



Co-funded by
the European Union

Życie w Polsce

Przewodnik dla Ukraińców





Co-funded by
the European Union

Spis treści

WPROWADZENIE	5
PO PRZYJEŹDZIE DO POLSKI: STATUS, WYMAGANE DOKUMENTY I PIERWSZE KROKI	6
DOKUMENTY	6
Pieniądze	7
Środki ostrożności w podróży	7
Karta SIM	7
LEGALIZACJA I POMOC PRAWNA	8
Uzyskanie numeru PESEL w Urzędzie Miasta	8
Prawa i status ochrony czasowej	9
Dokument uprawniający do wyjazdu za granicę	11
Zameldowanie	11
Profil Zaufany	12
Zawarcie związku małżeńskiego w Polsce	13
Odmowa legalizacji: jak postępować	13
Częste pytania dotyczące kwestionowania legalizacji	15
POSZUKIWANIE ZAKWATEROWANIA: JAK ZNALEŹĆ DACH NAD GŁOWĄ I UNIKNAĆ OSZUSTÓW	19
ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO W POLSCE	22
	2



Co-funded by
the European Union

Ubezpieczenie zdrowotne	22
Opieka medyczna	24
Wybór lekarza i umówienie wizyty	25
Recepty	26
Pomoc psychologiczna	26
PRACA, PIENIĄDZE I NIEZALEŻNOŚĆ FINANSOWA: JAK ZARABIAĆ I OSZCZĘDZAĆ	27
Otwarcie konta bankowego	27
Podatki i wsparcie socjalne	28
Prawo do pracy	29
Poszukiwanie pracy	29
INTEGRACJA, SPOŁECZNOŚĆ I ŻYCIE CODZIENNE: JAK POCZUĆ TO MIEJSCE	31
Nauka języka polskiego	31
Wydarzenia i zajęcia kulturalne	32
Społeczności ukraińskie i wsparcie informacyjne	32
Organizacje pomocowe (NPO)	32
Zakupy i życie codzienne: jak się zorganizować w życiu codziennym	33
Transport	34
Zwierzęta domowe	36
DZIECI I EDUKACJA	37
Prawa reprodukcyjne i wsparcie w Polsce	37
Poród w Polsce: jak to wygląda	37



Co-funded by
the European Union

Szkoła	39
Szkoła podstawowa	39
Szkoła policealna	40
Dokumenty potrzebne do przyjęcia:	40
Uniwersytet	41
DODATKOWE ZASOBY I LINKI	42
Ministerstwa w Polsce (oficjalne strony internetowe)	43
Dodatkowe informacje dla cudzoziemców w Polsce	45

Zastrzeżenie: Komisja Europejska wspiera publikację tego materiału. Treść odzwierciedla poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Co-funded by
the European Union



Wprowadzenie

Od początku pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę w lutym 2022 roku Unia Europejska po raz pierwszy od momentu przyjęcia w 2001 roku uruchomiła Dyrektywę o tymczasowej ochronie (TPD). Dzięki temu rozwiązaniu Ukraińcy uzyskali natychmiastowy dostęp do prawa pobytu, zatrudnienia, podstawowej opieki zdrowotnej oraz edukacji we wszystkich krajach UE, bez konieczności przechodzenia przez długotrwałą procedurę azylową.

Jednak trauma i niepewność, z którymi zmagają się osoby przesiedlone, wymagają czegoś więcej niż tylko podstawowej pomocy. Obywatele Ukrainy w UE potrzebują ukierunkowanego wsparcia, aby odzyskać równowagę, odbudować swoje życie i poczuć się częścią nowych społeczności. Nasz projekt ma na celu zapewnienie takiego wsparcia poprzez pomoc Ukraińcom w zdobywaniu umiejętności, wiedzy i pewności siebie niezbędnych do integracji i rozwoju.

Niniejszy krótki przewodnik został przygotowany z myślą o obywatelach Ukrainy, którzy już przebywają w Polsce lub dopiero planują się tu przeprowadzić. Zawiera on podstawowe informacje dotyczące legalizacji pobytu, znalezienia zakwaterowania, opieki medycznej, edukacji, zatrudnienia oraz przystosowania się do życia w Polsce.

Zamieszczone w przewodniku linki prowadzą do oficjalnych polskich źródeł – przede wszystkim portalu [GOV.PL](https://gov.pl) i innych stron rządowych. Informacje są aktualizowane.



Co-funded by
the European Union



Po przyjeździe do Polski: status, wymagane dokumenty i pierwsze kroki

Dokumenty

Miej przy sobie ważne dokumenty: paszport (nawet jeśli stracił ważność), prawo jazdy, akty urodzenia i małżeństwa, świadectwa ukończenia szkoły i uczelni, dokumentację medyczną itp.

Nie przekazuj oryginałów dokumentów osobom nieupoważnionym - udostępniaj je tylko oficjalnym instytucjom. Zaleca się wykonywanie kopii wszystkich dokumentów i zapisywanie ich w chmurze (np. Google Drive lub Dropbox). Nie podpisuj również dokumentów, których treści nie rozumiesz.

Jeśli posiadasz dokumenty, w języku innym niż polski, do spraw urzędowych i prawnych będziesz potrzebować ich **tłumaczenia przysięgłego. Wykonuje je tłumacz przysięgły wpisany na oficjalną listę prowadzoną przez polskie Ministerstwo Sprawiedliwości**. Aktualny wykaz tłumaczy przysięgłych znajdziesz na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości:

[Lista przysięgłych tłumaczy](#)

Zaleca się również zapisanie w chmurze skanów następujących dokumentów: numeru PESEL, dowodu zameldowania, dokumentów związanych z zatrudnieniem (np. Umowa, PIT), dowodu ubezpieczenia zdrowotnego (Ubezpieczenie) oraz - w razie potrzeby – tłumaczeń przysięgłych.



Co-funded by
the European Union

Pieniądze

Nie spiesz się z wypłatą gotówki - wymiana walut może być niekorzystna. Lepiej skorzystać z karty bankowej: większość ukraińskich kart (np. monobank, PrivatBank) działa w Polsce, a przewalutowanie odbywa się automatycznie po korzystnym kursie. W razie potrzeby można również otworzyć konto w polskim banku.

Jeśli posiadasz gotówkę w hrywnach, przed wymianą sprawdź warunki oferowane np., przez bank PKO BP lub w kantory współpracujące z Narodowym Bankiem Ukrainy.

Środki ostrożności w podróży

Podróżując po Polsce lub za granicę, staraj się nie podróżować samodzielnie - jeśli to możliwe, podróżuj w towarzystwie przyjaciół, krewnych lub zaufanych wolontariuszy.

Przed podróżą poinformuj krewnych, przyjaciół lub wolontariuszy o trasie i adresie tymczasowego zakwaterowania. Ułatwi to pomóc w nagłych wypadkach.

Jeśli zauważysz podejrzané zachowanie, poczujesz się zagrożony lub znajdziesz się w niepokojącej sytuacji, natychmiast skontaktuj się z policją – zadzwoń pod bezpłatny numer alarmowy **112**. Powiadom również wolontariuszy lub zaufane osoby.

Numer **112** jest dostępny 24 godziny na dobę, bezpłatnie i nawet bez karty SIM.

Karta SIM

Do uzyskania polskich dokumentów potrzebna jest karta SIM. Można ją kupić w większości sklepów i punktów operatorów telekomunikacyjnych. Sprzedawca pomoże Ci zarejestrować numer na podstawie paszportu. W przypadku dzieci poniżej 13 roku życia numer rejestrowany jest na paszport rodzica.

Główni operatorzy to Plus, Play, Orange Polska i T-Mobile. Często najbardziej opłacalne są taryfy nielimitowane.



Co-funded by
the European Union



Legalizacja i pomoc prawna

Uzyskanie numeru PESEL w Urzędzie Miasta

W Urzędzie Miasta można uzyskać numer PESEL - osobisty numer identyfikacyjny składający się z 11 cyfr, nadawany raz na całe życie. Jest on wymagany m.in. przy załatwianiu większości formalności urzędowych, korzystaniu z opieki medycznej, otwieraniu konta bankowego czy podpisywaniu umów.

Formularz wniosku można pobrać ze strony internetowej lub otrzymać bezpośrednio w siedzibie Urzędu Miasta.

Podstawę prawną nadania numeru PESEL od 1 czerwca 2021 r. stanowi zawiera art. 3 ust. 1 pkt 1 ustawy o zasadach ewidencji podatników i płatników (art. 3 ust. 1 pkt 1 ustawy o zasadach ewidencji i identyfikacji podatników i płatników (Dz. U. z 2020 r. poz. 170, z późn. zm.), w związku z art. 7 ust. 2 i w zakresie określonym w art. 9 ust. 4 ustawy o ewidencji ludności (Dz. U. z 2021 r. poz. 510).

