



ព័ត៌មានសំខាន់សម្រាប់ប្រជាជននៅប្រទេសសីយ៉ែត



គុងករណីមាន វិបត្តិ បុសដ្ឋាម

En inofficiell översättning
នកសារបកប្រមិនផ្សេរការ

សៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានចេកចាយទៅការអង្គភាពសាធារណៈ នៅទីទាំងប្រទេសសីយ៉ា
អេត ដោយមានការចាត់ចែងពីរដ្ឋាកិច្ចាលសីយ៉ាអេត។ អាជ្ញាធរសីយ៉ាអេតសម្រាប់ការ
គ្រប់គ្រងវិបត្តិ (The Swedish Civil Contingencies Agency – MSB) ទទួល
ខុសត្រូវចំពោះខ្លឹមសារវីនិច្ឆ័យសៀវភៅនេះ។

សៀវភៅណែនាំនេះ អាចបញ្ចើពាណិជ្ជាបានជាបាសាសីយ៉ាអេត ភាសាសីយ៉ាអេតជាយ
ស្រួល (Easy Swedish) និងបាសាអង់គ្លេស ហើយអាចទាញយកជាន់ម្រោងខ្លឹមិជ្ជាបាន
ជាបាសាអេឡិចិន។ វកីមានជាន់ម្រោងបាសាសញ្ញាសីយ៉ាអេត ទម្រង់សំឡេង និង
អក្សរប្រាល់ (Braille) ដួងដើរ។ សម្រាប់ពីតិចមានបន្ទុម សូមចូលទៅការអេតហានំពេរ
msb.se។

សូមរក្សាសៀវភៅណែនាំនេះ ទុកនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព។

អាជ្ញាធរសីយ៉ាអេតសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ (MSB)

651 81 Karlstad

msb.se

រូបគំនិតរោង Patrik Berg

លេខលោកស្រី: MSB2400 – ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ 2024

ISBN: 978-91-7927-529-7



ជល់ប្រជាជនដែលរស់នៅតួនាទីប្រទេស សូយមេត

ពួកយើងកំពុងរស់នៅត្ថុងសម្រាប់គ្មានម្ខយដែលពោរពេញដោយ
ភាពមិនស្តីវាលាយ សង្ឃារមកកំពុងកែឱលាននៅផ្ទុវិញ្ញុពិភពលោក។
អំពើកែវកម្ម ការរាយប្រហារតាមបច្ចេកវិទ្យាសារ និងតំបន់បំភាគ់
ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតគ្រោះថ្វាក់ និងមានតម្លៃពិតជាលើយ៉ា
ដើម្បីនឹងបំភ្លាក់ការកំណែរកកំហែងទាំងនេះ យើងត្រូវបួនុម្ភត្រា និងទន្លេ
ខុសត្រូវចំពោះប្រទេសរបស់យើង។ ប្រសិនបើយើងត្រូវបានរាយ
ប្រហារ មនុស្សគ្រប់រួមត្រូវបួនុម្ភចំណោកត្ថុងការការពាន់ករាជ្យភាព និង
ប្រជាធិបតេយ្យរបស់ប្រទេសសិរីយ៉ែត្រា។

ភាពវិធានមំត្តុងការទប់ទល់ ត្រូវបានកសាងឡើងរាល់ថ្មី ដោយឲ្យមក្នា
ជាមួយសមាជិកគ្រូសារ មិត្តឲ្យមការងារ មិត្តភកតិ និងអ្នកជិតខាង។
នៅត្តុងសៀវភៅកែវិណានាំនេះ អ្នកនឹងទទួលបានពីតិចមានអំពីរបៀប
ត្រូវមន្ទីន និងអ្នកដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើមានវិបត្តិ ឬសង្ឃារមកីត
ឡើង។

អ្នកគិតជាអ្នកមួយនៃការគ្រប់មនុសនរបស់ប្រទេសសូយ៉ែន

មាតិកា

ដល់ប្រជាជនដែលសំនើត្រួចប្រទេសសុយ៉អត	3
ត្រួចសម្រេចកាលដែលមិនប្រាកដប្រជាតា ការគ្រោមខ្លួនគឺមានសារ៖សំខាន់	5
ឯម្ធាតា យើងធ្វើឲ្យប្រទេសសុយ៉អតកាន់តែវីរិ៍មាំ	7
ការការពារជាតិរបស់ប្រទេសសុយ៉អត	8
ប្រឃងប្រាបឱ្យឱ្យបានខ្ពស់	10
កាលពីកិច្ចការពារជាតិទាំងមូល	11
ប្រព័ន្ធព្រមាន	13
ការស្មើរកកន្លែងផ្សេកការណ ត្រួចអំឡុងពេលមានការរាយប្រហារតាមអាណាស.	16
ការគ្រោមខ្លួននៅត្រេះ	20
ការធ្វើស	26
ដម្រកការពារធ្វើកសិរិល	28
ការការពារធ្វើកសិរិលទិន្នន័យ	30
សុវត្ថិភាពទីផើចំណែក	31
ការរាយប្រហារតែអកម្ម	32
ររៀបបញ្ចប់ការរាយប្រហារ	33
ព្រឹកិករណការការពារជាតុខ្មំង្ហារ	34
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការដំនឹងយិតិសស	37
ប្រសិនបើអ្នកមានសត្វិចិញ្ញិម	38
ប្រសិនបើអ្នកមានការរាយប្រហារ	39

គ្រឿងសម्यកាលដែលមិនបានដោយជាប្រជាពលរដ្ឋមន្ត្រីមន្ទីរក្រសាស្ត្រ

សង្គម — ការគំរាយកំហែងដីជំប់ផ្តលចំពោះសេវាការណ៍ របស់យើង

នៅពេលដែលអំពើហិង្សាឌ្ឋកយោជាជាព្យានប្រើ ដើម្បីគ្រប់គ្រង និង
កាន់កាប់អំណាច់លើយើង សិទ្ធិរបស់យើងត្រូវការសំនៈដោយសេរី និង
ឯករាជ្យ ត្រូវបានកំណត់ឡើង។

យើងមិនអាចយកសេវាទរបស់យើងជាយើងធ្វើឯកតាបានទេឱយ។ ភាព
ភាសាន និងចែកនារបស់យើងត្រួចការការពារសង្គមបើកចំហា គីមានសារ
សំខាន់យ៉ាងឆ្លាំង ទោះបីជាការអាចទាមទារឡើយយើងធ្វើការលេបង់ឆ្លែក៏
ដោយ។

ប្រសិនបើប្រទេសសុយអេកត្រូវបាន
រាយប្រហារ យើងនឹងមិនចុះថាថ្វោះ
ជាច់ខាល់ ការអេអាគណាមួយដែល
ធ្វើយើងទៅនេះ គឺមិនពិតទៀត។

ការគំរាមកំហែងធ្លន់ធ្លរធ្វើឱ្យតែ

យើងកើត្រូវពារីនឹងសមត្ថភាពទូទៅការបំបាត់នឹងហានិភ័យ និងការគំរាម
កំហែងធ្លន់ធ្លរធ្វើឱ្យតែ ឲ្យមាននេះ

- ព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុខ្មៅងរាត្រា
- មេរោគ បុដ្ឋិនីត្រូវដែលមានប្រភេទខ្លាក់
- ការផ្តាក បុករទូទាត់នៃប្រព័ន្ធឌីជីថាម
- អំពើខកក្រុងក្រុងប្រព័ន្ធដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធ



