



**Fundusze Europejskie**

**Ласкаво просимо  
до Любуського  
воєводства, Польща!**



Fundusze Europejskie  
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Lubuskie  
Warte zachodu

## НАДАЄМО БЕЗКОШТОВНІ ПОСЛУГИ

### Курси польської мови

на рівні: від A1 до B2

### Допомога асистента першого контакту

щодо: індивідуальних питань, пов'язаних з перебуванням та працею в Польщі: системи освіти, охорони здоров'я, соціального забезпечення, включаючи соціальні виплати, транспорту, податків та інших питань повсякденного життя в новій країні, правил продовження легального перебування в Польщі, легальної праці та працевлаштування громадян третіх країн.

Присяжний  
переклад  
документів

Юридична  
консультація

Профільне  
навчання

Консультація  
психолога

Інтеграційні  
зустрічі

Адаптаційні  
зустрічі

Допомога в  
профорієнтації

ЗАПРОШУЄМО



Шановні пані та панове,

Пропонуємо вашій увазі освітню брошуру про права та обов'язки іноземців, які перебувають у Польщі. Ця публікація підготовлена з метою полегшення Вашого повсякденного життя в новій країні, яка, можливо, стане Вашим новим домом.

Зібрана тут інформація допоможе Вам розібратися в найважливіших аспектах життя в Польщі - як формальних, так і правових, соціальних і звичаєвих. Ми сподіваємося, що інформація, яка в ній міститься, полегшить Вашу адаптацію та повсякденне життя в нашій країні.

Якщо після прочитання брошури у Вас виникнуть сумніви щодо представлених положень або Ви потребуєте додаткової допомоги, радимо звернутися до Центру Інтеграції Іноземців в Зеленій Гурі.(ЦІІ). У ЦІІ ви отримаєте безкоштовну та професійну допомогу від асистентів першого контакту. Крім того, в Центрі можна користуватися комп'ютером та Інтернетом, що може бути корисним при вирішенні офіційних питань або пошуку інформації.

Пам'ятайте, що знання своїх прав та обов'язків має вирішальне значення для вашої повної інтеграції та комфорту в новому середовищі.

Бажаємо вам успіхів та удачі в Польщі.

*Колектив Центру Інтеграції Іноземців Зелена Гура*

**Ласкаво просимо  
до Любуського  
воєводства,  
Польща!**



## Як вибрати місце для життя, праці та проживання в Польщі з сім'єю?

Вибір правильного місця для проживання в Польщі залежить від кількох факторів: наявності праці, витрат на проживання, рівня освіти та охорони здоров'я, безпеки та якості повсякденного життя. Для багатьох іноземців також важливо, щоб легко було інтегруватися і знайти свій шлях у місцевій громаді.

# Зробіть усвідомлений вибір!

Перш ніж вирішити, де жити: Складіть список своїх потреб: праця, освіта дітей, спокій, доступ до лікарів. Порадьтеся з людьми, які вже живуть в цьому районі.

## Пам'ятай!

**Твоє перебування в Польщі має бути легальним. Перевірте, чи Ваше перебування є легальним:**

- **Віза (тип C або D)** - дієсна протягом обмеженого періоду часу.
- **Безвізовий режим** - як правило, до 90 днів (наприклад, для громадян України, Грузії, Албанії - детальніше на сайті Прикордонної служби).
- **Карта перебування** - для осіб, які мають тимчасовий, постійний або довгостроковий дозвіл на проживання в ЄС.
- **Статус UKR** - для громадян України, які прибувають після 24.02.2022.

Якщо ви хочете залишитися довше, ніж передбачено вашим поточним дозволом - **подайте заяву на тимчасове проживання до закінчення терміну його дії.**

## Документ, що посвідчує особу - ПАСПОРТ

**Кожен іноземець**, який перебуває в Польщі, повинен мати дійсний **паспорт** (або інший еквівалентний документ).

### Термін дії паспорту:

- Перевірте дату закінчення терміну дії перед будь-якими офіційними справами (наприклад, легалізація перебування, банк, PESEL).
- Якщо термін дії вашого паспорта **закінчився**, негайно зверніться **до посольства або консульства** вашої країни в Польщі та подайте заяву на отримання нового документу.
- Пам'ятайте: без дійсного документу, що посвідчує особу, ви не можете легально продовжити своє перебування або виконати важливі формальності.