Szczegóły oraz formularz wniosku dostępne są na oficjalnym portalu [GOV.PL](https://gov.pl):

[Uzyskanie numeru PESEL](#)



Co-funded by
the European Union

Prawa i status ochrony czasowej

Aktualne informacje dotyczące statusu ochrony czasowej można śledzić na oficjalnych portalach:

- <https://mos.cudzoziemcy.gov.pl/>

19 lutego 2026 roku Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Karol Nawrocki podpisał ustawę z dnia 23 stycznia 2026 r. o stopniowym wygaszaniu specjalnego reżimu dla obywateli Ukrainy (*o wygaszeniu rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa oraz o zmianie niektórych innych ustaw* (**nr druku sejmowego 2172**)).

Polska przygotowuje się do stopniowego przejścia od nadzwyczajnego reżimu prawnego dla ukraińskich uchodźców do standardowych przepisów imigracyjnych. Okres przejściowy potrwa do 4 marca 2027 roku i do tego czasu pobyt obywateli Ukrainy ze statusem UKR na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej jest legalny.

Specjalny reżim ochronny wprowadzony w marcu 2022 roku będzie obowiązywał do początku marca 2026 roku, po czym nastąpi stopniowe wycofywanie przywilejów. Na przykład kartę pobytu będzie trzeba uzyskać na zasadach ogólnych. Wcześniej, jeśli wnioskodawca ze statusem UKR nie posiadał kompletu dokumentów, mógł otrzymać kartę na jeden rok, natomiast obecnie taka możliwość nie będzie już dostępna. Konieczne będzie przygotowanie pełnego pakietu dokumentów.

Pobyt na podstawie statusu UKR (*ochrona czasowa*) jest pobytem legalnym i wlicza się do okresu legalnego i nieprzerwanego pobytu wymaganego do uzyskania karty rezydenta (**art. 211, 212 Ustawy o cudzoziemcach**).

Jednocześnie obywatele Ukrainy przebywający w Polsce wyłącznie na podstawie statusu UKR nie mogą ubiegać się o kartę rezydenta. Najpierw należy uzyskać inny tytuł pobytowy, na przykład kartę pobytu lub wizę, co wiąże się z utratą tego statusu.

Podstawa prawna:

art. 213 Ustawy o cudzoziemcach (Przesłanki odmowy wszczęcia postępowania w sprawie zezwolenia na pobyt rezydenta długoterminowego UE):



Co-funded by
the European Union

1. Cudzoziemcowi odmawia się wszczęcia postępowania w sprawie udzielenia zezwolenia na pobyt rezydenta długoterminowego UE, gdy w dniu złożenia wniosku o udzielenie tego zezwolenia:

e) przebywa na podstawie zgody na pobyt ze względów humanitarnych, zgody na pobyt tolerowany, azylu lub ochrony czasowej.

Jednocześnie wprowadzany jest szereg zmian administracyjnych i społecznych. Zaostrzane są wymogi rejestracyjne: numer PESEL UKR staje się głównym potwierdzeniem legalnego pobytu, a zasady weryfikacji tożsamości zostają zaostrzone. Do 31 sierpnia 2026 roku osoby posiadające status UKR muszą zaktualizować swoje dane w rejestrze PESEL, a dane paszportowe muszą być aktualne.

Niespełnienie wymogów dokumentacyjnych może prowadzić do utraty statusu ochrony. Dostęp do świadczeń socjalnych również stanie się bardziej warunkowy. Niektóre świadczenia, w tym świadczenia na dzieci, będą w coraz większym stopniu uzależnione od zatrudnienia, opłacania składek do ZUS oraz uczęszczania dziecka do lokalnych placówek edukacyjnych, przy czym organy będą regularnie weryfikować spełnianie tych wymogów.

Prawo do opieki zdrowotnej również ulega zmianie. Pomoc nagła i podstawowa pozostanie dostępna (**art. 10 pkt 16**), jednak dostęp do części publicznych usług medycznych może zostać ograniczony dla bezrobotnych dorosłych, podczas gdy dzieci, osoby pracujące oraz grupy wrażliwe zachowają pierwszeństwo. Wsparcie mieszkaniowe stanie się bardziej tymczasowe i ukierunkowane, a długoterminowe zakwaterowanie zbiorowe będzie przeznaczone głównie dla osób znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji.

Niektóre uproszczone rozwiązania pozostaną w mocy, w tym cyfrowe dokumenty tożsamości oraz uproszczone procedury zatrudnienia.

Inne odniesienia do przepisów można sprawdzić w naszym bocie.

Jeśli nie możesz skorzystać ze statusu ochrony czasowej, w Polsce dostępne są inne rodzaje dokumentów uprawniających do legalnego pobytu:

<https://www.gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#cudzoziemiec-w-polsce>

Cudzoziemiec może wjechać do Polski na podstawie

- Ważnej wizy krajowej lub wizy Schengen



Co-funded by
the European Union

- Ruchu bezwizowego (jeśli wiza nie jest wymagana);
- Zezwolenia na pobyt wydanego przez inne państwo strefy Schengen;
- Wizy długoterminowej wydanej przez państwo strefy Schengen.

Przykłady dokumentów:

- Zezwolenie na pobyt / Karta pobytu czasowego (zazwyczaj do 3 lat)
- Niebieska Karta UE (dla wysoko wykwalifikowanych specjalistów)
- Karta pomocy / Niebieska karta (wydawana w przypadku przemocy domowej)
- Karta pobytu stałego (do 10 lat z możliwością przedłużenia)
- Karta rezydenta długoterminowego UE (do 5 lat)
- Karta Polaka (jeśli masz polskie korzenie, do 10 lat).

Po złożeniu wniosku o kartę pobytu podróżowanie poza granice Polski nie jest możliwe do czasu otrzymania zezwolenia na pobyt czasowy lub stały w Polsce oraz fizycznej karty pobytu- która pełni funkcję dowodu tożsamości w Polsce i krajach europejskich (Dowód osobisty).

Dokument uprawniający do wyjazdu za granicę

Paszport służy do podróżowania za granicę do niektórych krajów.

Jeśli nie możesz uzyskać paszportu w konsulacie, możesz ubiegać się o dokument podróży dla cudzoziemców:

<https://www.gov.pl/web/uw-podlaski/dokument-podrozy-dla-cudzoziemca>

Zameldowanie

Zameldowanie to oficjalna rejestracja adresu zamieszkania w Polsce. Istnieją dwa rodzaje zameldowania:

- Tymczasowe (na pobyt czasowy) - na okres pobytu czasowego;
- Stałe (na pobyt stały) - bez ograniczeń czasowych.



**Co-funded by
the European Union**

Aby się zameldować, należy osobiście złożyć wniosek w urzędzie gminy lub urzędzie miasta właściwym dla miejsca zamieszkania.

Dokumenty do rejestracji:

- Wypełniony formularz zgłoszeniowy;
- Paszport lub inny dokument tożsamości;
- Dokument potwierdzający legalny pobyt (wiza, karta itp.);
- Dokument potwierdzający prawo do zamieszkania pod wskazanym adresem (np. umowa najmu, zgoda właściciela).

Rejestracja jest bezpłatna i następuje natychmiast po złożeniu wniosku. Zameldowanie jest wymagane do uzyskania świadczeń socjalnych, dostępu do usług zdrowotnych, prawa jazdy, zatrudnienia, edukacji itp.

Profil Zaufany

Większość spraw administracyjnych można załatwić online za pośrednictwem "Profilu Zaufanego" - bezpłatnego, ważnego przez 3 lata i unikalnego dla każdej osoby.

<https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany>

Do założenia profilu potrzebne są: imię, drugie imię, data urodzenia i numer PESEL. Profil zaufany jest chroniony, aby nikt inny nie mógł z niego korzystać. Oprócz profilu zaufanego istnieje również ePUAP, czyli elektroniczna platforma usług administracji publicznej, za pośrednictwem której obywatele mogą załatwiać sprawy urzędowe online.

Dostępne sposoby założenia Profilu Zaufanego:

- Za pośrednictwem banku: większość polskich banków umożliwia aktywację profilu przez bankowość internetową, potwierdzając operację kodem;
- Online: wypełnienie wniosku przez internet oraz osobiste potwierdzenie w jednym z punktów potwierdzających (np. urząd skarbowy, oddział NFZ lub ZUS).

Posiadając profil zaufany można:

- Złożyć wniosek o świadczenia i zasiłki;
- Zarejestrować i zgłosić utratę dowodu osobistego;



Co-funded by
the European Union

- Uzyskać zaświadczenia o stanie cywilnym;
- Zameldować się na pobyt czasowy i stały;
- Sprawdzать mandaty;
- zarejestrować narodziny dziecka;
- Umawiać się na spotkania w urzędach państwowych;
- Zarządzać działalnością gospodarczą;
- Dopisać się do rejestru wyborców.

