

**Куда можно
обратиться за помощью?**

- круглосуточный
«Детский телефон доверия»:
+7 978 0000 738
(с мобильного)



с мобильного:

- сайт для детей и подростков:
помощьрядом.рф

Пожарная охрана
и спасатели: **101**
Полиция: **102**
Скорая помощь: **103**

Если ...

- сложно в семье
- поссорился с друзьями
- конфликт с учителем
- ты одинок
- тебя что-то пугает
- ничего не получается
- не с кем поделиться
- нужна помощь и поддержка

Когда тяжело и не к кому обратиться...

Звони: +7 978 0000 738