ឯមត្តា យើងធ្វើឲ្យប្រទេសសុយអត់ កាន់តែវិនាមា

ឯងអំឡុងពេលមានវិបត្តិ ឬសង្គម មនុស្សគ្រប់រួមចំណោកត្ទាងការ
ពារើដីសមត្ថភាពនប់នល់របស់ប្រទេសសុយអត់។

ស្ថាប័នរដ្ឋ អាជ្ញាធរតិបន់ និងរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន មានការកិច្ចសំខាន់ៗ នៅ
ពេលដែលសន្តិសុខរបស់យើងត្រូវបានគំរាមកំហែង។

ឧទាហរណ៍ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានចំនាំអ្នកដំដឹង និងមនុស្សចាស់ ដោយជានា
ថាសេវាថែទាំកុមារ និងសេវាសង្គមបន្ទាន់ អាចបន្ទាន់បានតាម
ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ វិស័យនេះការងារត្រូវមានការគ្រៀបខ្លួន
របស់យើងដើរ។

ប្រសិនបើមានហេតុការណ៍ចូលចូរកើតឡើង ដំនឹងយក្សរដ្ឋាតសំខាន់ទៅ
លើអ្នកដែលត្រូវការដំនឹងយក្សចំណោមជាមុនសិន។ នេះមានន័យថា

មនុស្សត្រូវបានត្រូវការងារត្រូវមានការងារប្រចាំថ្ងៃនូវបានយើង
ហេតុលាកាស់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍។

ទាន់ក្រោមនេះ ជាទាបរណ្ឌមួយចំនួនអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើលក្ខណៈ
តួនាទីការក្រោមខ្លួនរបស់យើង។

- ចូលឆ្លងអង្គការការពារជាតិដោយស្ថិតិថ្មី ដែលមានភាពកិច្ចជាក់លាក់ នៅត្រួងប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូលរបស់ប្រទេសសុយអេតា។ កីឡាមានអង្គការមិនរកប្រាក់ចំណោញ និងសហគមន៍សាសនាដៃរី។
 - ចូលរឿងតុបណ្ឌោះបណ្តាលអំពើការធ្វើយសព្រៃនាប់មិនការធ្វើយសព្រៃនាប់ផុង និងផ្លាស់ប្តូរដៃផ្លូវ (CPR)។
 - បរិច្ឆេទយាម ប្រសិនបើអ្នកអារម្មណ៍។
 - ពិភាក្សាបាមយមនុស្សដៃរី។ នៅត្រួងសហគមន៍មូលដ្ឋានរបស់អ្នកអំពីរបៀបពារិនការត្រួតពន្លឹមមុខ — ឧបាទរណា ជាមួយអ្នកជិត ខាងនៅត្រួងអគារផ្លែង បុត្រិបន្ត់រស់នៅវបស់អ្នក។

ការការពារជាតិរបស់ប្រធែសសីយអេត

ប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូលរបស់ប្រទេសសុយអេត ឲ្យមានការការពារផ្លូវការយោច និងការការពារផ្លូវការសុវិល។ ប្រទេសសុយអេតកើតជាសមាជិកនៃការការពារមូលរបស់អង្គភាពណាតី (NATO) ដួងដើរ។

ការការពារផ្តុកយោធា

ការការពារវគ្គករោងបានបស់ប្រទេសសុយអេត មានភាពកិច្ចការពារប្រទេសសុយអេត និងប្រទេសសមាជិកណាត្ឋូផ្សេងៗ ពីការរាយប្រហារដោយអារុជ ការពារព្រមដែនជាតិ និងដំឡើងជាប្រជាធិបតេយ្យ

ការការពារនេះ ឲ្យមានកងកម្មាំងប្រជាប់អារុធសីយ៉ែត និងស្តាប់នរដ្ឋ ដែលមានភារកិច្ចសូលត្ទុងការគាំទ្រការការពារផ្លូវយោធាបស់ប្រទេស។

ការការពារផ្លូវយៀនិល

ការការពារផ្លូវយៀនិល ឲ្យបញ្ចូលមនុស្សគ្រប់រួមដែលរស់នៅត្ទុងប្រទេស សីយ៉ែត ព្រមទាំងស្តាប់នរដ្ឋ អាជ្ញាធរតំបន់ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន វិស័យ និកជន និងអង្គភាពមិនរក្សាក់ចំណោញ។

ភារកិច្ចសំខាន់បំផុតមួយរបស់ការការពារផ្លូវយៀនិល គឺការគាំទ្រដល់ការ ការពារផ្លូវយោធាតា។ ភារកិច្ចសូលមួយទៀត គឺការការពារប្រជាជន និង ធានាថាសេវាសាធារណៈសំខាន់ៗ អាចបន្ថុដំណើរការបានតាមដែលអាច ធ្វើឡើចាត់បាន ទៅបីជាន់នៅត្ទុងអំឡុងពេលសង្ឃាមកីដោយ។

សេវាសាធារណៈសំខាន់ៗ ឲ្យមានចាមពល ការថែទាំសុខភាព និងការ ដឹកជញ្ជូន។

ប្រទេសសីយ៉ែតនៅត្ទុងអង្គភាពណាត្វ (NATO)

ប្រទេសសីយ៉ែត ជាសមាជិកនៃសម្ប័ន្ធយោធាបណាត្វ។

គោលបំណងនៃសម្ប័ន្ធនេះ គឺធ្វើឡើងប្រទេសសមាជិកទាំងអស់ឲ្យមានភាព ក្នុងខ្នាំងគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរការការពារប្រទេសនៅ —

ម្នាក់សម្រាប់ត្រាទាំងអស់ និងទាំងអស់សម្រាប់ម្នាក់។





ប្រុងប្រាប់ឱ្យជានឡើស

ត្រួវករណើមានសម្បាម ប្រមានការគាំរាយកំហែងនៃសម្បាម រដ្ឋាភិបាល សុយីលេត អាចប្រកាសស្ថានភាពប្រកាសធ្វើនឹងខ្លួស ដើម្បីបង្កើន សមត្ថភាពការពេញនូវប្រចែល។

ស្ថានភាពប្រកាសធ្វើនឹង ទាមទារច្បាប់យើងឱ្យប្រឈមត្រា ដើម្បីប្រចាំងនឹង ភាគីយោនពាន ឧណា: ពេលតែម្យយ ត្រូវជាតាទៅសេវាកម្ម និងមុខងារសំ ខាន់ៗ អាចបន្ថីជំណើរការបានដោយមិនធ្លាក។ ប្រសិនប់រស្ថានភាពបែប នេះកើតមាន អ្នកកើតប្រើប្រាស់បានអំពីនរណាទ្រូវបានប្រើបាយកិច្ចត្រួវដែរ។

សេចក្តីផ្តើមដំណឹងអំពីស្ថានភាពប្រុងប្រាបីជានខ្លួន និងត្រូវធ្វាយតាម មធ្យាបាយផ្សេងៗ ដូចជា វិញ ទូរសួល និងទេឡិចស៊ី (teletext)។ សញ្ញាណេរែបន្ទាន់ កើមាចត្រូវជានប្រើ ដើម្បីបង្ហាញពីស្ថានភាពប្រកាស ដូចដំណឹងខ្លួនដំបូង។