Zawarcie związku małżeńskiego w Polsce

Aby zarejestrować małżeństwo z obcokrajowcem w Polsce, wymagane są następujące dokumenty:

- Akt urodzenia wraz z tłumaczeniem przysięgłym.
- Zaświadczenie o zdolności do zawarcia małżeństwa (wydanie przez konsulat) - potwierdza ono, że możesz zawrzeć związek małżeński. Jego przygotowanie trwa zwykle około miesiąca. Alternatywnie, polski sąd może zdecydować, że zaświadczenie to nie jest konieczne.
- **Dokumenty potwierdzające wcześniejsze zawarcie małżeństwa lub rozwód**, jeśli dotyczy.

Szczegółowy opis procesu rejestracji dostępny jest w specjalistycznych źródłach, m.in. na stronie *Kancelarii Migranta*

<https://kancelaria-migrant.pl/blog-i-porady/slub-z-cudzoziemcem.html>

Odmowa legalizacji: jak postępować

Jeśli wniosek o legalizację zostanie odrzucony, zaleca się jak najszybsze skorzystanie z pomocy prawnej, najlepiej u prawnika mówiącego po polsku.



Co-funded by
the European Union

1. Złożenie protestu (odwołanie)

Protest należy złożyć w terminie 14 dni od otrzymania odmowy. Należy go wysłać w formie papierowej listem poleconym z podpisem i zwrotnym potwierdzeniem odbioru, pocztą zwykłą - przesłanie go pocztą elektroniczną nie jest dopuszczalne.

Wysłanie listu poleconego z zawiadomieniem jest bardzo ważne, ponieważ pozwala udowodnić fakt i datę złożenia protestu, co ma kluczowe znaczenie dla zachowania terminu.

Pismo adresuje się do wojewody, lecz wysyła się za pośrednictwem szefa UDSC w Warszawie:

Szef Urzędu do Spraw Cudzoziemców
ul. Taborowa 33
02-699 Warszawa

Treść protestu:

ODWOŁANIE.

Ja niżej podpisany ... niniejszym składam odwołanie ... od decyzji Wojewody ... z dnia ... (znak sprawy: ...)

Zaleca się niezwłoczne dołączenie argumentów i dodatkowych dokumentów, takich jak np. Wyciągi bankowe, zaświadczenia od pracodawców, zaświadczenia o niekaralności. Dokumenty te można dostarczyć później, ale nie później niż do zakończenia sprawy. Ponieważ nie zawsze wiadomo, jak długo potrwa procedura, lepiej przygotować i wysłać komplet dokumentów od razu - wraz z odwołaniem lub niezwłocznie po jego wniesieniu.

Jeśli dokumenty są w języku obcym, należy dołączyć ich tłumaczenie przysięgłe.

2. W trakcie postępowania protestacyjnego

- **Można** legalnie przebywać w Polsce do czasu wydania ostatecznego rozstrzygnięcia, nawet w przypadku formalnej odmowy i ryzyka deportacji.



- Zgodnie z prawem, czas oczekiwania wynosi od 90 dni, ale w praktyce może trwać od 6 miesięcy do 3 lat. W trakcie tego okresu możliwe jest kierowanie do wojewody przypomnień o rozpatrzenie sprawy.

Zgodnie z prawem istnieje szczególny rodzaj decyzji odmownej, która staje się skuteczna natychmiast i może skutkować deportacją do kraju pochodzenia. W praktyce takie przypadki zdarzają się niezwykle rzadko. Jest to raczej teoretyczna możliwość prawna.

3. Protest zostaje odrzucony

- Można złożyć skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie w ciągu 30 dni od dnia doręczenia decyzji UDSC.
- Równolegle istnieje możliwość złożenia do sądu wniosku o wstrzymanie decyzji odmownej - do czasu rozpatrzenia tego wniosku pobyt pozostaje legalny. . Okres rozpatrywania wniosku wynosi od 6 miesięcy do 1,5 roku.
- Jeżeli Wojewódzki Sąd Administracyjny odrzuci wniosek - pozostaje ostatnia instancja, Naczelny Sąd Administracyjny. Rozpatrzenie w tej instancji trwa 1,5-2 lata.

Częste pytania dotyczące kwestionowania legalizacji

Czy jest sens składać wniosek ponownie na innej podstawie?

Jest to możliwe, jednak w przypadku braku bez nowych argumentów decyzja odmowna może zostać podtrzymana.

Czy można pracować podczas postępowania legalizacyjnego?

Aby zatrudnienie było legalne, pracodawca musi wydać zezwolenie na pracę lub złożyć oświadczenie o powierzeniu wykonywania pracy - w zależności od statusu.

Czy w przypadku pozytywnej decyzji sądu muszą ponownie składać wniosek?



Co-funded by
the European Union

Nie, nie musisz składać nowego wniosku. Sąd uchyla poprzednią decyzję (np. odmowną decyzję wojewody lub komendanta wojewódzkiego PSP), a organ jest zobowiązany do ponownego rozpatrzenia sprawy. **Nie gwarantuje to jednak automatycznego wydania decyzji pozytywnej.** W praktyce możliwa jest druga decyzja odmowna - od niej również można się odwołać w odpowiednim czasie.

Czy jeśli wyjechałem z Polski po wydaniu decyzji odmownej, mogę otrzymać zakaz ponownego wjazdu?

Tak, jest to możliwe. Jeśli opuściłeś kraj po odmowie legalizacji pobytu, możesz zostać wpisany do rejestru osób **niepożądanych** (lista cudzoziemców niepożądanych) lub do Systemu Informacyjnego Schengen (SIS), co będzie skutkować **zakazem ponownego wjazdu** do Polski i/lub innych krajów strefy Schengen) na określony czas (zwykle od 6 miesięcy do 5 lat).

Aby uniknąć takich konsekwencji, zaleca się **pozostanie w Polsce w trakcie rozpatrywania odwołania od decyzji odmownej**, o ile masz podstawy prawne do pozostania w kraju (np. nie upłynął jeszcze termin odwołania lub wszczęto postępowanie sądowe).

Co musimy robić, jeśli jednemu z członków rodziny odmówiono legalizacji pobytu?

Jeśli odmowa dotyczy tylko jednego członka rodziny, nie oznacza **to automatycznej deportacji całej rodziny**. Polskie prawo i praktyka sądowa uwzględniają prawo do **życia rodzinnego**, które jest chronione zarówno przez prawo krajowe, jak i umowy międzynarodowe (np. Europejską Konwencję Praw Człowieka).

- Jeśli **główny wnioskodawca** (np. żywiciel rodziny) otrzyma decyzję odmowną, a pozostali członkowie rodziny otrzymają decyzje pozytywne - jest to mocny argument przed sądem. Sąd może uznać, że rozdzielenie rodziny narusza Twoje prawa i uchylić decyzję odmowną.

- Jeśli jesteś w związku małżeńskim **z obywatelem Polski**, deportacja jest praktycznie niemożliwa. Przesłanka ta jest traktowana priorytetowo przy rozpatrywaniu wniosków o legalizację pobytu. Należy jednak pamiętać, że przepisy **prawa mogą ulec zmianie**, zwłaszcza w zakresie polityki migracyjnej.

Zalecenia:



Co-funded by
the European Union

- Pamiętaj, aby przy składaniu wniosku zaznaczyć obecność rodziny w Polsce.
- Dołącz dokumenty potwierdzające wspólne zamieszkiwanie, pokrewieństwo, małżeństwo itp.
- Jeśli to możliwe, skorzystaj z pomocy prawnej - w takich sprawach sądy często stają po stronie rodziny.

Co powinienem zrobić, jeśli wyczerpałem wszystkie środki odwoławcze w Polsce?

Jeśli wyczerpałeś wszystkie dostępne środki odwoławcze w Polsce i otrzymałeś ostateczną decyzję odmowną, nadal masz możliwość złożenia skargi do sądów międzynarodowych w Strasburgu (ETPC) i Luksemburgu (TSUE).

1. Europejski Trybunał Praw Człowieka (ETPC, Strasburg)

Możesz złożyć skargę, jeśli uważasz, że Polska naruszyła Twoje prawa podstawowe (np. prawo do ochrony przed arbitralną deportacją, prawo do życia rodzinnego itp.) zapisane w **Europejskiej Konwencji Praw Człowieka**.

- Skargę należy złożyć **w ciągu 4 miesięcy od** wejścia w życie ostatniego wyroku w Polsce.
- Skargę należy złożyć osobiście i w wymaganej formie.
- ETPC nie uchyla orzeczeń polskich sądów, ale może stwierdzić naruszenie prawa, a Polska będzie zobowiązana do naprawienia sytuacji lub wypłaty odszkodowania.

Oficjalna strona internetowa z formularzem skargi [to: https://www.echr.coe.int/](https://www.echr.coe.int/).

2. Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE, Luksemburg)

Trybunał ten zajmuje się oceną **zgodności polskiego ustawodawstwa z prawem unijnym**, jednak nie ma możliwości bezpośredniego składania tam skarg indywidualnych.

W indywidualnych przypadkach możliwe jest podniesienie takich kwestii za pośrednictwem polskiego sądu, który może skierować do Trybunału w Luksemburgu tzw. pytanie prejudycjalne. Wymaga to jednak wsparcia prawnego oraz doświadczenia.



Co-funded by
the European Union

Ważne: Złożenie skargi do Strasburga **nie wstrzymuje automatycznie wykonania decyzji władz polskich**. W razie potrzeby możliwe jest jednoczesne złożenie wniosku o zastosowanie środków tymczasowych, np. w celu wstrzymania deportacji do czasu rozpatrzenia sprawy.

Z jakich powodów można teraz odmówić legalizacji pobytu?

W latach 2024-2025 najczęstsze odmowy są związane z **niekompletnymi lub nierzetelnymi informacjami** podanymi we wniosku lub dołączonej dokumentacji. Szczególną uwagę zwraca się na

Nieprawidłowo wskazane przemieszczenia

Nawet jeśli wjechałeś do Polski **przez inny kraj UE**, ważne jest dokładnie wskazanie **wszystkich odwiedzonych krajów**, w tym **krajów tranzytowych oraz z datami wjazdu i wyjazdu**.

Nawet drobne rozbieżności mogą zostać uznane za zatajenie **informacji** i mogą stanowić podstawę do odmowy.

 **Wskazówka:** *zbierz dowody z wyprzedzeniem: bilety, stemple paszportowe, rezerwacje hotelowe, dokumentację podróży.*

Wcześniejsze odmowy lub deportacje

Jeśli wcześniej otrzymałeś decyzję odmowną lub naruszył warunki pobytu (np. przekroczyłeś okres ważności wizy), może to również wpłynąć na nową decyzję.

Opinia służb wywiadowczych (Opinia ABW)

Jeśli Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego (ABW) uzna, że Twój pobyt **zagroza bezpieczeństwu publicznemu**, spowoduje to automatyczną odmowę, nawet jeśli posiadasz komplet dokumentów. Anulowanie jest możliwe tylko na drodze sądowej.



Co-funded by
the European Union



Poszukiwanie zakwaterowania: jak znaleźć dach nad głową i uniknąć oszustów

Oto kilka przydatnych stron internetowych z dużym wyborem opcji zakwaterowania w Polsce

<https://www.otodom.pl>

<https://gratka.pl>

<https://bezposrednio.net>

<https://www.olx.pl>

<https://www.nieruchomosci-online.pl>

[.pl](#)

<https://www.morizon.pl>

[sci-online.pl](#)

<https://www.domiporta.pl>

[!](#)

Wynajem zakwaterowania

Płacenie za pokaz

Czasami agenci proszą o płatność za pokazanie mieszkania. Zazwyczaj kwota ta jest niewielka i nie jest powiązana z prowizją pośrednika. Lepiej jest to wyjaśnić z wyprzedzeniem.

Prowizja pośrednika

Zwykle pobierana jest przy zawarciu umowy najmu i odpowiada wysokości miesięcznego czynszu. Stanowi opłatę za pomoc w znalezieniu mieszkania, negocjacjach z wynajmującym i sporządzeniu umowy.



**Co-funded by
the European Union**

Kaucja

Standardowy depozyt wynosi od jednego do trzech miesięcy czynszu. Koniecznie zapytaj o możliwość zameldowania (w Polsce to odpowiednik propiski) przyda się przy zmianie prawa jazdy oraz innych dokumentów. Jeśli masz dzieci w wieku szkolnym, lepiej uwzględnić je w umowie najmu - pomoże to w zapisaniu ich do lokalnej szkoły publicznej. Szkoły są zobowiązane do przyjmowania dzieci zameldowanych pod adresem w ich obwodzie.

Nie zdziw się, jeśli po wyprowadzce część kaucji nie zostanie Ci zwrócona - wynajmujący często przeznaczają ją na sprząatanie lub drobne naprawy po Twoim pobycie.

Płatność

Zaleca się dokonywanie wszystkich płatności online - dzięki temu będziesz mieć potwierdzenie wpłaty, który może się przydać w przypadku sporów.

Gdzie znaleźć bezpłatne zakwaterowanie

Tymczasowe i awaryjne zakwaterowanie: pomagamukrainie.gov.pl

Grupy wsparcia na Facebooku: Zakwaterowanie, pomoc i schronienie dla Ukrainy
<https://www.facebook.com/groups/699929631375624/>

Host A Sister (tylko dla kobiet): <https://www.facebook.com/groups/hostasister/>

Zakup mieszkania

Ukraińcy w Polsce teoretycznie mogą ubiegać się o kredyt mieszkaniowy, ale w praktyce jest to bardzo trudne ze względu na liczne rygorystyczne warunki. Banki wymagają posiadania karty pobytu (najczęściej stałego lub długoterminowego rezydenta UE), potwierdzonego stałego oficjalnego dochodu, ważnej umowy o pracę, znacznej zaliczki - zwykle od 10 do 20 procent wartości mieszkania - oraz dobrej historii kredytowej. Bez spełnienia wszystkich tych wymagań uzyskanie kredytu hipotecznego jest praktycznie niemożliwe.

Pomimo trudności z uzyskaniem kredytu hipotecznego, jeśli nadal planujesz zakup domu na etapie budowy, koniecznie sprawdź wiarygodność dewelopera. W tym celu



**Co-funded by
the European Union**

można skorzystać z Krajowego Rejestru Sądowego, – w przypadku, gdy deweloperem jest osoba prawna, – lub CEIDG, jeśli współpracę oferuje indywidualny przedsiębiorca.

Należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

1. Kto jest upoważniony do podpisania umowy - sprawdź kto i w jaki sposób jest uprawniony do reprezentacji.
2. Czy spółka nie jest objęta postępowaniem likwidacyjnym.
3. Daty składania sprawozdań finansowych - ich nieterminowe przykazywanie może świadczyć o złej wierze spółki.
4. Warto również sprawdzić spółkę w Krajowym Rejestrze Dłużników oraz Rejestrze Płatników VAT, aby upewnić się, że jest wiarygodna.

Więcej informacji i wskazówek na temat sprawdzania dewelopera można znaleźć tutaj: <https://poland-consult.com/polezno-znat/zhile/proverka-developera.html>.

Ważne jest, aby zrozumieć, że zakup domu lub zaciągnięcie kredytu hipotecznego nie uprawnia do legalizacji pobytu w Polsce. Uzyskanie zezwolenia na pobyt czasowy lub stały opiera się na innych podstawach i nie jest bezpośrednio związane z faktem posiadania nieruchomości.

Sytuacja środowiskowa w Polsce

Niektóre polskie miasta zimą mogą doświadczać zmagać się ze smogiem, , szczególnie w gdzie domy ogrzewane są węglem. Aby z wyprzedzeniem ocenić, jakość powietrza w wybranej przez Ciebie okolicy, możesz skorzystać z następujących aplikacji:

- [IQAir](#)
- [Kanarek \(Android\)](#)
- [AirVisual \(Android\)](#)

Z ich pomocą można monitorować poziom zanieczyszczenia powietrza w czasie rzeczywistym i wybrać miejsce do życia, które jest nie tylko przytulne, lecz także bezpieczne dla zdrowia.



Co-funded by
the European Union



Zdrowie i bezpieczeństwo w Polsce

Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie zdrowotne jest w Polsce obowiązkowe i niezbędne m.in. do legalizacji pobytu w kraju.

Jak się ubezpieczyć w Polsce, więcej informacji: <https://poland-consult.com/poleznoznat/zdorove/zus-i-nfz.html>.

Rodzaje ubezpieczeń zdrowotnych w Polsce:

1. Ubezpieczenie państwowe NFZ (składki będą pobierane obowiązkowo od uzyskiwanych dochodów).

Wysokość składek zależy od rodzaju działalności i dochodu. W przypadku pracowników zatrudnionych na podstawie umowy o pracę składka wynosi około 9% wynagrodzenia przed opodatkowaniem, z czego około 7,75% przeznaczane jest na ubezpieczenie zdrowotne (NFZ). Dla przedsiębiorców minimalna miesięczna składka w 2025 r. wynosi około 480 PLN (około 105 EUR). Dla osób bez dochodów lub ubezpieczonych dobrowolnie opłacają składki stałe, które zazwyczaj są wyższe.