## Ваші перші кроки в Польщі

### 1. Безпечний пошук та оренда квартири

#### Де шукати:

- **Агенції з нерухомості** - можуть стягувати додаткову «комісію агента» (зазвичай дорівнює одній орендній платі).
- **Веб-сайти:** наприклад, OLX, Otodom, Gratka, Gumtree, Morizon та інші - в основному доступні польською мовою, але деякі оголошення мають опис англійською („ENGLISH BELOW”).
- **Facebook** - групи на кшталт «Оренда квартир + [назва міста]».
- **Безпосередньо від власника** - часто найдешевший і найпростіший спосіб, але потрібно бути обережним.

#### На що слід звернути увагу:

- Підписати договір оренди, який включає:
  - реквізити сторін договору,
  - адресу та опис квартири,
  - розмір орендної плати та додаткових платежів (наприклад, за електроенергію, воду, вивезення сміття),

- розмір застави - скільки і коли вона буде повернута,
- дату сплати орендної плати,
- термін дії договору оренди та умови його розірвання.
- Перевірте, чи дійсно орендодавець має право здавати житло в оренду:
  - ви можете попросити правовстановлюючий документ або номер поземельної книги (перевірте в Інтернеті: <https://ekw.ms.gov.pl>)
  - переконайтеся, що дані збігаються: ім'я орендодавця та договір оренди.
  - ви можете укласти договір у нотаріуса (це дає вам більший захист, але не є обов'язковим).

### **Аванс і завдаток - в чому різниця:**

- **Аванс** - можна повернути, якщо контракт не буде підписано.
- **Завдаток** - у разі відмови від договору ви не повертаєте сплачену суму.

### **Уникнення зайвих витрат:**

- Переконайтеся, що в оголошенні вказана повна вартість (оренда, адміністративні збори, комунальні послуги).
- Уникайте неліцензованих посередників або тих, що вимагають «передоплату без договору».

## **2. Номер PESEL**

### **Що це таке?**

PESEL - це індивідуальний ідентифікаційний номер, необхідний для багатьох речей: NFZ, соціальне страхування, школа, щеплення, банківські операції, довірений профіль.

### **Як я отримати свій PESEL?**

- Зверніться до муніципалітету/ратуші.
- Візьміть з собою паспорт і дозвіл на проживання.
- Заповніть анкету (можна заповнити онлайн).
- Для тих, хто має статус УКР - номер PESEL зі статусом УКР видається автоматично після реєстрації.

### **Помилка в даних PESEL - що робити?**

- Перевірте дані в реєстрі (наприклад, після отримання рішення або його копії).
- Якщо дані невірні (наприклад, помилка в імені), подайте заяву на виправлення - візьміть з собою паспорт і документ, що підтверджує правильність даних.
- Заява подається в тому ж самому управлінні, де ви отримували PESEL, або в найближчому до місця вашого теперішнього проживання.

### **Статус УКР - як його не втратити і що робити, якщо він втрачений?**

### • Як його не втратити?

- Не виїжджати з Польщі довше, ніж на 30 днів.
- Повідомляти про своє перебування та зміну адреси.

### • Як відновити статус?

- Якщо Ви втратили статус УКР, Ви можете відновити його в муніципальному управлінні, подавши заяву та документи, що підтверджують Ваше повернення з України (наприклад, штамп у паспорті).  
**Пам'ятайте, що відновити статус не завжди можливо, будь ласка, ознайомтеся з чинними правилами.**

## 3. Профіль користувача

### Що це таке?

Профіль користувача дозволяє вирішувати офіційні питання онлайн: наприклад, у ZUS, NFZ, податковій інспекції, ePUAP, мобільних додатках (наприклад, mObywatel).

### Для чого це потрібно?

- Економія часу - багато чого можна зробити з дому.
- Необхідний для отримання, наприклад, сімейної допомоги від ZUS, онлайн-реєстрації, електронного рецепта, ПДФО.

### Як його створити?

- Через інтернет-банкінг, інтернет-банк.
- У пункті підтвердження (муніципалітет, ZUS, NFZ).
- Він доступний **польською мовою**, а в додатку також англійською та українською.

## 4. Медичне страхування

- **Державне (NFZ)** - доступне для осіб, які легально працюють, студентів, осіб, застрахованих сім'єю, наприклад, чоловік може застрахувати дружину та дітей.
- **Добровільне в ZUS** - якщо ви не працюєте, але хочете користуватися NFZ без доплати, ви повинні підписати договір з NFZ і платити щомісячний внесок.
- **Приватне** - купується індивідуально у приватних страхових компаніях.
- **Туристичне страхування** - рекомендується для поїздок за кордон.