សញ្ញាណេរែបន្ទាន់ បញ្ជាក់ថាប្រទេសសុយ៉ែត កំពុងស្តិតតួនស្ថានភាព សង្គម បុកំពុងការគំរាយកំហែងភាម។ នៃជំនាញបែងចាយ និងជំនាញបែងចាយ ប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូល ត្រូវតែត្រូវជានចុះសកម្មភាពភាម។ ហើយ មនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវត្រូវមួនសម្រាប់សង្គម។ ប្រទេសទាំងមូល ជាន ចូលទៅត្រួនស្ថានភាពប្រកាសដូចដំណឹងខ្លួនដំបូង។

ការត្រួនស្ថានភាពប្រកាសដូចដំណឹងខ្លួន

ចាប់ពីឆ្នាំដែលមួកមានអាយុ ១៦ ឆ្នាំ រហូតដល់ចុងឆ្នាំដែលមួកមានអាយុ ២០ ឆ្នាំ មួកគឺជាផ្នែកមួយនៃប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូលរបស់ប្រទេស សុយ៉ែត ហើយត្រូវមានការត្រួនការត្រួនកិច្ចបច្ចី ត្រួនករណីមានសង្គម បុមាន ការគំរាយកំហែងនៃសង្គម។

ការត្រួនកិច្ចការពារជាតិទាំងមូល អនុវត្តចំពោះពលរដ្ឋសុយ៉ែតទាំងអស់ មិនចារស់នៅត្រួនប្រទេស បុន្ថែកក្រោប្រទេសឡើយ។ ការត្រួនកិច្ចនេះ កើតឱ្យ រត្តចំពោះជនបរទេស ដែលរស់នៅត្រួនប្រទេសសុយ៉ែតដូចដំណឹងខ្លួន។ ការត្រួនកិច្ចការពារជាតិទាំងមូល ឲ្យមាន៖

- **សេវាកម្មការពារផ្នែកយោត្ត បុរាណរផ្នែកសីវិល**
ឲ្យអំឡុងពេលមានស្ថានភាពប្រកាសដូចដំណឹងខ្លួន មួកត្រូវទៅការ និងទិន្នន័យដែលត្រូវជានកំណត់សម្រាប់ការកិច្ចសង្គមរបស់មួកភាម។

● សេវាកម្មជាតិទូទៅ

ប្រសិនបើផ្លាស់បាត់សុយអេត ប្រកាសអនុវត្តលេសរាងមួយជាតិទៅ
មួកត្រូវបន្ថែមធ្វើការនៅក្នុងធ្វើការបស់អ្នក បុអនុវត្តរាងកិច្ចិយេង។
ដើម្បីគាំទ្រប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូលបស់ប្រទេសសុយអេត។

ឯងអំឡុងពេលមានស្ថានភាពប្រកាសដែនដឹកខ្លួន សូមទៅធ្វើការ តាមដឹកជញ្ជូន ឬក្នុងក្រុងប្រព័ន្ធដែលត្រូវបានកំណត់ឡើង ក្នុងការកិច្ចសង្គមជាក់លាក់។



ប្រព័ន្ធប្រមាន

ធនករណីមានគ្រាប់ថ្លាក់ថ្លន់ថ្ល វិបត្តិ ការគាំមកកំហែងនៃសង្គម ឬ
សង្គម ការព្យាយានអាណាព្យាបានចេញផ្សាយតាមវិធីផ្សេងទៀត សូមសិក្សា
ច្បាស់ដើម្បីនឹងយកនៃសង្គមភាពខ្លួន

ការព្រមានគ្រីមគរ

ប្រព័ន្ធព្រមានក្រោមគារ ដែលប្រើសញ្ញាណទំនួងខ្លាំង មានជំណើរការនៅត្រួងរដ្ឋបាលមូលដ្ឋានភាគច្រើន និងនៅជំនួយបានច្រើនមាននូយក្រឹមបសប្បទេសសីយអត៊។

ប្រព័ន្ធនេះ ត្រូវបានសាកល្បងនៅថ្ងៃទាំង ៣:០០ នស្សែល (១៥:០០) នៅ ថ្ងៃចេច្ចិនដែលមែនជាដ្ឋីរយប់សម្រាកសាធារណៈ នៃខេមិនា ខេមិច្ចនា ខេកញ្ញា និងខេត្ត។

សេចក្តីផ្តើមដំណឹងសាធារណៈ (PSA)



សញ្ញាកេវនេះ នឹងបន្ថីសំឡោងរយៈពេល ៧ វិនាទី បន្ទាប់មកស្នាត់រយៈពេល ១២ វិនាទី។ លំនាំនេះ នឹងធ្វើឡើងមួងហើយមួងទៀត រយៈពេល ២ នាទី។

សូមចូលទៅខាងក្រុងអគារ បិទបន្ទាត់ និងទ្វារទាំងអស់ ហើយប្រសិនបើ
អាណាពីជាន សូមបិទប្រព័ន្ធបញ្ហាលខ្សោយលេខ ១ សូមស្វាប់វិញសាធារណៈរបស់
សូមចូលទៅខាងក្រុងអគារ បិទបន្ទាត់ និងទ្វារទាំងអស់ ហើយប្រសិនបើ
អាណាពីជាន សូមបិទប្រព័ន្ធបញ្ហាលខ្សោយលេខ ១ សូមស្វាប់វិញសាធារណៈរបស់
សូមចូលទៅខាងក្រុងអគារ បិទបន្ទាត់ និងទ្វារទាំងអស់ ហើយប្រសិនបើ
អាណាពីជាន សូមបិទប្រព័ន្ធបញ្ហាលខ្សោយលេខ ១ សូមស្វាប់វិញសាធារណៈរបស់

ប្រព័ន្ធព្រមាន និងផ្តល់ព័ត៌មានបន្ទាន់ PSA (Public Service Announcement) ត្រូវបានប្រើប្រាស់ស្ថានភាពអាសន្ន ដូចជា ករណី គុណភាពខ្សោយមានគ្រោះថ្មាក់ បុអគ្គិកយ៍ ដែលអាចបញ្ជាប់ស្ថិនពុល បុប្ផនការធ្វៈ។

សេចក្តីផ្តើមដំណឹងសាធារណៈ ត្រូវបានផ្តាយជាមួយតាមរយៈ៖

- វិញ្ញុ Sveriges Radio ទូរសួន្ហសាធារណៈ SVT តែលគិតស៊ី និងទូរសួន្ហពាណិជ្ជកម្មឱ្យង់។
- កម្មវិធី (Apps) ដូចជា krisinformation.se សេវាសង្គមៈ បន្ទាន់ SOS Alarm វិញ្ញុ Sveriges Radio និង SVT
- សាមគ្លូបទ (SMS) ដើម្បីទៅកាន់ទូរសព្ទចលប់តែ នៅត្រូវដំបន់ដែលនេះ ធម៌បែងចាយ

សញ្ញាភេរអាសន្ន



30

15

30

សញ្ញាភេរនឹងបន្ទីសំឡេងរយៈពេល ៣០ វិនាទី បន្ទាប់មកក្នុងតំបន់រយៈពេល ១៥ វិនាទី។ លំនៅនេះ នឹងត្រូវធ្វើឡើងមុនហើយមុនទៀត រយៈពេល ៥ នាទី។