[Oficjalna strona NFZ](#)

Obowiązkowe ubezpieczenie dotyczy:

- oficjalnie zatrudnionych;



Co-funded by
the European Union

- zarejestrowanych bezrobotnych;
- przedsiębiorców;
- studentów UE/EOG;
- uchodźców i osób, które otrzymały tymczasową ochronę;
- członkowie rodziny ubezpieczonego (w tym dzieci w wieku poniżej 18/26 lat, współmałżonek, starsi rodzice itp.)

Rejestracja odbywa się za pośrednictwem:

- Pracodawcy - dla pracowników;
- ZUS - dla przedsiębiorców;
- Instytucji edukacyjnej - dla studentów;
- Organów ubezpieczeń społecznych - dla innych osób

2. Przeznaczone dla osób, dla osób, które nie mogą przystąpić do ubezpieczenia obowiązkowego. Zapewnia takie same prawa jak ubezpieczenie obowiązkowe.

Aby je uzyskać, należy podpisać umowę z regionalnym oddziałem NFZ. W tym celu trzeba złożyć następujące dokumenty:

wniosek (formularz ZUA),

- paszport lub inny dokument,
- dowód legalnego pobytu.

3. Ubezpieczenie prywatne

Można je wykupić w głównych sieciach medycznych:

- [Luxmed](#)
- [Medicover](#)

Często bardziej opłacane jest wykupienie **rocznego pakietu**: indywidualnego, rodzinnego, macierzyńskiego, dla emerytów itp.

Dodatkowe informacje o ubezpieczeniu

Jeżeli przebywasz w Polsce tymczasowo, możesz korzystać z opieki medycznej na podstawie umowy ubezpieczenia zawartej w celu uzyskania wizy. W takim przypadku



Co-funded by
the European Union

należy przedstawić polisę ubezpieczeniową, a centrum medyczne, świadczące usługi, samodzielnie skontaktuje się z firmą ubezpieczeniową.

Jeśli posiadasz **Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)**, masz prawo do korzystania z opieki medycznej w nagłych wypadkach w krajach UE. Wniosek o EKUZ można złożyć za pośrednictwem *Profilu Zaufanego* na stronie [gov.pl](https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/nasze-zdrowie-w-ue/).
<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/nasze-zdrowie-w-ue/>

W pełni bezpłatna opieka medyczna dla cudzoziemców bez ubezpieczenia przysługuje **wyłącznie** w przypadku chorób zakaźnych, w tym COVID-19.

Więcej: nfz.gov.pl

Opieka medyczna

Pogotowie ratunkowe

Numery: **999** lub **112** (ogólny numer alarmowy).

Wzywane tylko w sytuacjach zagrożenia życia. W pozostałych przypadkach - należy skontaktować się z:

- **SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy).** Zgłoszenie się na SOR nie wymaga wcześniejszego umówienia wizyty - wystarczy przyjść na oddział i poddać się wstępnej ocenie stanu zdrowia. Opieka udzielana jest niezwłocznie, ale w zależności od stopnia pilności: w pierwszej kolejności leczeni są pacjenci z ciężkimi schorzeniami. Warto wziąć pod uwagę, że w przypadku drobnych urazów w mieście można spędzić kilka godzin w kolejce. Dlatego warto zabrać ze sobą przynajmniej ładowarkę do telefonu, niezbędne leki i dokumenty. W większości oddziałów znajdują się automaty z napojami i przekąskami. Istnieją także oddzielne SOR-y dla dzieci; warto sprawdzić, czy dane miejsce zapewnia pomoc dzieciom.
- **Nocna i świąteczna opieka zdrowotna.** Jest to to nocne i świąteczne pogotowie medyczne w Polsce, działające poza godzinami otwarcia zwykłych przychodni - w nocy, w weekendy i święta, kiedy zwykle przychodnie są zamknięte. Najczęściej od 18:00 do 6:00 rano, jednak warto sprawdzić dokładniej godziny otwarcia na mapach.
Głównym celem jest udzielenie pomocy w ostrych stanach, które nie zagrażają życiu (np. gorączka, bóle, przeziębienia, drobne urazy), ale wymagają pilnej pomocy medycznej. W centrum opieki nocnej można uzyskać poradę lekarską, badanie,



Co-funded by
the European Union

leczenie lub skierowanie do szpitala. W przypadku poważnych lub zagrażających życiu schorzeń nadal wzywane jest pogotowie ratunkowe.

- **Pogotowie Stomatologiczne. Jest** to doraźna pomoc stomatologiczna w Polsce, dostępna poza normalnymi godzinami pracy gabinetów stomatologicznych. Służy do pilnego leczenia zębów i jamy ustnej, na przykład w przypadku silnego bólu, urazów zębów, stanów zapalnych i innych ostrych schorzeń stomatologicznych. Najczęściej usługi te są otwarte w nocy, weekendy i święta.

Aby szybko znaleźć adresy wszystkich tych centrów medycznych, najlepiej skorzystać z map online, takich jak Google Maps, wpisując pełną oficjalną nazwę usługi. Również na [Pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl) i [stronie NFZ](https://stronie.nfz.gov.pl) można szybko znaleźć adresy i kontakty do placówek medycznych według specjalizacji i regionu.

Wybór lekarza i umówienie wizyty

Jeśli chcesz skorzystać z opieki w ramach NFZ, poszukaj w swojej okolicy szpitali i przychodni oznaczonych jako **NFZ**. W większych miastach na wizytę u specjalisty czas oczekiwania może wynosić nawet kilka miesięcy. Jednak po pierwszej wizycie zazwyczaj szybciej umówić się na dodatkowe badania.

W Polsce powszechne są również **teleporady** - konsultacje online z lekarzami.

Jeśli posiadasz ubezpieczenie NFZ:

- Rejestracja i umawianie wizyt: pacjent.gov.pl
- Możesz wybrać lekarza lub ośrodek zdrowia poprzez rekomendacje w lokalnych grupach lub znanylekarz.pl.
- Sprawdź, czy placówka przyjmuje w ramach NFZ.

Oficjalne informacje:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/finansowanie-leczenia-cudzoziemcow-w-polsce>

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/nasze-zdrowie-w-ue/leczenie-obywateli-panstw-ueefta-w-polsce/>

Dodatkowe informacje: <https://poland-consult.com/polezno-znat/zdorove/ekuz.html>

Medycyna prywatna



Co-funded by
the European Union

Możliwą opcją jest skorzystanie z usług medycyny prywatnej. W Polsce działają zarówno rozbudowane sieci przychodni, jak i pojedyncze placówki prywatne. Jeśli decydujesz korzystać z medycyny prywatnej i potrzebujesz regularnej opieki profilaktycznej, warto jest wykupić pakiet usług medycznych na rok lub inny okres. Pakiety medyczne są dostępne w różnych wariantach: indywidualne, dla firm, dla rodzin, matek, dzieci, emerytów itp.

Najpopularniejszymi prywatnymi ubezpieczeniami są Luxmed (<https://www.luxmed.pl/>) i Medicover (<https://www.medicover.pl/en/>).

Recepty

W Polsce dostępne są leki na receptę i bez recepty. Leki bez recepty można kupić w aptece bez przepisu lekarza. Zazwyczaj są to środki przeciwbólowe (np. paracetamol, ibuprofen w małych dawkach), przeciwgorączkowe, preparaty na przeziębienie i kaszel, witaminy i suplementy diety, niektóre zewnętrzne maści i kremy. Leki na receptę można otrzymać na podstawie e-recepty wystawionej przez lekarza. Standardowy okres ważności e-recepty wynosi 30 dni, o ile nie określono inaczej. Antybiotyki muszą zostać zrealizowane w ciągu 7 dni. Leki immunologiczne są ważne do 120 dni. W przypadku regularnego przyjmowania leków, lekarz może wystawić receptę na okres do 365 dni z datą końcową.

Recepty można uzyskać lub odnowić online za pośrednictwem wielu serwisów, takich jak:

- e-recepta.net
- erecept.pl (język ukraiński)
- receptomat.pl

Pomoc psychologiczna

Bezpłatne poradnictwo dla migrantów: forummigracyjne.org



Co-funded by
the European Union



Praca, pieniądze i niezależność finansowa: jak zarabiać i oszczędzać

Otwarcie konta bankowego

Aby otworzyć konto bankowe w polskim banku, zazwyczaj będziesz potrzebować

- Paszport lub inny dokument tożsamości
- Kartę pobytu lub wizę
- Dokument potwierdzający zatrudnienie w Polsce
- Dowód adresu zamieszkania (np. umowa najmu)
- Numer PESEL
- Polski numer telefonu i adres e-mail
- Wypełniony wniosek (do wypełnienia na miejscu).

Aby otworzyć konto, należy udać się do dowolnego oddziału wybranego banku i poprosić personel o pomoc w otwarciu konta. Konieczne będzie wypełnienie kwestionariusza i podanie adresu, na który bank wyśle kartę. Zwykle dociera ona w ciągu 7-14 dni roboczych, po czym można ją aktywować online lub telefonicznie.