## 5. Банк та відкриття рахунку

- У Польщі існує добре розвинена мережа банків. Варто вибрати той, який буде відповідати вашим потребам. На що слід звернути увагу?**
- Щомісячна комісія та комісія за переказ.

- Чи підтримує банк українську/російську/англійську мови?
- Можливість відкриття рахунку онлайн.

### **Які документи потрібні?**

- паспорт або карта перебування
- PESEL (не завжди обов'язково, але бажано)
- адреса проживання в Польщі
- в деяких банках - підтвердження статусу студента або працівника.

## **6. Легальна робота в Польщі**

Для того, щоб легально працювати в Польщі як іноземець, ви повинні виконати три основні умови:

### **1. Дозвіл на працю**

Ви повинні мати **дозвіл на роботу** або бути **звільненим від цього обов'язку**, наприклад, коли

- Ви маєте дозвіл **на постійне проживання, довгостроковий резидент ЄС**, статус біженця, додатковий захист або гуманітарний дозвіл.

Перевірте, чи вимагає ваша ситуація **отримання дозволу на працевлаштування** - якщо ви сумніваєтеся, зверніться до районного центру зайнятості або Центру Інтеграції Іноземців.

### **2. Легальне перебування в Польщі**

Ваше перебування в Польщі має бути легальним. Це означає, що:

- у вас є дійсна віза, дозвіл на тимчасове перебування або інший легальний дозвіл на проживання
- ви не перевищили дозволений термін перебування (наприклад, якщо ви в'їхали без візи в рамках безвізового режиму)
- ви вчасно повідомили владу про своє перебування.

### **3. Трудовий договір або договір доручення (письмовий!)**

Ви повинні підписати **письмовий договір** перед початком роботи:

- **Трудовий договір** - дає більше захисту (наприклад, оплачувану відпустку, гарантовану мінімальну заробітну плату, термін попередження),
- **Договір доручення** - також є легальною формою працевлаштування, але дає менше прав.

**!!! Ніколи не працюйте без підписаного договору - тоді ви маєте статус нелегально працівника («на чорну»), що загрожує втратою дозволу на проживання та юридичними проблемами.**

Твій **роботодавець зобов'язаний**:

- підписати з тобою **письмовий договір** (перед початком роботи)
- внести вас в **ZUS** (установа соціального страхування) - це гарантує вам страхування,
- сплачувати за вас **внески на**:
  - **здоров'я** - ви маєте право на медичне обслуговування в NFZ,
  - **пенсія та інвалідність** - ви формуєте свою пенсію та право на призначення допомоги по інвалідності.

#### **Увага: Нелегальна праця - це ризик!**

Працювати «нелегально» (без договору) означає:

- відсутність медичного страхування - ви не маєте права на безкоштовну медичну допомогу
- відсутність внесків - ви не маєте права на пенсію чи інші виплати
- відсутність правового захисту - ви не зможете повернути свою зарплату у випадку шахрайства,
- можливість **втратити право** на перебування в Польщі.

**Ніколи не погоджуйтеся працювати нелегально** - Ваші права починаються з підписаного договору!

## **7. Догляд за дитиною - права та обов'язки батьків/опікунів у Польщі**

**Діти**, які легально проживають у Польщі, мають право **на охорону здоров'я** нарівні з польськими громадянами, за умови, якщо:

- вони охоплені медичним страхуванням (наприклад, через одного з батьків, який легально працює в Польщі, соціальні програми або міжнародні угоди)
- або вони перебувають у ситуації, коли їм надається медична допомога в рамках соціальної або гуманітарної допомоги.

### **Зобов'язання в галузі охорони здоров'я:**

- Діти у віці 0-19 років **підлягають обов'язковій вакцинації** (згідно з календарем щеплень, що діє в Польщі). Ці щеплення є **безкоштовними** і проводяться в амбулаторно-поліклінічних закладах (POZ).
- Новоприбулі діти часто повинні проходити **профілактичні огляди** (перевірки стану здоров'я відповідно до віку).
- Рекомендується, щоб дитина одразу після прибуття до Польщі була

zareєстрована у сімейного лікаря (педіатра).

## **Обов'язкове навчання та освіта**

### **У Польщі:**

- **Обов'язкове шкільне навчання та освіта** - з 7 до 18 років (I-VIII класи початкової школи та гімназії або інша форма навчання).
- **Обов'язкова щорічна дошкільна підготовка** - стосується 6-річних дітей.

Цей обов'язок поширюється також на **дітей-іноземців**, незалежно від їхнього міграційного статусу.

**Батьки зобов'язані** записати дитину до навчального закладу та забезпечити її регулярне відвідування.

### **Районування та зарахування до школи**

**Державні початкові школи** в Польщі працюють за **системою районування**, що означає, що дитині гарантується місце в закладі, **найближчому до місця проживання**, відповідно до наявності вільних місць.

Для того, щоб записати дитину до школи, необхідно

- подати **заяву до секретаріату школи** (бажано в районі)
- пред'явити **документ, що посвідчує особу дитини** (наприклад, паспорт)

- вказати **адресу проживання**,
- за можливості **надати атестати або документи, що підтверджують попередню освіту** (за наявності).

За відсутності документів школа може провести **співбесіду** або діагностичне тестування для визначення освітнього рівня дитини.

### **Доступ до спеціальної освіти**

Діти з обмеженими можливостями **мають право на спеціальну освіту в Польщі:**

- вони можуть відвідувати спеціальні дитячі садки, школи або інтегровані класи,
- для цього **необхідний діагноз і довідка про необхідність спеціальної освіти**, видана державними психолого-педагогічними консультаціями,
- допомога надається **безкоштовно**, а школи можуть надавати, серед іншого, додаткового асистента вчителя або терапевтичні заняття.

### **Вивчення польської мови - обов'язок і підтримка**

**Вивчення польської мови має вирішальне значення** для правильної інтеграції дитини в польську систему освіти. Тому:

- Державні школи зобов'язані **організовувати безкоштовні**

**уроки польської мови** як іноземної - **мінімум 2 години на тиждень**, протягом **12 місяців**.

- Діти також можуть скористатися **корекційними заняттями** з інших предметів, якщо вони мають труднощі у навчанні.

Батьки повинні забезпечити **активну участь дитини в уроках польської мови, підтримувати її в навчанні та контактах з однолітками**, що полегшує адаптацію та розвиток.

**Підсумок - що повинні робити батьки?**

- **Зареєструвати дитину в місцевому медичному закладі, подбати про щеплення.**
- **Записати дитину до школи або дитячого садка (бажано в районі проживання).**
- **Забезпечити відвідування занять з польської мови.**
- **У разі необхідності зверніться до психолого-педагогічної консультації.**
- **Підтримувати контакт зі школою, відвідувати збори та зустрічі з вчителями.**

## **8. Правил суспільного життя в Польщі!**

Якщо ви оселилися в Польщі, важливо знати і дотримуватися основних правил суспільного життя, які стосуються всіх мешканців - незалежно від національності, мови чи релігії. Повага, безпека та соціальне співіснування є основою спокійного життя в нашій країні.

### **1. Дотримання закону**

- У Польщі існує **рівність перед законом** - кожен, незалежно від свого походження, повинен дотримуватися цивільного, кримінального, адміністративного чи сімейного законодавства.
- Незнання закону **не звільняє від відповідальності**. Варто ознайомитися з найважливішими нормами, що застосовуються до іноземців.
- Такі правопорушення, як крадіжка, насильство, жорстоке поводження з родичами, торгівля наркотиками, нелегальна робота або водіння в стані алкогольного/наркотичного сп'яніння суворо караються.

### **2. Протидія насильству**

- У Польщі **фізичне, психологічне, сексуальне або економічне**

**наси́льство**, в тому числі в сім'ї, не допускається.

- Якщо ви стали свідком або жертвою насильства, ви маєте право і обов'язок повідомити про це в поліцію або в Міський центр соціальної допомоги.
- Існують **безкоштовні центри допомоги жертвам насильства**, доступні також для іноземців. У разі необхідності зверніться до Центру інтеграції іноземців, де вам нададуть інформацію про те, як діяти далі.

### 3. Боротьба із залежністю

- Алкоголь і сигарети дозволені законом, але зловживання ними може призвести до проблем зі здоров'ям і соціальними проблемами.
- Зберігання наркотиків є **незаконним** - незалежно від кількості. Це стосується і канабісу.
- Люди, які борються із залежністю, можуть скористатися **безкоштовними консультаціями та групами підтримки**.

### 4. Повага до інших

- Поважайте інших, незалежно від їхньої статі, віку, релігії, орієнтації, кольору шкіри, національності чи інвалідності.
- Ввічливість, пунктуальність і спокійне

спілкування високо цінуються в міжособистісних відносинах.