សូមចូលទៅខាងត្រូងអគារ។ ស្ថាប់វិញ្ញុសាធារណៈរបស់ប្រទេសសូយ៉ែត Sveriges Radio នាន់ល P4។ សញ្ញាភេរអាសន្ន មានន័យថា ប្រទេសទាំងមូល ស្ថិតនៅត្រូវស្ថានភាពប្រកាសដំណឹងខ្លួនសំបុត្រ។ ប្រសិនបើមួកជាសមាជិកកងកម្មាំងប្រជាប់អារុធ បុប្ផម្មិតការការពារ ផ្លូវកសិវិល សូមទៅកាន់ទីតាំងការកិច្ចសង្គម ដែលបានកំណត់សម្រាប់អ្នកភ្លាម។

ប្រសិនបើខ្លួនតាំងវារកិច្ចសង្គមរបស់អ្នក គឺជាកេន្ទោះដើរបញ្ជូន សូម
អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់នឹងយោដករបស់អ្នក។

សញ្ញាព្យាសាណការវាយប្រហារតាមអាណាពល



សញ្ញាភេទ្យនេះ មានសំឡែងខ្លួន ជាបន្ទូបន្ទាប់ រយៈពេល ១ នាទី។

សូមរកកេន្ទោះដើរបញ្ជូន តួនាទីដែលបានរាយការណ៍ និងជម្រើសរើស ស្ថិតិនៃ
ក្រោមដី (បន្ទប់ក្រោមដី) ប្រុងការការពារធ្វើដោយ ក្រុងក្រោមដី។

អ្នកនឹងទទួលបានការការពារល្អជាង នៅខាងក្រោមដី ដែលនៅខាងក្រោម
ជាពិសេសនៅតួនាទីដែលបានរាយការណ៍។

សញ្ញាសុវត្ថិភាព (អស់ហានិភ័យ)



30

សញ្ញាភេទ្យបន្ទីសំឡែងយុរិ និងបន្ទូជាប់ត្រា

រយៈពេល ៣០ វិនាទី។



ការស្វែងរកកន្លែងផ្សេកកោន តួនអំឡុង ពេលមានការវាយប្រហារតាមអាកាស

ប្រសិនបើមានការវាយប្រហារតាមអាកាស អ្នកត្រូវរកកន្លែងផ្សេកកោនវាម៉ា នៅតួនដែលជាមេរី បុរាណនៃការពារធ្លឹង។ សូមប្រើសិរីសកន្លែងដែលនៅដីលីបំផុត។ តួនករណីមានការវាយប្រហារដោយយោចាប់ដែលអាចកើតមាន អ្នកកើតអាចត្រូវបានដង្វែរសម្រាប់ពីតួនអ្នកយុទ្ធសាស្ត្រ។

សេចក្តីព្រមាន នឹងត្រូវផ្តាយតាមបណ្តាញធ្លឹង។ ខ្លួនឯងមានសញ្ញាប្រមានការវាយប្រហារតាមអាកាស និងវិទ្យសាធារណៈរបស់ប្រទេសសីយ៉ែអ៊ីត Sveriges Radio នាន់ល P4។

ជម្រកការពារដោយអ្នកសុវិល ផ្តល់ការការពារពីរលកនៅក្នុងបំណុកគ្រប់បែក។ វាកើតអាចការពារពីរលកដូច និងរលកកម្ពុជា ដែលបង្ហើឡើងដោយអារុជនូយោគ្នីអីរដង្វែរ។

ជម្រកទាំងនេះ ផ្តល់ការការពារល្អជាងកន្លែងធ្លឹង។ នៅពេលប្រឈម នឹងការស្វែងរកសកម្ម ប្របងខស្សីនឹងពីអារុជគិមិ និងអារុជជីវសាភ្វាន។

កន្លែងធ្លឹងជាងកន្លែងដែលអាចផ្សេកកោនបាន

បន្ទប់ក្រោមដី ហេងចត្រូយានយន្ត និងស្ថានីយំរចនីភីក្រោមដី ដែលស្តិតនៅក្រោមដី កើតអាចផ្តល់ការការពារ តួនអំឡុងពេលមានការវាយប្រហារតាមអាកាសដង្វែរ។ ផ្តរួចក្រោមដី និងជញ្ជាផ្លូវ កើតអាចផ្តល់ការការពារបានឡើង។

ការស្ថិតនៅខាងត្បូងអគារ គីមានសុវត្ថិភាពជាងនៅខាងក្រោម ជាតិសស
នៅត្បូងបន្ទប់ដែលត្រានបង្ហច។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅខាងក្រោម ហើយមិនមានពេលសោរក្រោមប៉ុណ្ណោះ នៅត្បូងដែលត្រូវដែកដឹកឡើដើម្បី ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូម
ធ្វើសិស្សដែកត្បូងរណែកចួច បុស្តរទីក្រោម។

នៅពេលអ្នកត្រូវសញ្ញាកៅ “អស់ហានិភ័យ” អ្នកអាចចាកចេញពីកន្លែង
ដែកការបាន។ សូមធ្វើអ្នកដែលអនុសាល បុត្រូវបានជាប់តាំង។

អារុធនុយត្តិកីរ

ការកើនឡ្វីដែលក្រើមការគំរាមកំហែងសកល ធ្វើឡើហានិភ័យ
នៃការប្រើប្រាស់អារុធនុយត្តិកីរកាន់តែខ្លួន។ ត្បូងអំឡុងពេល
មានការរាយប្រហារ ដែលប្រើប្រាស់អារុធនុយត្តិកីរ អារុធគិមី បុ
អារុធដីរសាស្ត្រ សូមរកកន្លែងដែកការ ដូចជាត្បូងករណីរាយ
ប្រហារតាមអាកាស។ ជម្រើសរើសព័ត៌មានផ្ទៀងផ្ទាត់ ផ្តល់ការការពារ
ណូបំផុត។

កម្រិតវិនិយោគមួយ នឹងចិញ្ញុះយ៉ាងឆ្លាំង បន្ទាប់ពីរយៈពេលពីរបី
ថ្ងៃ។

Enklaste skvddet

នៅខាងក្រោម តួនរណ៍ ឬ
ផ្លូវទីក្រោម



នៅតួនផ្សេងៗក្រោមដី ឬនៅ
ជាប់ជញ្ជាំង



នៅខាងតួនអគារ តួនបន្ទប់
ដែលគ្នានបង្ហច



បន្ទប់ក្រោមដី ហេងចត្រូយាន
យន្ត ឬស្ថានីយ៉ែចត្តិ៍ក្រោមដី
ដែលស្និតនៅក្រោមដី



ជម្រើកការពារីផ្លូវសុវិល



ការការពារីដែលមាន
ប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត



En inofficiell översättning
ឯកសារបកប្រែមិនផ្តរការ

ការគ្រែមននទោះ

អ្នកចូលរួមចំណែកត្រួងការគ្រែមននយុមបស់យើង ប្រសិនបើអ្នកអាច
គ្រប់គ្រងនីងបានយ៉ាងហេចណាស់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍។