Porównanie banków:

<https://www.najlepszekonto.pl/rachunek-bankowy-dla-obcokrajowca>



Co-funded by
the European Union

Przydatne informacje o rozpowszechnionym w Polsce systemie szybkich płatności Blik:
https://poland-consult.com/polezno-znat/dengi/sistema-blik.html#google_vignette

Podatki i wsparcie socjalne

Rezydencja podatkowa

Zgodnie z polskim prawem, uznaje się Cie za rezydenta podatkowego, jeśli:

- posiadasz centrum interesów osobistych lub gospodarczych (ośrodek interesów życiowych) w Polsce. Oznacza to, że Twoja rodzina mieszka w Polsce lub prowadzisz tutaj działalność gospodarczą, posiadasz nieruchomości, majątek, firmę itp.
- Mieszkasz w Polsce dłużej niż 183 dni w roku podatkowym. Dni te nie muszą następować po sobie, liczone są wszystkie daty, nawet niepełne.

Portal podatkowy: <https://www.podatki.gov.pl/>

Szczegóły podatkowe dla rezydentów podatkowych: <https://www.randstad.pl/ru/baza-znaniy/kakie-nalogi-nuzhno-platit-pri-rabote-v-polshe/>.

Świadczenia

Uchodźcy z Ukrainy otrzymują przy wjeździe jednorazowy zasiłek adaptacyjny w wysokości 300 zł.

Dodatki na dzieci - takie jak 800+, 400+, Kapitał Rodzinny i inne - przyznawane są pod określonymi warunkami. Przykładowo, świadczenia 800+ i 300+ uchodźcy z Ukrainy mogą otrzymać na dzieci w wieku szkolnym **tylko wtedy, gdy dziecko uczy się osobiście w polskiej szkole**. Dzieci uczą się zdalnie w ukraińskiej szkole, nie kwalifikują się **do tych świadczeń**.

Jednocześnie świadczenia przysługują **dzieciom w wieku przedszkolnym oraz tym, które ukończyły już 8 klasę**, nawet jeśli nie uczęszczają do szkoły w Polsce.

Większość świadczeń jest wolna od podatku (zgodnie z art. 21 ustawy o PIT). Jeśli świadczenia te jest jedynym źródłem dochodu, nie trzeba płacić od nich podatków.

Świadczenia ZUS: <https://www.zus.pl/>
<https://www.gov.pl/web/udsc-ru/-3>



Co-funded by
the European Union

Prawo do pracy

Zgodnie ze specjalną ustawą, wszyscy obywatele Ukrainy, którzy przebywają w Polsce legalnie i posiadają PESEL, mogą pracować bez zezwolenia.

Jeśli posiadasz **kartę ochrony czasowej (CUKR)**, poinformuj o tym swojego pracodawcę. Ma on obowiązek zgłosić Twoje zatrudnienie do powiatowego urzędu pracy w ciągu 7 (wcześniej 14) dni. Twoje wynagrodzenie nie może być niższe niż płaca minimalna w Polsce.

Istnieje kilka rodzajów dokumentów uprawniających do zatrudnienia:

- **Zaświadczenie** uprawniające do pracy sezonowej
- **Oświadczenie** o zamiarze powierzenia wykonywania pracy cudzoziemcowi
- **Zezwolenie na pracę** od wojewody
- **Karta pobytu z prawem do pracy** (jednolita decyzja o pobycie i pracy)

Informacje:

<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/rynek-pracy-utrata-i-poszukiwanie-pracy>

https://poland-consult.com/praca/razreshenie-na-rabotu#google_vignette

<https://poland-consult.com/praca/bez-razresheniya.html>

<https://poland-consult.com/eu/pl/uchodzczy/specustawa-izmeneniya.html>

Poszukiwanie pracy

Rynek pracy w Polsce pozostaje dość otwarty, zwłaszcza w sektorach, w których brakuje pracowników, takich jak budownictwo, logistyka, opieka, gastronomia i IT. Znajomość języka polskiego nie zawsze jest wymagana, szczególnie przy pracach fizycznych lub w międzynarodowych firmach, ale nawet podstawowe umiejętności zwiększają szanse na znalezienie pracy.

Strony ogólne:

<https://www.pracuj.pl/>

<https://razem.work/>

<https://www.olx.pl/praca/>

<https://www.praca.pl/>

t.me/warsawwork



**Co-funded by
the European Union**

Dla profesjonalistów IT:

<https://nofluffjobs.com/pl>

<https://bulldogjob.pl/>

<https://4programmers.net/Praca>

<https://teamquest.pl/praca-w-it>

Duża liczba ofert pracy: <https://pl.linkedin.com/>

Wydarzenia i networking w IT: <https://www.meetup.com>



Co-funded by
the European Union



Integracja, społeczność i życie codzienne: jak poczuć to miejsce

Nauka języka polskiego

Dla udanej integracji ważne jest posiadanie przynajmniej podstawowej znajomości języka polskiego. Poniżej znajdują się przydatne zasoby i platformy, które mogą pomóc w nauce, zarówno samodzielnej, jak i w ramach zorganizowanych kursów :

- **Oficjalne materiały do nauki języka (z polskiego gos.portalu)**
[gov.pl: Materiały do nauki języka polskiego dla dorosłych](https://gov.pl/materiały-do-nauki-języka-polskiego-dla-dorosłych)
- **Darmowy kurs online dla początkujących**
[Po polsku po Polsce](https://po.polsku.po.polsce)
- **Korepetytorzy online**
[Preply \(wyszukiwanie korepetytorów według poziomu i ceny\)](https://preply.com/pl/wyszukiwanie-korepetytorów-według-poziomu-i-ceny)
- **Bezpłatne kursy językowe organizacji pozarządowych**
[Cup of Polish](https://cupofpolish.org) to organizacja oferująca szkolenia i wsparcie językowe dla uchodźców i migrantów.
- **Portal edukacyjny o życiu w Polsce**
[Typowa Polska](https://typowa.polska.pl) - informacje w języku angielskim i rosyjskim.
- **Lifehacki i wskazówki dotyczące samodzielnej nauki języka**
[Artykuł na happytravelling.org](https://artykuł.na.happytravelling.org) - praktyczne zalecenia, podejścia i przydatne zwroty.



Co-funded by
the European Union

Wydarzenia i zajęcia kulturalne

Śledź plakaty koncertów, wystaw, teatrów i innych wydarzeń kulturalnych na platformach:

- ebilet.pl
- goapp.pl

Społeczności ukraińskie i wsparcie informacyjne

- [Ukraiński: ukrainskidom.pl](http://ukrainskidom.pl) Ukraiński Dom w Warszawie - centrum kultury i informacji dla Ukraińców
- Poland Consult - bieżące wiadomości, konsultacje: poland-consult.com
Kanał Telegram: <https://t.me/polandconsult>

Organizacje pomocowe (NPO)

Duże i lokalne organizacje non-profit oferują wsparcie w różnych obszarach, takich jak mieszkalnictwo, dokumenty, język, wsparcie psychospołeczne itp:

- [Międzynarodowy Komitet Ratunkowy \(IRC\) - Polska](#)
Organizacja międzynarodowa, pomaga w zakresie mieszkalnictwa, ochrony, wsparcia psychospołecznego.
- [Caritas Polska](#)
Szeroki zakres pomocy: mieszkania, żywność, pomoc dzieciom i rodzinom, edukacja.
- [Polski Czerwony Krzyż \(PCK\)](#)
Pomoc humanitarna, tymczasowe zakwaterowanie i zaopatrzenie medyczne.
- [Fundacja Ocalenie](#)
Pomoc mieszkaniowa, wsparcie prawne, język polski, pomoc psychologiczna.
- [Fundacja Nasz Wybór / Centrum Kultury Ukraińskiej](#)
Organizacja z siedzibą w Warszawie, która wydaje ukraińską gazetę, zapewnia wsparcie informacyjne, doradztwo.



