



ADATBÁZIS

a lelki egészség megőrzéséhez; a krízishelyzetek kezeléséhez;
az egészségügyi, családokat-, munkát érintő kérdésekhez

JÁRVÁNYÜGYI TUDNIVALÓK				
Terület	Szolgáltató/Szolgáltatás	Telefonszám	Online elérhetőség	Megjegyzés
információs vonal	Információs vonal a koronavírussal kapcsolatban	80/277-455; 80/277-456	koronavirus@bm.gov.hu	-
Tájékoztató oldal a koronavírusról	Általános tájékoztatás	-	https://koronavirus.gov.hu/#/	-
Tájékoztató oldal - egészségügy	Egészségügyi tájékoztatás	-	https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus	-
Fertőződés elkerülése – alapvető szabályok	Egészségügyi tájékoztatás	-	https://www.nnk.gov.hu/index.php/component/content/article/140-koronavirus-tajekoztatok/560-fertozodes-elkerulese-alapveto-szabalyok-mindenki-szamara?Itemid=135	-

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

A helyes kézmosás menete	Egészségügyi tájékoztatás	-	https://www.nnk.gov.hu/index.php/component/content/article/140-koronavirus-tajekoztatok/562-helyes-kezmosas-menete?Itemid=135	-
Óvintézkedések várandósok, kismamák részére saját egészségük és a csecsemő egészsége érdekében	Egészségügyi tájékoztatás	-	https://www.nnk.gov.hu/index.php/component/content/article/140-koronavirus-tajekoztatok/555-ovintezkedesek-varandosok-kismamak-reszere-sajat-egeszseguk-es-a-csecsemo-egeszsege-erdekeben-a-covid-19-virus-fertozessel-kapcsolatban?Itemid=135	-
jogsegély	Útmutató a szülő/gyerek karanténba kerülése esetére	-	https://tasz.hu/cikkek/elszakitjak-tolem-a-gyereket-ha-karantenba-kerulok	-
jogsegély	Jogi tudnivalók a járványügyi helyzetben	-	https://tasz.hu/koronavirus	Munkajog, egészségügy, családokat érintő intézkedések, karantén, adatvédelem... stb.
Emberi szervezet védekezőképességének erősítése a covid-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban	Egészségügyi tájékoztatás	-	https://www.nnk.gov.hu/index.php/component/content/article/140-koronavirus-tajekoztatok/550-emberi-szervezet-vedekezokepessenek-erositese-a-covid-19-virus-fertozessel-kapcsolatban?Itemid=135	-

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SEGÍTSÉG ZALAEGRSZEGEN JÁRVÁNY IDEJÉN				
Terület	Szolgáltató/Szolgáltatás	Telefonszám	Online elérhetőség	Megjegyzés
házi karanténban lévők ellátása	Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata	-	https://zalaegerszeg.hu/dokumentum/33727/hatosagi_hazi_karantenellatas.pdf	FELHÍVÁS a koronavírusfertőzés gyanúja miatt hatósági házi karanténban lévő személyek ellátásáról
zalaegerszegi háziiorvosi ügyeleti ellátás	Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata	-	https://zalaegerszeg.hu/dokumentum/33749/Tajekoztato_haziorvosi_ugyeletrol.pdf	Tájékoztató a zalaegerszegi háziiorvosi ügyeleti ellátás működéséről
háziiorvosi ellátás - Zalaegerszeg	Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata	-	https://zalaegerszeg.hu/dokumentum/33731/TAJEKOZTATO_haziorvosi_ellatas1.pdf	Tájékoztató a zalaegerszegi háziiorvosi és házi gyermekorvosi ellátás működéséről
Facebook csoport	„Zalaegerszeg Összefog” Facebook csoport	-	https://www.facebook.com/groups/256772755334830/	A csoportban közvetlenül lehet felajánlani a segítséget, illetve segítséget kérni!