សូមកែសម្រួលដំបូនាននៅត្រួងបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ ឲ្យសម្របតាមតម្រូវការ
និងស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អ្នកអាចថែកវិនិត្តករបស់របខ្ពស់។
ជាមួយអ្នកដែនឹងបាន — ឧទាហរណ៍ ជាមួយអ្នកនិតិវិធាន។ ត្រួងអំឡុង
ពេលមានវិបត្តិ បុសព្រោម យើងទាំងអស់ត្រូវរដ្ឋិតនៅវិញទៅមក។
សូមគ្រែមននជាមុន ដើម្បីមិនចាំបាច់ប្រញាប់ប្រញាចល់ចេញទៅខាងក្រោម
នៅពេលមានហេតុការណ៍ធ្វើនៅក្នុងកីឡានឹង។

ទីក

អ្នកត្រូវការទីកយ៉ាងហេចណាស់ ៣ លីត្រ ត្រួងមួយថ្ងៃ ជាចម្លៃសម្រាប់
ការដឹក និងចម្លិនអាហារ។ ត្រួងករណីខ្លះទីកដឹក រដ្ឋាភាសមូលដ្ឋានអាចធ្លើ
លំដួងទីកសាធារណៈ។ ទោះជាយ៉ាងណា អ្នកនៅត្រូវរក្សាទុកីឡានឹង។
នៅឆ្នាំ សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន។

- ឯកចំណុង បុប្ផោន បុប្ផោនសម្រាប់ធ្វឺកទីក ដែលមានគម្រោះសម្រាប់ប្រមូល
ទីក
- ទិញទីកដែល បុប្ផោនទិញទីកចូលនៅត្រួងធ្វឺកធ្វឺក
- រក្សាទុកីឡានឹង និងគ្រប់គ្រងនីតិវិធាន និងគ្រប់គ្រងនីតិវិធាន បុប្ផោនទីក
មួយបុប្ផោន និងមួយថ្ងៃ។ អ្នកនៅពេលចាំបាច់
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានស្ថាទុកីឡានឹង សូមបានស្ថាទុកីឡានឹង ឬបានស្ថាទុកីឡានឹង សូម
ជានិករហូតដល់ពុំនិងពុំនិង (ពុំនិងពុំនិង)

!
សូមរក្សាទុកទីកត្តិដែលបានរាយការណ៍ និងបានរាយការណ៍ នៅពេលទីកត្តិត្រួតពិនិត្យ។ សូមរក្សាទុកទីកត្តិដែលបានរាយការណ៍ និងបានរាយការណ៍ នៅពេលទីកត្តិត្រួតពិនិត្យ។

កម្រៀ

សិក្សាគាត់របស់អ្នក នឹងធ្លាក់ចុះយ៉ាងនាមបោរហ៍ស ប្រសិនបើ
ត្រូវឯងជាថែង ត្រូវឯងដួររងការ សូមប្រមូលផ្ទាល់នៅត្រូវឯងបន្ថូបែកមួយ បើត្រូយគ្រប់
បង្កើត បើហើយក្រោមឯក ហើយជាក់ក្រោមឯក ព្រមទាំងបើក្រោមឯក

របស់របរដែលគូរមាននៅផ្លូវក្រោម

- សម្បៀកបំពាក់ក្រោងៗសម្រាប់អាណាសធាតុគ្រប់ប្រកេទ សម្បៀកបំពាក់ក្រោងៗក្រោម ស្រាមដើងក្រាស់ មួកក្រាល ស្រាមដែ និងកន្លែង
 - ជូយ ចូកគេង និងចែងគេង
 - ប្រភពកម្មវិធីនូស ដែលមិនត្រូវការអគ្គិសនី — ឧទាហរណ៍ ឧបករណ៍កម្មវិធីប្រើបាយស្ថិន បុប្រែង
 - ទៀន និងតន្លន់: សម្រាប់ប្រភពកម្មវិធី
 - យើរុសត្រីង ឧបករណ៍បង្កើតត្រីង និងឧបករណ៍ពន្លេតែអគ្គិកយ៉ា

ការប្រើប្រាស់តម្លៃ

!
ប្រសិនបើអ្នកបើប្រភពពកម្មដែនីនូស សូមអនុវត្តការរប្បុង
ប្រយ័ត្នចាំថាច់។ សូមបើកបង្កើចបន្ទិច ដើម្បីទ្វូខ្សោះអាចធ្លាត់
បាន ហើយត្រូវរាក់ដៅបិទប្រភពពកម្មទាំងអស់ មនពេលចូលគេង។

ការទំនាក់ទំនង

អ្នកត្រូវអាចទទួលបានព័ត៌មាន និងសេចក្តីផ្តើមដំណឹងសំខាន់ៗ ពីអាជ្ញាធរ រដ្ឋ។ អ្នកកើត្រូវអាចរក្សាការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រូសារ និងមិត្តភកតិចដែរ។ របស់របរដែលគូរមាននៅផ្លូវ៖ មួយមាន៖

- វិនិយោគដំណឹងការដោយចុះបញ្ជី បន្ទះសុទ្ធភាព ប្រព័ន្ធបច្ចុប្បន្នដោយផ្ទាំង
- ចុំបន្ទូម
- ទូរស័ព្ទថត និង power bank ដែលបានសាកថ្មូច
- ឧបករណ៍សាកទូរស័ព្ទសម្រាប់បើតុនរចយន្ត
- លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ ដែលបានសរសរឡើងក្រដាស

!

វិនិយោគរបស់ប្រទេសសុយ៉ែត Sverige's Radio នាន់ល P4 គឺជាសារលម្អិតការសម្រាប់ព័ត៌មានអាសន្ន។ វានឹងបន្ទាត់យោង នៅបីជាមានវិបត្តិ ប្រព័ន្ធមក្តុំ សូមព្យាយាមកើត្រូវ សូមស្វែងរកប្រកង់ (frequency) របស់នាន់ល P4 តុងតាំបន់របស់អ្នក នៅលើគេហទំនើំ krisinformation.se។

អាហារ

អ្នកត្រូវការអាហារដែលធ្វើឡើងច្បាស់ មានចាមពលខ្ពស់ និងអាចរក្សាទុកបាន យ៉ាងសុរក្តិភាព នៅសីតុណ្ឌភាពបន្ទប់។ សូមព្យើសឱសអាហារដែលអាច រៀបចំបានយ៉ាងនាប់រហូត ត្រូវការទិន្នន័យបំផុត ប្រព័ន្ធផិច្ចនាម។ បាន។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមបង្កើតសូកអាហារបន្ទាន់ ដោយត្រាន់តែទិញ បន្ទ៉ូមមួយ បុព្ទិរមុខ នៅពេលធ្វើឯកតានៃប្រចាំថ្ងៃ។

របស់របវដលត្តុមាននៅត្រូវមាននេះ

អាហារមិនខ្ចាយ

គ្រាប់ធ្លាបាតិ អាហារស cereals ច៉ាស្តា បាយ ទុសទុស ដំឡូង
ពោតកិនខ្សោ (instant mashed potatoes) មេ្សទីកដោះគោ ត្តុ
តិន្ទា នំបុងស្រួយ (crispbread) នំបីស្ថើត អំបិល និងគ្រឹះឃនទេស

អាហារកំបុង បែងចៀះ បន្ទូផ្លើ និងអាហារដែលអាចបរិច្ឆេទ បានភាម។

អាហារដែលមានប្រឈមឱនខ្ពស់

សាច់ និងត្រីសត បុកំបុង សំណ្ងាកកក្រឡូក (chickpeas) សំណ្ងាកក
បន្ទូប្រឈមឱន (lentils) និងឈឺសត្វុងបំពង់

អាហារដែលមានខ្សោញ្ចាប់ខ្ពស់

ប្រហងចម្លិនអាហារ បែងសុ បែងចៀះសុត្វុងបែង តាមធនាគត
(tapenade) ឯសំណ្ងាកដី គ្រាប់ធ្លាបាតិ និងគ្រាប់ពុជ

អាហារត្បៃលំចាមពល

ក្រុមផ្លើ ដំណាប់ សុវិន្ទា ទីកម្ម បារប្រឈមឱន និងផ្លើ សុត្វុត

កែសង្គ័្

កាហ្វេ តែ មេ្សសុត្វុន្ទាក់ អាហារផ្លើបែរ និងផ្លើ blueberry ជាទីក (soup) ទីកផ្លើ បុទីកដោះគោ

អាហារសម្រាប់កុមារ

អាហារបបរ ទីកដោះគោសំរាប់ទារក បាយអូតិមីល និងអាហារទារក



សូមប្រើប្រាស់ផ្លើ និងផ្លើបែរ ដែលមាននៅជិតខាង។ ដំ
ដំណាប់ដែលអាចបរិច្ឆេទបាន នៅត្វុងស្អាន រាល់បាល បុ
លើបង្គច។

ច្បាក់ និងមធ្យាបាយបង់ច្បាក់

សមត្ថភាពត្រួវការបង់ប្រាក់តាមវិធីផែង។ នឹងធ្វើយបដើម្បីនការក្រោមផ្លូវ
សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្នរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ប្រាក់សន្តិក (cash)
មួយមាចលដុងដែរ។

របស់របរផែលគុរមាន រូមមាន៖

- ປ្រាក់សន្តិកគ្រប់គ្រាន់ សម្រាប់យ៉ាងហេចណាស់មួយសម្ងាត់ ដាក់ពីសេសជាមុន
 - មធ្យាបាយបង្គ្រាក់មេដឹក — ឧទាហរណ៍ កាលតណ្ឌ (debit card) កាលតណ្ឌ (credit card) និងសេវាឌីជីថល

បង្កើន់អនាម័យ

ប្រសិនបើគ្មានទីក ឧទាហរណ៍ ដោយសារការជាថែងគ្មីសនឹ — អ្នកនឹងមិនអាចបង្ហើទីកបង្ហីនៃបានទេ។ សូមត្រូវមរិនិធ្លុង។ ដើម្បីបានចោលការកសំណាល់ និងរក្សាមន្ទីយប្បញ្ញតណ្ឌ។

- អ្នកអាចនោមត្រួងបង្គន់បាន ទៅបីជាមិនអាចបង្គរទឹកកើដោយ។ សូមបានគ្របាយសម្រាប់ការបង្គន់ថ្មី ដូចជាសម្រាប់បង្គន់សំរាប់បុរី ឬបង្គន់ដែលមានគម្រោង
 - សម្រាប់ការបង្គន់ថ្មី សូមជាក់ចែងផ្ទាល់ស្ថិក ឬបង្គន់សំរាប់បុរី ដូចជាបង្គន់បុរី ឬបង្គន់ថ្មី ដែលមានគម្រោង
 - គ្រប់គ្រងការបង្គន់ថ្មី សូមបង្គន់ថ្មី ដូចជាបង្គន់បុរី ឬបង្គន់ថ្មី ដែលមានគម្រោង
 - គ្រប់គ្រងការបង្គន់ថ្មី សូមបង្គន់ថ្មី ដូចជាបង្គន់បុរី ឬបង្គន់ថ្មី ដែលមានគម្រោង

របស់របវិធីលក្ខណននៅផ្លូវ៖ ខ្មែរមាន៖

- ក្រដាសបង្កុង
- ក៍ស្សីងសើម និងសារធាតុលាងដៃគ្បានទីក
- ខាងក្រោម និងព្រោះអនាម័យសម្រាប់រដ្ឋមករដ្ឋរ
- ចង់ឆ្នាស្ទិក ប្រចង់សំរាប
- ការសំណល់ដឹកាំបុស ប្រឈើកិន
- ធ្វើដែលមានគម្រោង

! ដើម្បីការតែបន្ថូយការកើនឡើងនៃភីនមិនណូ សូមធ្វើសរាងការលាយរវាងទីកន្លែម និងលាមក។

ធ្វើនៅ

របស់របវិធីលក្ខណននៅផ្លូវ៖ ខ្មែរមាន៖

- ចង្វាន់បានដំបូងចង្វាន់ខស្ស់ន និងតំន់នៅ:
- ឯកសារប្រើនៅផ្លូវ៖ និងខំបាត់រាជរដ្ឋយសជ្រាប់បច្ចេកទេស
- ឈើកុសឡើង ប្រឈប់រាជរដ្ឋបង្កើតឡើង
- ឈើងដែ និងឈើងពាក់ក្បាល
- ខំបាត់រាជរដ្ឋប៊ិកាំបុង
- តំន់នៅត្រួតពិនិត្យរបាយការណ៍គ្រប់គ្រាន់
ប្រចាំរចយន្តដែលបានសាក់ពេញ

!
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការបៀវប្រាស់ច្បាស់ត្រាំតាមនធ្វើបញ្ជា បុសអារ៉ាប្រើ
ហើយទោះទេល — ខាងក្រោម ប្រសិនបើអ្នកមានជំនើនីក
នោមផ្លូវ — សូមប្រាកដថាមានស្ថិកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យ៉ាង
ហេរិចណាស់ មួយខែ នៅផ្ទះ។

ការជម្លៀស

អ្នកអាចត្រូវជម្លៀសចេញពីតំបន់មួយយ៉ាងតាប់រហូស តួនាទីមានការ
រាយប្រហារផ្តុកយោជាជារ៉ែលកំពុងខិតិដិតមកដល់ គ្រោះមហាផ្ទររយធម្ម
ជាតិ បុរាណពេញពេញសារធាតុគ្រោះថ្ងៃកៅ។

សេចក្តីណានាំអំពីការជម្លៀស នឹងត្រូវប្រកាសតាមបណ្តាញផែីង់រួម
មានប្រព័ន្ធសេចក្តីផ្តើមជំណើងសាធារណៈ (PSA)។ សូមបើកស្ថាប់វិវីសាធារណៈ
របស់ប្រទេសសិរីយ៉ែអត Sveriges Radio នាន់ល P4 ហើយ
អនុវត្តតាមការណានាំពីអាជ្ញាតរដ្ឋធម្ម។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជម្លៀសឡើងជាន ជំនួយនឹងត្រូវផ្តល់ទៀតាមទាំង
កែវិភាគស្ថាក់នៅបណ្តាញការអាសន្ន និងអាហារ នៅពេលអ្នកទៅដល់ទីតាំង
ដែលមានសុវត្ថិភាព។

របស់របរដែលគូរយកតាមខ្លួន

សូមផ្សេបចំបញ្ជីរបស់របស់ខាងក្រោម។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវធោះសោះជាប់រហូត ហើយមិនអាចត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញបានមួយរយៈ។ ខាងក្រោមនេះ ជាទាមរណីនៃមីនីដែលគូរយកតាមខ្លួន។