Co-funded by
the European Union

- [Salam Lab \(Kraków\)](#)
Międzykulturowe centrum z siedzibą w Krakowie, pomaga uchodźcom i migrantom w adaptacji i prawach człowieka.
- [Zustricz \(Kraków\)](#)
- [Fundacja Ukraina \(Wrocław\)](#)
Centrum wsparcia migrantów we Wrocławiu. Kursy językowe, działania integracyjne, pomoc z dokumentami.
- [Homo Faber \(Lublin\)](#)
Organizacja w Lublinie. Zapewnia porady prawne, pomoc w zatrudnieniu i kursy językowe.
- [Interkulturalni PL \(Kraków\)](#)
Promuje wielokulturowość i prawa migrantów, z siedzibą w Krakowie.
- [Refugee.pl - pomoc prawna, rzecznictwo](#)
Ośrodki pomocy prawnej dla uchodźców, kursy, rzecznictwo.
- [kancelaria-migrant.pl - poradnictwo.](#)

Zakupy i życie codzienne: jak się zorganizować w życiu codziennym

Zapoznaj się z systemem szybkich płatności Blik w Polsce:

<https://www.blik.com/>

Zakupy i zakupy online

- [allegro.pl](#) - największy marketplace
- [temu.com/pl](#) - niedrogie towary
- [zalando.pl](#) - ubrania
- [vinted.pl](#) - ręcznie robione przedmioty
- [olx.pl](#) - ogłoszenia towarów i usług

Artykuły spożywcze z dostawą

- [Auchan](#)
- [Frisco](#)



Co-funded by
the European Union

- [Carrefour](#)

Jedzenie z dostawą

- [Pyszne.pl](#)
- [Glovo](#)
- [Wolt](#)
- [UberEats](#)

Jedzenie ze zniżką (krótki termin przydatności do spożycia):

- [Too Good To Go](#)
- [Foodsi](#)

Rabaty i promocje

- [mojagazetka.com](#) - zniżki w supermarketach
- [pepper.pl](#) - gorące oferty
- [groupon.pl](#) - kupony rabatowe na towary i usługi

Usługi i rzemieślnicy

- [fixly.pl](#) - wyszukiwanie specjalistów: hydraulik, elektryk itp.
- [booksy.com](#) - salony piękności i pielęgnacja

Transport

Transport publiczny

- [Jakdojade](#) - trasy i bilety
- [Mobilet](#) - kupowanie biletów

Pociągi i autobusy

- [Intercity \(pociągi\)](#)



Co-funded by
the European Union

- [Koleo](#)
- [FlixBus](#)
- [Lux Express](#)
- [Ecolines](#)

Hulajnogi elektryczne

- [Bolt](#)
- [Lime](#)
- [Dott](#)
- [Blinkee](#)

Rowery

- [Veturilo \(Warszawa\)](#)
- [Miejski.bike](#)
- [Nextbike](#)
- [Wypożyczalnia Decathlon](#)
- [RowerRent](#)

Taksówka

- [Uber](#)
- [Bolt](#)

Wypożyczalnia samochodów

- [Panek](#)
- [Traficar](#)
- [4Mobility](#)
- [Odkryj Auto \(wynajem długoterminowy\)](#)



Zwierzęta domowe

Jeśli planujesz przewieźć zwierzęta w Polsce lub przez granicę, oto co warto wiedzieć:

Kiedy zezwolenie nie jest wymagane

Jeśli przewożysz zwierzęta domowe (np. psy, koty, papugi) na potrzeby osobiste, a nie w celach komercyjnych, zazwyczaj nie potrzebujesz zezwolenia. Ważne jest jednak, aby spełnić pewnych wymogów:

- **Identyfikacja:** Zwierzęta muszą być zaczipowane lub posiadać czytelny tatuaż (dotyczy zwierząt oznakowanych przed 3 lipca 2011 r.).
- **Świadectwo zdrowia:** Konieczne jest posiadanie świadectwa weterynaryjnego, potwierdzającego, że zwierzę jest zdrowe i spełnia wymogi wjazdu do Polski.
- **Zgodność wiekowa:** Zwierzęta muszą być w wieku powyżej 12 tygodni.
- **Termin:** Szczepienie przeciwko wściekliźnie musi być wykonane przez co najmniej 21 dni przed podróżą.

Kiedy wymagane jest zezwolenie

Jeśli przywożisz zwierzęta w celach komercyjnych (np. na pokazy, do ogrodów zoologicznych, na targi rolne), musisz:

- **Uzyskać zezwolenie:** Transport musi być wykonywany przez przewoźnika posiadającego odpowiednie zezwolenie.
- **Przestrzegać przepisów transportowych:** Pojazdy muszą spełniać standardy bezpieczeństwa i dobrostanu zwierząt.
- **Przestrzegać ograniczeń czasowych:** W przypadku długich transportów należy zapewnić zwierzętom przerwy na odpoczynek.

Przydatne zasoby dotyczące transportu zwierząt:

1. oficjalne informacje na temat przepisów dotyczących transportu zwierząt w Polsce (Główny Inspektorat Weterynarii)
2. informacje na temat podróżowania ze zwierzętami towarzyszącymi (WIW Gdańsk).
- 2.3. Ulotka dla podróżujących ze zwierzętami (wetgiw.gov.pl)

Zasoby te pomogą Ci sprawdzić aktualne wymagania dotyczące dokumentów, szczepień i warunków przewozu. Pamiętaj, aby sprawdzić zasady przed podróżą - mogą się one różnić w zależności od miejsca docelowego i rodzaju zwierzęcia.



Co-funded by
the European Union



Dzieci i edukacja

Prawa reprodukcyjne i wsparcie w Polsce

W Polsce obowiązują ograniczenia w dostępie do aborcji, nawet ze względów medycznych. Uważamy, że lepiej jest od razu udostępnić przydatne linki dla osób szukających informacji lub pomocy w tym zakresie, a następnie przejść do zagadnień związanych z zarządzaniem ciążą i przygotowaniem do porodu. Jeśli potrzebujesz porady, wsparcia, pomocy prawnej lub psychologicznej, możesz skontaktować się z następującymi organizacjami:

- [Aborcyjny Dream Team](#) - doradztwo i wsparcie, także w języku angielskim i ukraińskim
- [Women Help Women](#) - międzynarodowa inicjatywa oferująca anonimowe porady.
- [Federacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny](#) - polska organizacja praw człowieka, istnieje sekcja w języku ukraińskim.

Wszystkie zapytania są poufne, niezależnie od statusu w Polsce.

Poród w Polsce: jak to wygląda

W Polsce ważne jest, aby zarejestrować ciążę jak najwcześniej - najlepiej przed 10. tygodniem. Daje to dostęp do pełnego zakresu bezpłatnych usług medycznych, w tym prowadzenia ciąży, porodu oraz szczepień, pod warunkiem posiadania ubezpieczenia NFZ. W dużych szpitalach często działają szkoły rodzenia, które oferują zajęcia przygotowujące do porodu.



Co-funded by
the European Union

Należy wybrać szpital położniczy i zarejestrować się z wyprzedzeniem. Uwaga: odpowiedzialność za dotarcie do szpitala położniczego w terminie spoczywa na rodzącej kobiecie - karetka może nie przyjechać, jeśli nie występują objawy nagłego wypadku.

Do szpitala położniczego należy zabrać

- dowód tożsamości (paszport lub kartę wizyty);
- kartę ciąży;
- wyniki badań;
- dowód ubezpieczenia (np. ZUS RMUA, jeśli jesteś oficjalnie zatrudniona).

Po porodzie otrzymasz zaświadczenie o wypisie oraz książeczkę zdrowia dziecka.

Jeśli żadne z rodziców nie posiada polskiego obywatelstwa, dziecko **nie otrzymuje go automatycznie po urodzeniu**. Dziecko jest rejestrowane w lokalnym urzędzie stanu cywilnego. Zagraniczni rodzice będą potrzebowali pełnego odpisu aktu urodzenia (Wypis zupełny), który następnie musi zostać wykorzystany w konsulacie ich kraju.

Jeśli oboje rodzice są obywatelami Ukrainy i nie ma podstaw do uzyskania przez dziecko karty pobytu, noworodek może legalnie przebywać w Polsce przez 90 dni. W tym czasie zaleca się wystawienie w konsulacie dokumentów tymczasowych, po czym należy uzyskać paszport i wydać dziecku wizę lub kartę pobytu.

Przydatne informacje:

- Informacje o porodzie: <https://gdzierodzic.info/>
- Szczegółowy przewodnik: <https://poland-consult.com/polezno-znat/zdorove/kak-rodit-rebenka.html>
- Przewodnik dla rodziców w języku rosyjskim: poród, kwestie zdrowotne, świadczenia, odżywianie, żłobki i przedszkola: <https://mamawpolsce.wordpress.com/publikacje/>.

Zaleca się dołączenie do lokalnych grup dla mam na Facebooku - omawiają one aktualne tematy:

- Warszawa: <https://www.facebook.com/groups/1421987308125838/>



Co-funded by
the European Union

- Kraków: <https://www.facebook.com/groups/1633926246850611/>
(Poszukaj podobnych grup dla innych miast w Polsce).

Szkoła

Szkoła podstawowa

Aby zapisać dziecko do szkoły, znajdź najbliższą miejscu zamieszkania **szkołę rejonową**. Ona **ma obowiązek przyjąć dziecko**, zwłaszcza jeśli jesteś razem z nim zameldowany w danym rejonie. . Bez zameldowania przyjęcie dziecka jest możliwe, ale to zależy od decyzji dyrektora. Jeśli szkoła odmówi przyjęcia dziecka mimo posiadania zameldowania, należy skontaktować się z gminą lub sprawdzić dostępność wolnych miejsc w innych placówkach.

