

**Osoby objęte kwarantanną, nadzorem epidemiologicznym oraz umieszczone w izolacji w powiecie zgorzeleckim mogą liczyć na pomoc psychologiczną udzielaną telefonicznie przez ekspertów i specjalistów.**

Okres zagrożenia epidemią to wyjątkowy czas dla wielu rodzin. Zamknięte szkoły, ograniczone możliwości spędzania aktywnie czasu wolnego, łączenie konieczności pracy zdalnej z obowiązkami domowymi oraz dodatkowo z nauczaniem dzieci, bywa dla wielu osób sporym wyzwaniem.

W tym trudnym okresie niezmiernie istotna jest dbałość o nasz stan emocjonalny oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem, niepokojem i obniżonym samopoczuciem.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców powiatu zgorzeleckiego, poradnie psychologiczno-pedagogiczne w Zgorzelcu i Bogatyni oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie udzielają telefonicznych porad osobom objętym kwarantanną, nadzorem epidemiologicznym oraz umieszczonym w izolacji.

- [Rodzaj poradnictwa, numery telefonów i godziny przyjęć znajdziesz tutaj \[klik\]](#)