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

CSALÁDSEGÍTÉS, ÁLDOZATSEGÍTÉS, GYERMEKVÉDELEM				
Terület	Szolgáltató/Szolgáltatás	Telefonszám	Online elérhetőség	Megjegyzés
áldozatsegítés és jogi segítségnyújtás	Zala megyei Áldozatsegítő Szolgálat - Zala Megyei Kormányhivatal Hatósági Főosztály	92/550-250, 92/549-657,	http://www.kormanyhivatal.hu/hu/aldozatsegito-szolgalat/zala-megye	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Mártírok útja 42-44. Email: igazsagugy@zala.gov.hu Áldozatsegítés: Hé: 13.00-16.00, Ke,Csü,Pé: 8.00-12.00; Sze: 14.00-16.00 Ingyenesen hívható központi vonal: 80-225-225 Jogi segítségnyújtás Hé: 13.00-16.00; Ke,Csü: 8.00-12.00; Sze: 14.00-16.00 Csizmazia Péterné dr. Fazekas Gizella (jogi segítségnyújtó-áldozatsegítő) Tel.: 70/436-53-72 Email: csizmazia.gizella@zala.gov.hu
családsegítő	Zalaegerszegi Család és Gyermekjóléti Központ	92/316-930, 92/312-034, 30/693-39-50, 30/693-39-60	https://zegcsgyk.hu/ és https://www.facebook.com/Zalaegerszegi-Csal%C3%A1d-%C3%A9s-Gyermekj%C3%B3l%C3%A9ti-K%C3%B6zpont-1660703730850418/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Apáczai tér 5. Készenléti telefonszám: 30/445-07-77 Email: csaladsegito@zegcsgyk.hu , gyermekjolelet@zegcsgyk.hu
gyermekvédelem	Zala Megyei Gyermekvédelmi Központ és Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat	92/596-001	www.zmgvyk.hu	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Landorhegyi út 35. Email: gyvk@szgyfzala.hu

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

gyermekjog	Zala Megyei Gyermekvédelmi Központ és Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat	92/596-001, 20/489-96-42	http://zmgvyk.hu/index.php/gyermekjogi-kepviselok	Gyermekjogi képviselő: Email: renata.turi@ijb.emmi.gov.hu
gyermekotthon	Zala Megyei Gyermekvédelmi Központ és Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat	92/596-001	http://zmgvyk.hu/index.php/elerhetosegek	Zalaegerszegi Gyermekotthon Email: zalavari.viktoria@szgyfzala.hu
átmeneti otthon	Családok Átmeneti Otthona	92/510-445	http://voroskereszt.hu/csaladok-atmeneti-otthona-zalaegerszeg/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Hock J. u. 98. Email: csao.zalaegerszeg@mvkzala.hu Átmeneti gondozást biztosít életvezetési problémák, családi krízis miatt otthontalanná vált, védelmet kereső szülőknek, gyermekének. Biztosítja az ellátást igénylő gyermek átmeneti gondozását, a szülőknek és gyermekének a szükség szerinti ellátást, együttes lakhatást.
krízisterhesség	Várva Várt Alapítvány Zalaegerszeg	30/499-31-26	https://www.varvavart.hu/ és https://www.facebook.com/varvavart/	Email: zalaegerszeg@varvavart.hu Tevékenységek: - krízisterhesek támogatása - örökbefogadás

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFETTES A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

eltűnt gyermekek	Eltűnt gyermekek vonala	116-000	https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/szolgalatasok/eltunt-gyerekek-vonala	Fogadják a szökésben lévő, vagy szökést fontolgató gyerekek, fiatalok és gyermekeltűnéssel kapcsolatban segítséget kérő felnőttek hívásait. Vállalják az otthonról vagy intézetből elszökött gyerek és gondozói közötti közvetítést, segítik a gyerek biztonságos helyre jutását.
kapcsolati/nők/gyerekek elleni erőszak	NANE Segélyvonal	80/505-101	https://nane.hu/	Hé,Ke,Csü,Pé: 18.00-22.00 és Sze: 12.00-14.00
kapcsolati/nők/gyerekek elleni erőszak	Vedd észre! Információk kapcsolati erőszakkal kapcsolatban (Ökomenikus Segélyszervezet oldala)	-	https://www.segelyszervezet.hu/hu/veddeszre/	-
kapcsolati/nők/gyerekek elleni erőszak	Nők Joga - információs oldal	-	http://nokjoga.hu/	-