- អាហារ និងទឹក សម្រាប់ប្រើប្រាស់រយៈពេលពីរបីថ្ងៃ
- អតិសញ្ញាណប័ណ្ណដែលមានយុបចែល កាលតណាតពន្យ បុកាលតណាតទាន និងប្រាក់សន្តិភី
- ថ្វី និងឧបករណ៍ដំនឹងយ — ឧបករណ៍ដំនឹងយការស្វាប់
- វិវីដែលដំណើរការដោយចុច បន្ទះសុទ្ធតា បុប្រព័ន្ធបច្ចុប្បន្នដោយដែង
- សម្ងៀកបំពាក់កំពៅតែ សម្ងៀកបំពាក់ការពារទឹក និងសម្ងៀកបំពាក់បន្ទែម
- សម្ងាត់អនាម័យ និងសម្ងាត់ខ្លួន
- ទូរស័ព្ទចល់ត និងឧបករណ៍សាកចុច
- ដែនទី និងទិសដៅ (compass)
- ព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលបានសរុបទុក លើក្រដាស — ឧបករណ៍ លេខទូរសព្ទ និងព័ត៌មានផានាក់ប់រង





ធ្វើការពារធ្វើកសិរីល

អ្នកមិនត្រូវបានកំណត់ធ្វើការពារធ្វើកសិរីលជាក់លាក់ណាមួយទេ — សូមជម្លៀសទៅការនៃធ្វើកដែលនៅដីតុលបំផុត។ នៅលើគេហទ័រ

msb.se អ្នកអាចស្វែងរកដែនទីដែលបង្ហាញទីតាំងធ្វើកទាំងអស់នៅទីទាំងប្រចេសសិរីអេត។

ធ្វើកមួយ គួរតែមានទីក និងបង្កន់អនាម័យមូលដ្ឋាន។ ប្រសិនបើអ្នកមាន ពេលវេលា សូមយកអាហារ សម្រេចកំពាក់កក់ត្រូវ និងស្មាន៖អនាម័យមកជាមួយដែរ។ សូមត្រូវមន្ទនសម្រាប់ការស្វាក់ នៅត្រួនធ្វើករយៈពេលពីរបីថ្ងៃ។

ត្រួនអំឡុងពេលសន្តិភាព ធ្វើកអាចត្រូវបានប្រើ សម្រាប់សកម្មភាពធ្វើក។ ទោះជាយ៉ាងណា ធ្វើក



ទាំងនេះ ត្រូវតែត្រូវបានរៀបចំឡើងវិញ និងអាចបើកប្រាស់បានត្ថាងរយៈ
ពេល ៤៨ ម៉ោង ប្រសិនបើមានតម្រូវការ។ ត្ថាងអំឡុងពេលមានស្វានភាព
ប្រកាសផ្តល់ដំណឹងខ្ពស់ ម្នាស់អចលនទ្រព្យ មានកាត់ថ្មីថ្មីជាតាត់ជំនួយ
ត្រូវបានរៀបចំឡើងបានត្រូវត្រូវ។

ជំនួយត្រូវបានសម្រាប់ដោយស្វាកសញ្ញាមួយ — ត្រីការណាព័ណ៌ខ្សោយ
នៅត្ថាងចត់ការណាព័ណ៌ទីក្រោច។ និមិត្តសញ្ញានេះ មាននូយចារីតាំង
នៅ ត្រូវបានការពារតាមច្បាប់សង្គម។

ជំនួយការពារផ្លូវសីវិលដែលនៅដីតាំងផ្លូវ

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ត្ថាងករណីមានស្វានភាពប្រកាសផ្តល់ដំណឹង
ខ្ពស់ អ្នកមានសិទ្ធិចូលទៅកាន់ជំនួយការពារផ្លូវសីវិល ដែលនៅដីតាំង
តាំងរបស់អ្នកបំផុត។

!

សូមយកចិត្តទុកដាក់ សូមស្វែងរក និងស្វាប់ទីតាំងជំនួយ
ការពារផ្លូវសីវិល បុរចនាសម្ព័ន្ធការពារផ្សេងៗ ដែលនៅដីតាំង
ផ្លូវ សាលាឝោះ និងកំនែងធ្វើការរបស់អ្នក។



ការការពារធ្វើការផ្តល់ព័ត៌មាន

អំណាចបរទេស និងភាគគីឡូយុដ្ឋ ក្រោប្រទេសសុយ៉ែអត ប្រើប្រាស់ព័ត៌មាន បំភាគ់ ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ និងការស្មោះផ្តាយប្រជាំង (*propaganda*) ដើម្បីមានតម្លៃពលលើយើង។

ការប៊ូនប៊ូនមានតម្លៃពលលើយើង ជាថម្យដាមរយៈខិតាតាមអីនិត់ និងបណ្តាញសង្គម កែវតមានរៀងរាល់ថ្វី។ គោលបំណងនៃសកម្មភាព ទាំងនេះ គឺបង្កើតភាពមិនទុកចិត្ត និងបំផ្តាញចេតនាបស់យើង តួនាទីការការពារខ្លួនឯង។

អ្នកដែលព្យាយាមមានតម្លៃពលលើយើង អាចប្រើវិធីផ្ទចខាងក្រោម៖

- ស្មោះផ្តាយការកុហក រឿងរាល់មិនពិត បុត្រៀតមានដែលពាក់ព័ន្ធនិងការពិតតែធ្វើការខ្លះ បើនេះត្រូវបានយកចេញពីបរិទ្ធជីម
- បង្កើតរូបភាព វិធីបុសំឡែងដែនភាយ បុំនុំបង្កើតអារម្មណក្នាំងទៅ ទាក់ទងនឹងប្រធានបទ បុត្រីត្រូវការណើមយចំនួន ដើម្បីបង្កើតភាពជាមួយ បុការសង្គមយវាងតាមទៅវិញ្ញាទោមករបៀបដែលអ្នកអាចចូលរួមចំណោក តួនាទីការព្រើនភាពអាជនប់នៅរូមរបស់យើង។

របៀបដែលអ្នកអាចចូលរួមចំណោក តួនាទីការព្រើនភាពអាជនប់នៅរូមរបស់យើង

- សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមាតិកា ដែលបង្ហាមមុនុណ្ណក្នាំង
- ចេកវិសេកតែព័ត៌មាន ដែលអ្នកជិនច្បាស់ចាមកពីប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន
- ព្យាយាមផ្តើងផ្តាគតែព័ត៌មាន ពីប្រភពផ្តើងទៅចារ៉ីន
- នៅពេលមានហេតុការណើកចិត្តនៃក្រុវកើតឡើង សូមត្រូវការបញ្ជាក់ពីប្រតាពផ្តារការរបស់អាជ្ញាធមរដ្ឋ



សុវត្ថិភាពឌីជីថល

ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល អាចធ្វើឡើយដែរដោយគ្រោះការ រាយប្រហាមតាមប្រព័ន្ធអីនធិណិត ដែលអាចប៉ែនពាល់ដល់ប្រព័ន្ធឌីជីថល សំខាន់។

អ្នកមានតួនាទីត្រួចការពាណិជ្ជសមត្ថភាពទៅលើរបស់ប្រព័នសុវត្ថិភាព ដោយការគ្រប់គ្រងព័ត៌មានចូលរួមនៃសុវត្ថិភាព និងការពារ ទាំងនៅផ្លូវ និង នៅក្នុងធ្វើការ។ ឧបាទរក្សាមនេះ ជាកន្លឹះដំបូងសម្រាប់អនុវត្តន៍ និង និងការគ្រប់គ្រងព័ត៌មានចូលរួមនៃសុវត្ថិភាព និងការពារ ទាំងនៅផ្លូវ និង នៅក្នុងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល ដែលអាចប៉ែនពាល់ដល់ប្រព័ន្ធឌីជីថល សំខាន់។