### 5. Повсякденна культура

- У громадських місцях (офісах, школах, магазинах) бажано використовувати ввічливі форми: доброго ранку, будь ласка, дякую, перепрошую.
- Поважати черги - не штовхатися і не пропускати інших.
- У громадських місцях поведіться спокійно.
- В державних установах поведіться ввічливо, навіть якщо процедури складні або вимагають терпіння.
- У Польщі заборонено куріння в громадських місцях (наприклад, на автобусних зупинках, в офісах, лікарнях).

### 6. Допомога та підтримка

- У екстрених випадках телефонуйте 112 - дзвінок безкоштовний.
- Потрібна юридична, соціальна, психологічна допомога? Зверніться до **Центру Інтеграції Іноземців, управління соціальної допомоги, неурядових організацій**.

У Польщі, як і в будь-якій країні, можуть виникнути ситуації, в яких хтось стикається з **мовою ворожнечі**

- тобто образливими, ворожими висловлюваннями або поведінкою на основі національності, кольору шкіри, мови, релігії, походження, сексуальної орієнтації або інших ознак.

### **Що таке мова ворожнечі?**

Мова ворожнечі - це висловлювання або дії, які:

- **принижують**, ображають або зневажають гідність інших людей,
- **заохочують до насильства чи агресії**,
- **поширюють ненависть** до соціальних груп,
- з'являються в інтернеті, на вулиці, на роботі, в школі, транспорті чи в офісі.

### **Що робити, якщо ви зіткнулися з мовою ворожнечі?**

**Не реагуйте насильством** - не відповідайте агресією на агресію.

**Захистіть себе** - якщо ви відчуваєте загрозу, залиште місце події.

**Збережіть докази** - зробіть фото, скріншот, запам'ятайте дату, місце, зовнішність людини.

### **Повідомте про подію:**

- в поліцію - екстрений номер - телефон 112 або 997,
- до прокуратури - мова ворожнечі може бути злочином,

- до **Центру Інтеграції Іноземців** - ми підтримаємо вас і допоможемо повідомити про випадок,

### **Мова ворожнечі в Інтернеті?**

- Повідомте про це адміністратора ресурсу (наприклад, Facebook, YouTube, TikTok).
- Повідомте про це **кіберполіцію** або **NASK CERT Polska**.
- Не поширюйте далі - повідомте, заблокуйте, видаліть.

**У Польщі діє закон проти мови ворожнечі. Ніхто не має права тебе ображати чи дискримінувати. Ти маєш право на повагу та захист.**



# ВАЖЛИВО

**Зверніть увагу: навчальна брошура не є джерелом права.**

Автори доклали всіх зусиль для того, щоб зміст брошури відповідав чинному законодавству. Однак слід мати на увазі, що в публікації розглядаються типові ситуації та найпоширеніші випадки, тому вона не може бути повністю застосовна до індивідуальних випадків.

Кількість і тип документів, які можуть вимагати адміністративні органи в ході процедури легалізації перебування і праці в Польщі, а також у справах, пов'язаних з охороною здоров'я та освітою, можуть відрізнятись від зазначених у брошурі, в залежності від конкретного випадку.

У разі будь-яких сумнівів рекомендується:

- звернутися до відповідного адміністративного органу (наприклад, до Воєводського управління, Управління у справах іноземців)
- ознайомитися з законодавством,
- скористатися безкоштовною допомогою Центру Інтеграції Іноземців в Зеленій Гурі.



## РОЗРОБНИК:



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY  
W ZIELONEJ GÓRZE



Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze



wupzielonagora.praca.gov.pl

## НА ПОТРЕБИ:



CENTRUM  
INTEGRACJI  
CUDZOZIEMCÓW ZIELONA GÓRA

## КОНТАКТИ:



## НАВЧАЛЬНА БРОШУРА

## БЕЗКОШТОВНИЙ ЕКЗЕМПЛЯР

## PIK 2025

Публікація видана в рамках проєкту: «Твоя доля у твоїх руках - соціальна та професійна підтримка іноземців». Проєкт співфінансується Європейським соціальним фондом Плюс, в рамках програми «Європейські фонди для Любуського регіону 2021-2027», Пріоритет 6 Європейські фонди на підтримку громадян, Захід 6.12 Інтеграція громадян третіх країн.



Fundusze Europejskie  
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Lubuskie  
Warte zachodu