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”

Esélyteremtő programsorozat

a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



LELKISEGÉLY, MENTÁLIS EGÉSZSÉG				
Terület	Szolgáltató/Szolgáltatás	Telefonszám	Online elérhetőség	Megjegyzés
gyermek és ifjúságpszichiátria	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Megyei gyermek és ifjúságpszichiátriai gondozó	92/596-690	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48. Beutaló: első megjelenéskor szakorvosi beutaló szükséges Rendelés: Hé-Pé: 8.00 – 14.00
onko-pszichológia	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Onko-pszichológiai szakrendelés	92/507-548, 92/507-500/1888	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48. Beutaló: nem szükséges Rendelés: Hé: 11.00 – 17.00, Ke,Sze,Csü,Pé: 8.00 – 14.00
Pszichiátriai szakambulancia	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Megyei pszichiátriai szakambulancia	92/501-500/2287	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: Pózva 5-ös épület fsz. 9-es szoba Beutaló: nem szükséges Rendelés: Hé-Pé: 8.00 – 16.00
Pszichiátriai szakrendelés	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Megyei pszichiátriai szakrendelés	92/501-500/2129, 92/501-500/2285, 92/501-500/2282	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: Pózva 5-ös épület fsz. 12,15,22 és 24-es szoba Beutaló: nem szükséges Rendelés: Hé-Pé: 8.00 – 16.00
Pszichiátria terápiás foglalkoztató	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Pszichiátria terápiás foglalkoztató	92/501-500/2312	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: Pózva 6-os épület fsz. Beutaló: szükséges Rendelés: Hé-Pé: 8.00 – 14.00

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

Mentálhygienes gondozó	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Megyei mentálhygienes gondozó	92/596-692	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48. Beutaló: első megjelenéskor szakorvosi beutaló szükséges Rendelés: Hé-Csü: 8.00 – 15.00, Pé: 8.00 – 13.00
Addiktológiai szakrendelés	Zala Megyei Szent Rafael Kórház - Addiktológiai szakrendelés	92/511-141	https://www.zmkorhaz.hu/betegellatas/jarobeteg-szakrendelesek-rendelesi-idok/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48. Beutaló: nem szükséges Rendelés: Csü: 8.00 – 13.00
alkoholizmus	Anonim Alkoholisták Önszorgató csoportja - Zalaegerszeg	30/621-26-33	http://www.anonimalkoholistak.hu/hu/gyulesek/aa_gyulesek_videken.php	-
mentálhigiéné	Zalai Mentálhigiénés Egyesület	92/311-433	http://www.zalaimental.atw.hu/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth L. u. 46-48.
lelkiség	Önkéntes pszichológiai segítők a vírus idején (Ingyenes tanácsadást vállaló segítő szakemberek listája)	-	http://pszi.hu/probonopszichologus/	<u>Amivel fordulni lehet a szakemberekhez:</u> - erős szorongás, - fizikai tünetek (pl: alvásprobléma, gombócérzés a torokban), amelyek korábban nem voltak, - ha elvesztette a tájékozódási pontot a sok információ közt, - ha segítséget szeretne kérni abban, hogyan alakítsa ki saját/családja/gyermekei napirendjét a feszültségek csökkentése, minimalizálása érdekében, - ha tanácstalan, hogy mit mondjon a gyerekeinek a kialakult helyzetről

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFETTES A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

lelkiségély	Általános segélykérés (felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt – munkahelyi, családi, iskola gondok, magány, veszteség...stb.)	116-123	sos116123@gmail.com ; https://sos116-123.hu/	Telefon: 0-24 elérhető, skype: hétfő-péntek: 17-01 óráig (skype név: lelkigondozas1)
lelkiségély	Öngyilkossági gondolatok esetén segélyhívás	Tel.: 80/505-390		SOS Élet telefonszolgálat: 19.00-07.00 óráig hívható
gyermek lelkiségély	Kék Vonal	116-111	https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/lelkisegely-vonal	Online 17.00-21.00 óráig elérhető chat funkció és email konzultáció (72 órán belüli válaszadás)