Przeniesienie z jednej szkoły do drugiej jest możliwe. Dobrze jest mieć dokumenty potwierdzające wcześniejszą edukację, ale ich brak nie stanowi przeszkody - wystarczy złożyć podanie, podając liczbę pełnych lat nauki oraz nazwę szkoły.

Twoje prawa:

- Bezpłatna edukacja w szkołach publicznych dla dzieci w wieku od 7 do 18 lat;
- Fakultatywna znajomość języka polskiego - dziecko musi zostać przyjęte;
- Dodatkowe lekcje języka polskiego jako obcego organizowane są bezpłatnie;
- W razie potrzeby dostępne są dodatkowe lekcje z innych przedmiotów;
- Dzieci i rodzice mają prawo do wsparcia psychologicznego.

Przydatne materiały:

- Rankingi szkół: <https://waszaedukacja.pl/ranking>
- Baza danych wszystkich szkół: <https://www.edubaza.pl>

Po 8. roku nauki

Po ukończeniu 8 klasy uczniowie przystępują do egzaminu, którego wyniki decydują o przyjęcie do liceów, szkół technicznych i szkół branżowych.

Liczba miejsc zależy od uzyskanych wyników. Wyniki można obliczyć za pomocą kalkulatora:



Co-funded by
the European Union

<https://waszaedukacja.pl/artykuly/jak-obliczyc-punkty-do-szkoly-sredniej>

Więcej informacji o typach szkół:

<https://www.transfergo.pl/ru/obuchenie-v-polshe-posle-8-klassa>

W większości miast można aplikować do maksymalnie 3 szkół, ale w Krakowie i Warszawie nie ma limitu.

Szkoła policealna

Jest to placówka edukacyjna dla osób od 18 roku życia (bez górnej granicy wieku), która umożliwia zdobycie wykształcenia zawodowego. Często stanowi alternatywę dla studiów wyższych. Kształcenie może być bezpłatne, szczególnie w zawodach, , na które jest zapotrzebowanie w regionie.

Nauka w języku polskim, a wiele szkół oferuje również kursy języka polskiego obok głównego programu.

Ważne: nieobecności i niska frekwencja mogą wpływać na legalność pobytu, jeśli podstawą pobytu w Polsce jest nauka.

Dokumenty potrzebne do przyjęcia:

- Świadectwo ukończenia szkoły z tłumaczeniem przysięgłym (od 2006 roku - z nostryfikacją);
- 2 zdjęcia (3,5x4,5 cm);
- Kopia paszportu (lub karty pobytu).

Rejestracja tylko w szkołach z rejestru państwowego: <https://rspo.gov.pl/> - jest to gwarancja państwowego dyplomu, który jest cytowany w UE i pozwala na pracę bez opinia starosty.

Więcej: <https://in-poland.com/politsealnaya-shkola-obrazovanie-dlya-vzroslykh-otvety-na-voprosy>



Co-funded by
the European Union

Uniwersytet

Ubiegając się o przyjęcie na studia, warto wcześniej skontaktować się z wydziałem ds. Cudzoziemców, żeby wyjaśnić, jakie działania są wymagane do przyjęcia.

Przesłankami do przyjęcia na studia mogą być:

- Świadectwo maturalne - polskie świadectwo dojrzałości,
- lub świadectwo maturalne z innego kraju - w tym przypadku wymagana jest nostryfikacja.

Nostryfikacja przeprowadzana jest w Kuratorium Oświaty.

Potrzebne będą:

- oryginał świadectwa + tłumaczenie przysięgłe;
- apostille + tłumaczenie;
- zaświadczenie ze szkoły o liczbie godzin, programie i skali ocen;
- zaświadczenie z konsulatu o prawie do kontynuowania nauki;
- kopia dokumentu tożsamości.

Wniosek można składać przez cały rok. Rozpatrzenie - do 1 miesiąca (w skomplikowanych przypadkach - do 2 miesięcy). Złożenie - w zależności od miejsca zamieszkania lub głównego biura uczelni.

Informacje o nostryfikacji:

- <https://www.kuratorium.waw.pl/pl/poradnik-klienta/inne-sprawy/uznanie-swiadectw-uzysk/5423,Uznanie-swiadectw-uzyskanych-za-granica.html>
- <https://kuratorium.krakow.pl/category/sprawy-zalatwiane-w-urzedzie/nostryfikacja/>
- <https://www.kuratorium.wroclaw.pl/category/zalatwianie-spraw/nostryfikacja-swiadectw/>



Co-funded by
the European Union



Dodatkowe zasoby i linki

Oficjalne portale

- Centralny Migracyjny Portal Informacyjny (w języku ukraińskim i polskim):
<https://www.gov.pl/web/udsc/information-for-citizens-of-ukraine>.
Zawiera aktualne informacje na temat legalizacji, edukacji, pracy, medycyny i innych ważnych kwestii dla cudzoziemców, w tym uchodźców z Ukrainy.
- Platforma InfoOpt - aktualne informacje na temat dokumentów, edukacji, prawa, pracy: <https://infoopt.pl/>.
Jest to wygodne, ponieważ artykuły są regularnie aktualizowane, a język jest prosty i zrozumiały.

Oficjalne strony administracji regionalnych (województw) - aby sprawdzić informacje na temat ubiegania się o kartę pobytu, zaproszenia, pozwolenia na pracę:

1. Województwo warmińsko-mazurskie: gov.pl/web/uw-warminsko-mazurski/obsługa-cudzoziemców-i-zaproszenia
2. Województwo wielkopolskie: migrant.poznan.uw.gov.pl
3. Województwo zachodniopomorskie: gov.pl/web/uw-zachodniopomorski/informacje-dla-cudzoziemców



Co-funded by
the European Union

4. Województwo kujawsko-pomorskie: cudzoziemiec.bydgoszcz.pl
5. Województwo lubelskie: cudzoziemcy.lublin.lublin.uw.gov.pl
6. Województwo lubuskie: gov.pl/web/uw-lubuski/cudzoziemcy
7. Województwo łódzkie: wsoic.lodzkie.eu
8. Województwo małopolskie: malopolska.uw.gov.pl
9. Województwo mazowieckie: migrant.wsc.mazowieckie.pl
10. Województwo dolnośląskie: gov.pl/web/dolnoslaski-uw/cudzoziemiemy3
11. Województwo opolskie: cudzoziemcy.e-wojewoda.pl
12. Województwo podkarpackie: rzeszow.uw.gov.pl
13. Województwo podlaskie: gov.pl/web/uw-podlaski/cudzoziemiemy-legalizacja-pobytu
14. Województwo pomorskie: gov.pl/web/uw-pomorski/sprawy-cudzoziemcow
15. Województwo śląskie: katowice.uw.gov.pl
16. Województwo świętokrzyskie: kielce.uw.gov.pl

Ministerstwa w Polsce (oficjalne strony internetowe)

1. Ministerstwo Zdrowia: gov.pl/web/zdrowie



**Co-funded by
the European Union**

2. Ministerstwo Cyfryzacji: gov.pl/web/cyfryzacja
3. Ministerstwo Edukacji Narodowej: gov.pl/web/edukacja
4. Ministerstwo Finansów: gov.pl/web/finanse
5. Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej: gov.pl/web/fundusze-regiony
6. Ministerstwo Infrastruktury: gov.pl/web/infrastruktura
7. Ministerstwo Klimatu i Środowiska: gov.pl/strona/klimat
8. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego: gov.pl/strona/kultura
9. Ministerstwo Nauki: gov.pl/web/nauka
10. Ministerstwo Obrony Narodowej: gov.pl/strona/obrona-narodowa
11. Ministerstwo Przemysłu: gov.pl/strona/przemysl
12. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej
gov.pl/strona/rodzina
13. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi: gov.pl/web/rolnictwo
14. Ministerstwo Rozwoju i Technologii: gov.pl/web/rozwoj-technologie
15. Ministerstwo Sportu i Turystyki: gov.pl/web/sport
16. Ministerstwo Sprawiedliwości: gov.pl/web/sprawiedliwosc



Co-funded by
the European Union

17. Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA): gov.pl/web/mswia

18. Ministerstwo Spraw Zagranicznych (Dyplomacja): gov.pl/web/dyplomacja

Dodatkowe informacje dla cudzoziemców w Polsce

- Formularze i dokumenty (DUW - województwo dolnośląskie): przybysz.duw.pl/dokumenty-do-pobrania
- Porównanie kosztów życia w poszczególnych miastach (źródło nieoficjalne): numbeo.com/cost-of-living
- Ogólne informacje dla migrantów (źródło nieoficjalne): migrant.info.pl
- W języku rosyjskim: doradztwo i pomoc: poland-consult.com