

# My Options

All the information and support you need in an unplanned pregnancy

## Nieplanowana ciąża?

Sięgnij po pomoc pod nową, bezpłatną infolinią  
Zadzwoń pod numer 1 800 828 010

Od poniedziałku do piątku od 9:00 do 20:00  
Sobota od 10:00 do 14:00



Jeśli jesteś w ciąży, której nie planowałaś, **My Options** jest nową bezpłatną infolinią prowadzoną przez HSE, pod którą możesz uzyskać bezpłatne i poufne porady.

Pomożemy Ci i udzielimy informacji na temat wszystkich dostępnych Ci opcji, łącznie ze wsparciem w kontynuowaniu ciąży oraz w zakresie usług aborcyjnych.

[www.myoptions.ie](http://www.myoptions.ie)





Sięgnij po pomoc pod nową, bezpłatną infolinią  
Zadzwoń pod numer 1 800 828 010

---

Od poniedziałku do piątku od 9:00 do 20:00  
Sobota od 10:00 do 14:00



## Poradnictwo z zakresu nieplanowanej ciąży

Poradnictwo z zakresu nieplanowej ciąży stworzono,  
by udzielić Ci wsparcia i pomocy jeśli zaszłaś  
w ciążę, której nie planowałaś.

Możemy udzielić Ci porad przez telefon lub skierować  
Cię na osobiste spotkanie ze specjalistą.

Zadzwoń do nas pod numer **1 800 828 010**  
i porozmawiaj z jednym z naszych wykwalifikowanych  
i doświadczonych specjalistów.

Możesz także skorzystać z poradnictwa poaborcyjnego.

Usługa jest bezpłatna i dostępna dla każdego,  
kto jej potrzebuje.