**Gdzie szukać pomocy?**

* **800 060 800 – Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównej Inspektora Sanitarnego**
* **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
* **800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
* **801 199 990 –** **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**
* Poradnia internetowa **www.narkomania.org.pl** – w której,  można uzyskać anonimową pomoc on- line
* **112 – Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej**