

# Doporučení občanům v okamžiku ztráty zaměstnání

Odbor pro sociální začleňování MMR  
(Agentura)



MINISTERSTVO  
PRO MÍSTNÍ  
ROZVOJ ČR



Agentura  
pro sociální začleňování

## Obecná doporučení

- Pokud se **obáváte ztráty zaměstnání**, v online právní poradně můžete najít odpovědi, jak zaměstnavatel může a nemůže postupovat: <https://koronavirus.frankbold.org/> v sekci Občané – sekce Zaměstnání
- Velkou část potřebných informací naleznete na webových stránkách MPSV <https://www.uradprace.cz/casto-kladene-otazky-2>
- Pokud ztratíte zaměstnání, tak **neváhejte** a hned začněte hledat nové uplatnění.
- Ze zákona platí obecně **2 měsíční výpovědní lhůta** při podání i obdržení výpovědi. Tento čas je určen k tomu si nalézt zaměstnání – neváhejte!
- Nespoléhejte se jenom na Úřad práce. Buďte aktivní – sledujte **webové vyhledavače** zaměstnání, oslovte blízké i širší **okolí**, kontaktujte přímo jednotlivé **zaměstnavatele**, kteří i třeba neinzerují, ale vy byste se u nich mohli uplatnit a v neposlední řadě využijte **sociální sítě** (Facebook apod.).
- Oslovte blízké **poradny**, které vám mohou pomoci při hledání nového zaměstnání.
- Zpracujte si **životopis**. Mějte na paměti, že životopis – jeho podoba a obsah je první, co zaměstnavatel uvidí. Internet nabízí množství průvodců tvorby životopisu např. <https://www.profesia.cz/napsat-zivotopis/>.
- Požádejte o **pracovní posudek**. Pokud ve svém dosavadním zaměstnání máte za sebou úspěchy a taky dobré vztahy, tak vám právě posudek může velmi pomoci při získání zaměstnání.
- Zmapujte si možnosti **získání odstupného**. Na odstupné máte nárok v případech, kdy se ruší zaměstnavatel nebo jeho část, pokud se zaměstnavatel nebo jeho část přemísťují, anebo se jednoduše stanete nadbytečným z důvodu změny úkolů nebo technických změn v podniku (výpověď dává zaměstnavatel).

- Registrujte se na **Úřadu práce**, který je příslušný k vašemu trvalému bydlišti:
  - a. pokud se zaevidujete nejpozději **do 3 dní** od skončení zaměstnání, evidence začne hned den po ukončení zaměstnání a nevznikne vám tak povinnost hradit si zdravotní pojištění,
  - b. můžete se evidovat také kdykoliv později, evidence však poběží až ode dne podání žádosti a v tomto mezidobí vám vzniká povinnost **hradit si zdravotní pojištění** (v roce 2020 ve výši 1 971 Kč měsíčně, současně vám vzniká povinnost tuto skutečnost oznámit vaší zdravotní pojišťovně).  
Více informací vám podá konkrétní ÚP <https://www.uradprace.cz/web/cz/krajske-pobocky>
- Při registraci na Úřadu práce si nezapomeňte požádat o **podporu v nezaměstnanosti**. Nárok na výplatu podpory v nezaměstnanosti se odvíjí od délky plateb sociálního pojištění (doby zaměstnání) a vašeho věku. Výše podpory v nezaměstnanosti se následně mění s dobou evidence na Úřadu práce. Kalkulačku výplaty podpory naleznete třeba zde: <https://www.penize.cz/kalkulacky/podpora-v-nezamestnanosti> Nezapomeňte, že těm, kterým bylo vyplaceno odstupné, odbytné nebo odchodné, se podpora v nezaměstnanosti poskytne až po uplynutí doby, za které bylo vyplaceno.
- Buďte připraveni na snížení příjmů. Zmapujte si svoje **zbytné a nezbytné měsíční výdaje** (bydlení, strava, půjčky). Od celkového příjmu odečtete vaše nutné měsíční výdaje (splátky, jídlo, nájem apod.).
- Vedte si „**denní přehled příjmů a výdajů**“, abyste měli vaše finance pod kontrolou. Sami zvažte a zjistěte si podmínky, za kterých je například možné odložit splátku na auto či dům, odhlásit kabelovou televizi, mít levnější mobilní tarif atd. Udělejte vše proto, abyste nemuseli řešit situaci půjčkou.
- Zjistěte, zda vám nevznikl nárok na **sociální podporu**. Její výše odpovídá tomu, abyste po dobu sníženého příjmu měli zajištěnou střechu nad hlavou a jídlo. Dostane se vám tak prostoru hledat zaměstnání. Více informací k sociálním dávkám naleznete zde: <https://www.mpsv.cz/davky-info>.