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFETETÉS A JÖVŐBE



MUNKAÜGYI TUDNIVALÓK				
Terület	Szolgáltató/Szolgáltatás	Telefonszám	Online elérhetőség	Megjegyzés
munkaügy – Zala megye	Zala Megyei Kormányhivatal Zalaegerszegi Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály	92/549-480	http://www.nyugatrmk.hu/pls/apex/f?p=101:1:3991938276124167505::NO:1:MELYIKMEGYEKOD:ZALA és https://nfsz.munka.hu/	Ügyfélfogadás: Foglalkoztatási Osztály: Hé, Ke, Csü: 8.00-12.00 és 13.00-15.00 Sze: Szünnap, P: 8.00-12.00 Munkajogi tanácsadás: Ke: 8.00-12.00 és 13.00-15.00
munkaügy – Zala megye	Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Foglalkoztatási Paktuma	92/596-935	https://www.paktumportal.hu/?fbclid=IwAR2v0QGC4oRza-GNKLZsulVdHfzZScOoMRynm1b6uYLuWta2vDGh5rpTFQ és https://www.facebook.com/zalaegerszegifoglalkoztataspaktum/	Cél: a város foglalkoztatási szintjének növelése, a munkáltatók és munkavállalók egymásra találásának elősegítése.
Pszichológiai; munkavállalási, pályorientációs, pályakorrekciós tanácsadás	Zala Megyei Kormányhivatal Foglalkoztatási, munkaügyi és munkavédelmi Főosztály	30/155-53-25	http://www.kormanyhivatal.hu/hu/zala/szervezeti-egysegek/foglalkoztatasi-munkaugyi-es-munkavedelmi-foosztaly	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Mártírok útja 42-44. Előzetes időpontegyeztetés szükséges! Email: czillinger.eva@zala.gov.hu
munkaügy – Zala megye	Együtt a munkavállalásért Zala megyében	30/253-68-16, 30/253-96-71	www.munkaertzalaban.hu és https://www.facebook.com/egyuttamunkavallalasertzalaban/	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Rákóczi F. u. 4-8. Email: info@munkaertzalaban.hu Ügyfélfogadási idő: Hé, Ke, Csü, Pé: 8.00-15.00

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”
Esélyteremtő programsorozat
a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYAEurópai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Család és KarrierPONT Zalaegerszeg

munkaügy – Zala megye	Foglalkozási Információs Tanácsadó	92/549-172	-	Cím: 8900 Zalaegerszeg, Mártírok u. 42-44. Ügyfélfogadás - Zalaegerszeg: Hé, Ke, Csü: 8.00-15.00 Sze: Nincs ügyfélfogadás Pé: 8.00-12.00 E-mail: fitpont2@gmail.com
munkaügy	TASZ Munkajogi útmutató	-	https://ataszjelenti.blog.hu/2020/03/20/munkajogi_utmutato_koronavirus_idejere	-
munkaügy	Munkáltatói lehetőségek (EMMI tájékoztatás)	-	https://www.nnk.gov.hu/index.php/component/content/article/140-koronavirus-tajekoztatok/548-tajekoztato-munkaltatoi-lehetosegekhez-a-covid-19-virus-fertozessel-kapcsolatban?Itemid=135	-
munkaügy	B Terv Munkavállalóknak	-	http://friendshungary.hu/bterv/	-
munkaügy	Utcajogász - kisokos munkavállalóknak	-	http://utcajogasz.hu/szakmai-anyagok/jogi-kisokosok/koronavirus-kisokos-munkavallaloknak/	-

EFOP-1.2.9-17-2017-00116

„Zalaegerszegi NŐ-KÖZ-PONT”

Esélyteremtő programsorozat

a Zalaegerszegi Járásban élő nők számára

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE