**ZANIM WYBIERZESZ SIĘ ZA GRANICĘ PAMIĘTAJ!**

* Dopełnij wszelkich formalności (sprawdź ważność swojego dowodu osobistego / paszportu - jeśli wyjeżdżasz na jego podstawie i ewentualnych pozwoleń, zgromadź inne konieczne do podjęcia pracy dokumenty np.: zaświadczenia potwierdzające Twoje kwalifikacje zawodowe).
* Ubezpiecz się (od następstw nieszczęśliwych wypadków i ewentualnych kosztów leczenia – koniecznie wyrób sobie **bezpłatną kartę EKUZ**). Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, która jest potwierdzeniem ubezpieczenia
w Narodowym Funduszu Zdrowia i jest uznawana w krajach Unii Europejskiej. Jeśli podczas pobytu za granicą zachorujesz NFZ pokryje koszty leczenia. Jednak nie wszystkie! Przed wyjazdem upewnij się, jakiego rodzaju koszty leczenia
za granicą mogą być pokryte przez NFZ.
* Sprawdź, czy pośrednik (firma pośrednicząca) oferujący Ci pracę działa legalnie, tzn. czy jest zarejestrowany w **KRAZ** (Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia)
i posiada odpowiedni certyfikat. Link do KRAZ [TUTAJ](http://stor.praca.gov.pl/portal/#/kraz/wyszukiwarka).
* **Upewnij się, że Twój pracodawca istnieje!**
* Dowiedź się o nim jak najwięcej - najlepiej od pośrednika. Poproś o adres, numer telefonu. Skontaktuj się z nim, zanim wyjedziesz!
* Dowiedz się, na co możesz liczyć ze strony pośrednika w razie kłopotów w pracy (np. w sytuacji, kiedy praca jest inna niż oferowana lub masz problemy
z pracodawcą). Poproś o zobowiązanie na piśmie.
* Dokładnie czytaj wszystkie dokumenty, które pokazuje Ci pośrednik, zwłaszcza te, które masz podpisać. Jeśli czegoś nie rozumiesz - pytaj! Jeśli nadal nie rozumiesz – nie podpisuj!
* Jeśli dajesz pośrednikowi pieniądze, zawsze domagaj się pokwitowania!
* **Nikomu, pod żadnym pozorem, nie oddawaj swoich dokumentów
„na przechowanie”! Możesz już ich nie odzyskać!**
* **Zrób kserokopię dokumentów, które ze sobą zabierasz** (paszportu, dowodu osobistego, wiz, pozwolenia na pracę, umowy o pracę) i zostaw bliskim (osobom, którym ufasz). **Dołącz do dokumentów aktualną fotografię.**
* Zostaw też adres, pod którym będziesz przebywać za granicą, numer telefonu, imię i nazwisko pracodawcy oraz nazwiska i adresy osób, z którymi wyjeżdżasz (lepiej nie wyruszać w pojedynkę). **Koniecznie informuj bliskich o zmianach adresu i miejsca pracy.**
* **Ustal częstotliwość kontaktów telefonicznych z bliskimi (osobami, którym ufasz) np. raz w tygodniu o określonej porze. Ustal hasło, którym się posłużysz w przypadku ewentualnych kłopotów i niemożności powiedzenia tego wprost przez telefon: np. przekaż pozdrowienia dla kogoś,
kto nie istnieje.**

**Zabierz ze sobą:**

1. Adres i numer telefonu najbliższego polskiego konsulatu w kraju, do którego jedziesz. W razie jakichkolwiek kłopotów tam otrzymasz pomoc.
2. Słownik lub rozmówki - jeśli nie jesteś pewna/pewny, czy dasz sobie radę
z miejscowym językiem.
3. Numer telefonu organizacji pomagającej kobietom, migrantom czy osobom poszkodowanym w wyniku przestępstwa. Zwykle w takiej organizacji można uzyskać poradę i pomoc.
4. Telefon komórkowy z aktywnym roamingiem.
5. **Pieniądze (może to być także karta kredytowa lub czeki). Zapas na „czarną godzinę", aby miał / miała za co wrócić do Polski.**

**Pamiętaj!!!**

* Nikt nie ma prawa więzić Cię, przetrzymywać ani zmuszać do czegokolwiek - także do pracy! Nawet za Twoją zgodą!
* Masz prawo do obrony swoich praw!
* Jeśli trafiłaś na Policję - czy to, jako poszkodowana/y czy jako podejrzana/y, masz prawo do tłumacza - domagaj się tego.
* **W razie pilnej pomocy natychmiast zadzwoń pod numer alarmowy 112!**

**Linki do stron internetowych:**

**Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji – kliknij** [**TUTAJ**](https://www.gov.pl/web/mswia/przeciwdzialanie-handlowi-ludzmi)

**Lubuski Urząd Wojewódzki, Wydział Polityki Społecznej – kliknij** [**TUTAJ**](https://www.lubuskie.uw.gov.pl/polityka_spoleczna/index.html)

**Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia (KRAZ) – kliknij** [**TUTAJ**](http://stor.praca.gov.pl/portal/#/kraz/wyszukiwarka)

[**Fundacja**](http://www.youcanfreeus.pl/) **You Can Free US – kliknij** [**TUTAJ**](file:///%5C%5C192.168.2.197%5Cprewencja%5CAnia%20Ksi%C4%99%C5%BCak%5CKAFELKI%5CHANDEL%5CHANDEL%20LUD%C5%B9MI.docx)

[**Fundacja**](http://www.strada.org.pl/) **LaStrada – kliknij** [**TUTAJ**](https://www.facebook.com/Fundacja.La.Strada/)