc w problemach dot. przemocy domowej		800 12 02 26 Bezpłatna infolinia	godz. 8:00-12:00 7 dni w tygodniu		Dla osób doświadczających przemocy domowej
8.	Centralne Zarządzenie Kryzysowe	Monitorowanie bezpieczeństwa	Rządowe Centrum Bezpieczeństwa Rakowiecka 2A 00-993 Warszawa	Całodobowy dyżur: <b>(22) 361 69 00</b> <b>(22) 785 700 177</b> e-mail: <a href="mailto:dyzurny@rcb.gov.pl">dyzurny@rcb.gov.pl</a>	24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu	<a href="http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/">http://rcb.gov.pl/zarzadzanie-kryzysowe/</a>  <a href="mailto:poczta@rcb.gov.pl">poczta@rcb.gov.pl</a>	Świadek zagrożenia kryzysowego Osoba poszukująca informacji na temat zarządzania kryzysowego

### DLA OSÓB BEZROBOTNYCH

1.	Powiatowy Urząd Pracy w Świdwinie	- badanie i analiza rynku pracy, - udzielanie informacji osobom bezrobotnym - - zajmowanie się pośrednictwem zawodowym dla osób poszukujących pracy.	Ul. Kołobrzaska 3, 78-300 Świdwin	94 36-540-40 94 36-540-41 94 36-557-30	Pn. – pt. godz. 7:15-15:15	<a href="mailto:swidwin@swidwin.praca.gov.pl">swidwin@swidwin.praca.gov.pl</a>	Każdy mieszkaniec powiatu, sprawy dot. bezrobocia
	Powiatowy Urząd Pracy Filia w Połczynie-Zdroju		ul. Koszalińska 8a 78-320 Połczyn-Zdrój	94 36-628-18 94 36-427-30		<a href="mailto:filia.polczyn@swidwin.praca.gov.pl">filia.polczyn@swidwin.praca.gov.pl</a>	
2.	Infolinia Urzędów Pracy - Zielona Urząd Pracy	Infolinia Pod tym numerem udzielane są informacje o usługach urzędów pracy.	Ciepła 20 . 15-472 Białystok.	19 524 (z Polski) +48 22 19524 (z zagranicy) Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="http://www.zielonalinia.gov.pl">www.zielonalinia.gov.pl</a> <a href="mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl">biuro@zielonalinia.gov.pl</a>	Mogą korzystać: - zarejestrowani - poszukujący pracy - pracodawcy

## DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

1.	Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem	Wsparcie informacyjne, psychologiczne, prawne i finansowe	-----	-----	pn.- pt. godz.08.15-16.15	<a href="http://www.pokrzywdzeni.gov.pl">www.pokrzywdzeni.gov.pl</a> / <a href="mailto:funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl">funduszsprawiedliwosci@ms.gov.pl</a>	Osoby pokrzywdzone przestęstwem i ich osoby bliskie
----	--	---	-------	-------	------------------------------	---	---

## PRAWO KONSUMENCKIE

1.	Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów w Świdwinie	- udziela bezpłatnych porad i informacji prawnych, - występuje do przedsiębiorców w sprawach ochrony praw i interesów konsumentów, - pomaga przy dochodzeniu roszczeń na drodze sądowej,	Mieszka I 16, 78-300 Świdwin	094 365 03 22	Wt. 7:15-15:15 Czw. 7:15-15:15	<a href="mailto:k.piskorz@powiatwidwin.ski.pl">k.piskorz@powiatwidwin.ski.pl</a>	Osoby z terenu powiatu koszalińskiego, sprawy o charakterze konsumenckim
2.	Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów	Ochrona praw konsumenckich	UOKiK Pl. Powstańców Warszawy 1 00-950 Warszawa	Infolinia konsumencka (prowadzona przez Federację Konsumentów) <b>801 440 220</b> <b>22 290 89 16</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 08.00-18.00	<a href="https://www.uokik.gov.pl/">https://www.uokik.gov.pl/</a>  <a href="mailto:porady@dlakonsumentow.pl">porady@dlakonsumentow.pl</a>	Prawo konsumenckie

## PRAWA PACJENTA

1.	Narodowy Fundusz Zdrowia - Oddział w Szczecinie, Delegatura w Koszalinie	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami - kolejki do świadczeń, System ochrony	ul. Konstytucji 3 Maja 7 75- 820 Koszalin	800 190 590 Bezpłatna infolinia	pn. - pt. godz. 08.00-16.00	<a href="mailto:koszalin@nfz-szczecin.pl">koszalin@nfz-szczecin.pl</a>	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
----	--	---	--	---------------------------------	-----------------------------	--	--

		zdrowia w Polsce					
2.	Rzecznik Praw Pacjenta	Ochrona praw pacjenta	Biuro RPP ul. Młynarska 46. 01-171 Warszawa	<b>800 190 590</b> Bezpłatna infolinia Zapisy na poradę osobistą: rezerwacja@rpp.gov.pl lub (22) 532 82 43	pn. - pt. godz. 08.00-20.00	<a href="https://www.bpp.gov.pl">https://www.bpp.gov.pl</a>  <a href="mailto:kancelaria@rpp.gov.pl">kancelaria@rpp.gov.pl</a>	Z porad może korzystać każdy kto ma poczucie łamania praw pacjenta
3.	Narodowy Fundusz Zdrowia- Centrala	Uprawnienia ubezpieczenia zdrowotnego: - prawa pacjenta -leczenie w kraju i poza granicami -kolejki do świadczeń	Narodowy Fundusz Zdrowia Grójecka 186 02-390 Warszawa	Infolinia Centralna <b>800 392 976 (*)</b> <b>22 572 60 42 (**)</b> (*) połączenia bezpłatne <b>(**)</b> koszt zgodnie z taryfą operatora Także każdy oddział NFZ posiada własną infolinię	pn.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="http://www.nfz.gov.pl">http://www.nfz.gov.pl</a>  <a href="mailto:infolinia@nfz.gov.pl">infolinia@nfz.gov.pl</a>	Każda osoba objęta ubezpieczeniem lub zainteresowana ubezpieczeniem zdrowotnym
4.	Rzecznik Praw Osób Niepełnosprawnych	Ochrona praw osób niepełnosprawnych	SIEDZIBA ul. Żurawia 4 A, 00- 503 Warszawa Telefon (22) 461 60 00 KORESPONDENCJA Nowogrodzka 1/3/5 00-513 Warszawa	<b>801 801 015</b> Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora	pn.-pt. godz. 08.00-17.00	<a href="http://www.niepelnospra&lt;br/&gt;wni.gov.pl">http://www.niepelnospra wni.gov.pl</a>  <a href="mailto:sekretariat.bon@mrp&lt;br/&gt;ip&lt;br/&gt;s.gov.pl">sekretariat.bon@mrp ip s.gov.pl</a>	Z porad mogą korzystać osoby niepełnosprawne, ich rodziny oraz organizacje działające na rzecz osób niepełnosprawnych
4.	Rzecznik Praw Dziecka – dziecięcy telefon zaufania .	Ochrona praw dziecka	Biuro RPD Przemysłowa 30/32 00-450 Warszawa tel.: (22) 583 66 00 . fax.: (22) 583 66 96. pn.-pt. godz.08.15-16.15.	<b>800 121 212</b> Bezpłatna infolinia	pn.- pt. godz. 08.15-20.00. (dzwoniąc po godzinach i w dni wolne można opisać problem i zostawić kontakt do siebie, a doradcy oddzwonią)	<a href="https://brpd.gov.pl">https://brpd.gov.pl</a>  <a href="mailto:rpd@brpd.gov.pl">rpd@brpd.gov.pl</a>	Sprawy przemocy, relacji rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych. Może dzwonić każdy, kto doświadcza problemu lub jest świadkiem.
<b>PRAWO UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH</b>							
1.	Punkt Informacyjny Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty -	Ul. Wojska Polskiego 1 78-300 Świdwin	22 560 16 00	Pn. 8:00-18:00 Wt.-Pt 8:00–15:00	_____	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy

	Inspektorat w Świdwinie	emerytury					- lekarze
2.	Centrum Obsługi Telefonicznej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Zakres informacji: - pomoc techniczna - składki - renty - emerytury	Klienci mogą skorzystać z pomocy pracowników w <u>Centrum Obsługi Telefonicznej</u> lub podczas wizyty osobistej w placówce jak wyżej. Nr centrali : (22) 667 10 00.	(22) 560 16 00 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 18.00	<a href="http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot@zus.pl">http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/centrum-obslugi-telefonicznej-cot@zus.pl</a>	Adresaci porad: - ubezpieczeni - płatnicy - lekarze
<b>PRAWO PRACY</b>							
1.	Okręgowa Inspekcja Pracy w Szczecinie, Oddział w Koszalinie	Porady z zakresu prawa pracy.	ul. Marsz. J. Piłsudskiego 55 75-502 Koszalin	94/ 348 80 70 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn. – pt. godz. 07.00 – 15.00	<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> <a href="http://www.szczecin.pip.gov.pl">www.szczecin.pip.gov.pl</a> <a href="mailto:koszalin@szczecin.oip.pl">koszalin@szczecin.oip.pl</a>	Porady z zakresu prawa pracy.
2.	Centrum Poradnictwa Państwowej Inspekcji Pracy (PIP)	Porady z zakresu prawa pracy.	Główny Inspektorat Pracy ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa. tel. 22 391 82 15 fax. 22 391 82 14	<b>801 002 006</b> (dla tel. stacj.) <b>459 599 000</b> (dla tel. kom.) <b>22 391 83 60</b> (dla obywateli Ukrainy zatrudnionych na terenie RP) Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora. <b>Uwaga!!!</b> naliczane są koszty za czas oczekiwania na połączenie .	-----	<a href="http://www.bip.pip.gov.pl">www.bip.pip.gov.pl</a> , <a href="mailto:kancelaria@gip.pip.gov.pl">kancelaria@gip.pip.gov.pl</a>	Porady z zakresu prawa pracy.
<b>PRAWO PODATKOWE</b>							
1.	II Urząd Skarbowy w Koszalinie	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. St. Moniuszki 15 75-549 Koszalin	Info. 94/ 347 75 00 Skr. 94/ 347 76 08 345 06 60 345 02 41 Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.	pn.- pt. godz. 07.00-15.00	<a href="http://www.zachodniopomorski.e.koszalin.gov.pl">www.zachodniopomorski.e.koszalin.gov.pl</a> <a href="mailto:2zus.koszalin@mf.gov.pl">2zus.koszalin@mf.gov.pl</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik



2.	Punkt Obsługi Podatników w Świdwinie	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Kołobrzaska 43 78-300 Świdwin	tel. - 94 365 74 40 tel./fax - 94 365 74 41	Wtorek 7:00 do 15:00 Piątek 7:00 do 15:00		Z porad może skorzystać każdy podatnik
3.	Krajowa Informacja Skarbowa	Informacje podatkowe dot. PIT, CIT, VAT, podatki lokalne, akcyza etc.	ul. Teodora Sixta 17, 43-300 Bielsko-Biała	801 055 055 ( 7 z tel. stacjonarnych. ( 22) 330 03 30 Z z tel. komórkowych. + 48 (22)33 00 330 ( z 7tel. zagranicznych. Koszt zgodnie z taryfą operatora	pn.- pt. godz. 07.00-18.00	www.kis.gov.pl więcej: <a href="https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowainformacja-podatkowa">https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-kip-czyli-krajowainformacja-podatkowa</a>	Z porad może skorzystać każdy podatnik

### DLA OSÓB BĘDĄCYCH W SPORZE Z PODMIOTAMI RYNKU FINANSOWEGO

1.	Rzecznik Finansowy. (Ubezpieczonych)	Prawa ubezpieczonych	Biuro Rzecznika Finansowego Al. Jerozolimskie 87 02-001 Warszawa.	<u>Ubezpieczenia gospodarcze</u> <b>(22) 333 73 28</b> <u>Ubezpieczenia Społeczne, OFE ZUS</u> <b>(22) 333 73 26</b> <b>lub (22) 333 73 27</b> <u>Ubezpieczenia bankowe i rynku kapitałowego</u> <b>(22) 333 73 25</b>	pn.-pt. godz. 08.00-18.00  pn.-pt. godz.11.00-15.00  pn.-pt. godz. 08.00-16.00	<b>Porady e-mail:</b> <a href="mailto:porady@rf.gov.pl">porady@rf.gov.pl</a> (czas oczekiwania na odpowiedz e-mailową ok.2 tygodni)  <a href="https://rf.gov.pl/kontakt">https://rf.gov.pl/kontakt</a>  <a href="mailto:biuro@rf.gov.pl">biuro@rf.gov.pl</a>	Osoby ubezpieczone i w sporze dotyczącym ubezpieczeń
----	--------------------------------------	----------------------	---	--	--	--	--

### INNE

1.	<b><a href="http://WWW.OBYWATEL.GOV.PL">WWW. OBYWATEL.GOV.PL</a></b>			Informacje i usługi przyjazne obywatelom portal Ministerstwa Cyfryzacji			
2.	Rzecznik Praw Obywatelskich	Ochrona praw obywatelskich	Biuro RPO Al. Solidarności 77. 00-090 Warszawa	<b>800 676 676 .</b> Połączenia bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych	pon. godz. 10.00-18.00 wt.- pt. godz. 08.00-16.00	<a href="https://www.rpo.gov.pl">https://www.rpo.gov.pl</a>  <a href="mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl">biurorzecznika@brpo.gov.pl</a>	Może zgłosić się każdy, kto uważa, że jego prawa są naruszone