- Buďte otevřeni **změně vašeho profesního směřování**. Využijte možnosti se rekvalifikovat či dále dovzdělat v kurzech. Výběr a jejich úhradu si sjednejte vždy v komunikaci s příslušným Úřadem práce (<https://www.eu-dat.cz/>).
- Berte zaměstnání jako **příležitost** začít něco nového. Každý z nás má co nabídnout – znalosti, zkušenosti. Promyslete své kvality a hledejte nejen přístupnou práci, ale i tu, která vám bude blízká.
- Pokud se dostanete v důsledku ztráty zaměstnání do obtížné životní situace, obraťte se na **sociální pracovníky** obce, místních sociálních služeb či dalších pomáhajících organizací. Pomůžou vám při hledání řešení vaší situace.
- V důsledku ztráty zaměstnání se může řada lidí dostat až do situace, kdy nemá dostatečné finance na **zajištění jídla**. Sociální pracovníci vám mohou pomoci zprostředkovat pomoc potravinové banky.

Na internetu můžete najít **užitečné odkazy** (např. Pomoc sousedům, Koordinace dobrovolníků atd.), hledat můžete třeba na webových stránkách <https://spojujemecesko.cz/>.

### Důležité zdroje:

---

<https://www.uradprace.cz/co-delat-pri-ztrate-zamestnani>

<https://www.mpsv.cz/davky-info>

<https://www.mpsv.cz/-/rekvalifikace>

# Podrobnější informace

## Co musím vše platit?

- **nájemné (včetně energií atd.)** komunikujte s vlastníkem včas.
- **zdravotní pojištění** více zde <https://www.cssz.cz/web/cz/platba--pojistneho-obecne-informace>
- **výživné** více zde <https://www.cak.cz/scripts/detail.php?id=748>
- a další poplatky a platby

## Co mně může pomoci?

- **Dávky** – vyřizuje Úřad práce **Call centrum Úřadu práce ČR telefon: 844 844 803**
- Podpora v nezaměstnanosti

## Sociální dávky vhodné při poklesu příjmu

O dávky **státní sociální podpory a dávky hmotné nouze** se žádá na úřadu práce **telefon: 844 844 803**. Ten posuzuje příjmy a výdaje všech osob žijících ve společné domácnosti.

- **Přídavek na dítě**; nárok se odvíjí od výše příjmu, pokud vám příjem klesl, je možné požádat.
- **Příspěvek na bydlení** lze čerpat, když za bydlení dávám více než 30 % z příjmu (v Praze 35 %). Musím mít trvalé bydliště tam kde bydlím.
- **Příspěvek na živobytí** v případě velkého poklesu příjmu
- **Doplatek na bydlení** v případě velkého poklesu příjmu
- **MIMOŘÁDNÁ OKAMŽITÁ POMOC** Lidé, kteří se prokazatelně ocitnou vlivem nedostatku prostředků ve finanční nouzi, mohou požádat o jednorázovou dávku mimořádné okamžité pomoci (MOP). **Týká se to i rodičů dětí do 10 let, jež s nimi zůstanou doma na tzv.**

**ošetřovném kvůli současné situaci kolem koronaviru.** Pro účely dávky se posuzuje mimo jiné příjem všech osob ve společné domácnosti. Žádost o dávku musí být odůvodněná. Úřad práce ČR může dávku poskytnout klientovi, jehož sociální a majetkové poměry mu neumožňují překonat nepříznivou situaci.

<https://www.uradprace.cz/web/cz/mimoradna-okamzita-pomoc>

- Opět však platí, že vyřízení dávek nějakou dobu trvá, MOP není nároková.

## Pokud přijdete o práci

---

*Jak mohu podat žádost o zprostředkování zaměstnání na úřadu práce, pokud jsem v karanténě?*

---

Lidé v karanténě mohou podávat žádosti o zprostředkování zaměstnání i jinak než osobně.

Je potřeba vyplnit formulář, k dispozici zde: <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/zadost-o-zprostredkovani-zamestnani>

- poštou, vytisknout, podepsat a odeslat poštou na adresu vašeho Úřadu práce
- **elektronicky emailem, nutnost formulář vytisknout, podepsat, NASKENOVAT a poté zaslat emailem, přílohy obdobně.**
- elektronicky prostřednictvím datové schránky či s elektronickým podpisem (příloha pdf, přes webovou aplikaci)

V případě nejasností volat **Call centrum ÚP ČR +420 844 844 803**, jsou ochotní a příjemní.

*Jsem uchazeč o zaměstnání a jsem v karanténě, co mám dělat?*

---

Na uchazeče o zaměstnání, kteří jsou v karanténě, že je nahlíženo **stejně jako na ty, kteří jsou nemocní** či po úrazu. Klienti **musí doložit potvrzení o dočasné neschopnosti** uchazeče bránící klientovi ve spolupráci při zprostředkování vhodného zaměstnání. Obdobně bude nahlíženo

i na pečující o děti do 10 let v souvislosti s uzavřením škol.

S ohledem na mimořádnou situaci není žádoucí, aby dotyčný chodil na kontaktní pracoviště. Potvrzení za něj může na ÚP ČR odevzdat jiná osoba a je možné poslat jej i poštou nebo emailem.