- បង្កើតពាក្យសម្ងាត់ដែលមានភាពវិនិច្ឆ័យ ដោយប្រើអក្សរ លេខ និង សិមិត្តសញ្ញាបញ្ហាលទ្វាត់
- កុំចុចលើតំណាងចាប់ (links) ត្រួចអីមែល ឬបើកដកសារភ្លាប់ (attachments) ពីអ្នកធ្វើដែលមិនស្ថាល់
- ដំឡើងបច្ចុប្បន្នភាពសុវត្ថិភាព (security updates) ភ្លាម។ នៅពេលមាន
- បម្លាខទុក (backup) ព័ត៌មានសំខាន់ៗជាប្រចាំ ទៅកាន់ថាសវិន ក្រោះ (external hard drive) ឬបករណ៍ USB ឬសេវាកម្មផ្ទុក ទិន្នន័យលើពេក (cloud service)



ការរាយប្រហារភេវរកម្ម

ការរាយប្រហារភេវរកម្ម និងការណូនាំពានដោយអារុជ អាចមានគោលដៅទៅសៀមនុស្ស បុរាណជាសម្ប័នសំខាន់ៗ ដូចជា ប្រព័ន្ធផីកជាួល់ បុណ្យប្រាប់អតិថិជន។ ប្រសិនបើអ្នករងចិត្តបែបណាល់ សូមអនុវត្តឯកសារកម្មភាព ត្រាមរឿង។



រត់ចេញ

សូមរត់ចេញឡើងពីទីតាំងកៅតិ៍ឡាតុក ឲ្យបាននាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

លាក់ខ្លួន

សូមចាក់សោឡិនដឹងនៅតួនបន្ទប់មួយ ឬលាក់ខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរត់បាន។ សូមជាក់ទូរសព្ទរបស់អ្នកឡើងនៅស្ថានភាពស្នាត់ (silent mode)។



រាយការណ៍

សូមទូរសព្ទឡើលេខ 112 ហើយរាយការណ៍អំពីឱ្យដែលបានកៅតិ៍ឡើង។

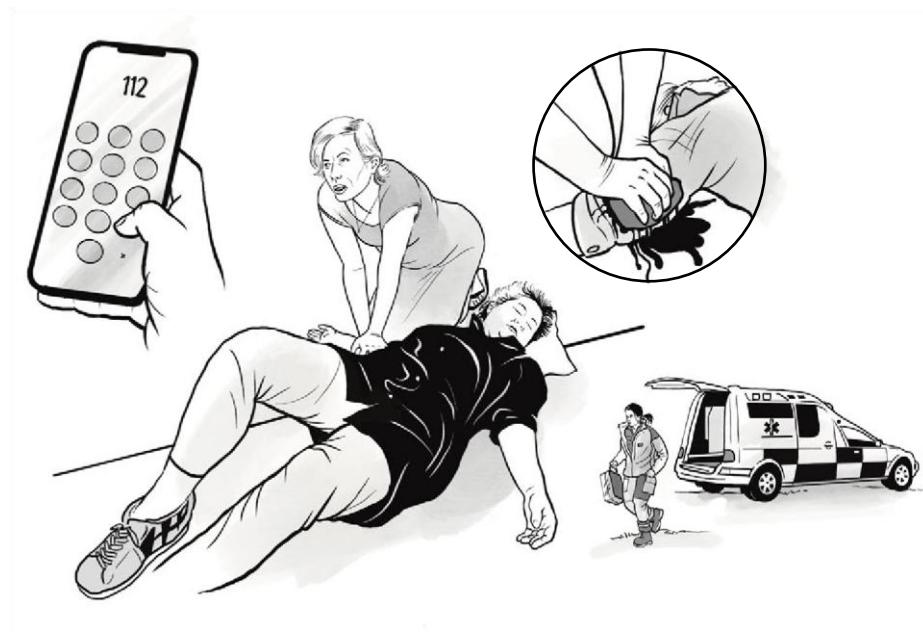
ចំណូចដែលគូរយកចិត្តឯកជាក់៖

- សូមទូរសព្ទតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលអ្នកចាំបាច់ត្រូវសុំដំនួយ ដើម្បីធ្វើសរាងការធ្វើឱ្យបណ្តាប្រាប់នាក់ទំនងដល់សម្រាប់ក្រុងក្រាម។

- សូមអនុវត្តតាមការណែនាំពីប៉ូលិស សេវាសម្បាង និងស្ថាប័នរដ្ឋ
- សូមកុំផ្តល់ផ្សាយពាក្យចថាមអារ៉ាម បុត្រិត្តមានដែលមិនទាន់បាន
ធ្វើដោយត្រូវកំណត់អំពីមីនឹងដែលកំពុងកែតាមទេរីន
- សូមកុំទូរស័ព្ទទៅមនុស្សណាម្នាក់ ដែលអាចកំពុងស្ថិតុធនគ្រាប់ថ្មាក់
ព្រោះវាអាចបង្ហាញពីតាមដែលពួកគេកំពុងលាក់ឡើង

របៀបបញ្ចប់ការហ្មរូមាយ

មុនពេលដួយ សូមប្រាកដថាអ្នក និងអ្នករងរបុស
មានសុវត្ថិភាពជាមុនសិន។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាឯិបញ្ចប់ការហ្មរូមាយ
មួនទៀត។



សូមទទួលស័ព្ទទៅសេវាសង្គមបន្ទាន់លេខ 112 បុសចុរអកដៃរីជាក់តិចដូចមួយទូរស័ព្ទ

ប្រើដៃទាំងពីចុចសង្កត់ដោយត្រាល់ និងអេមា លើរូស ដោយជាក់ដៃ ញ្ជូត និងអំពារនានរបស់ខ្លួន ការយើតដែលបត់ដំណឹក កន្លែង បុរាណ ស្រី ដែលត្រូវបានបង្ហាញ

ប្រសិនបើអ្នកអាស់កម្លាំង បុត្រោរការដំឡើយ សូមស្តីច្បាមកដៃយ៉ាង មកដូចមួយចុច
សង្គត់បន្ទុ នៅលើផែរបស់អ្នក

សូមបន្ទាន់ចុចសង្គគំរកដល់ថ្មីយន្តសង្គោះមកដល់ ហើយបុគ្គលិកសង្គោះបាប់ចា អ្នកអាចដោះស្រាយជាន់

ព្រឹត្តិការណ៍អាគាសធានុខ្លោន

- ស្ម័គនកតិ៍មានតាមគេហទំនួរបស់រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន (សាលាក្រុង/សហគមន៍) អំពីហានិភ័យ និងការគ្រែមផ្ទុក ទាក់ទងនឹងដីរដូល ការបាក់ដី ការកាត់ស្រុក និងខិកជននៃ នៅតិ៍បន្ទីផែលអ្នករស់នៅ

- ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **krisinformation.se** ដើម្បីទទួលបាន ដំបូងនានអំពីរបៀវត្សមិថុន សម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុខ្មៅងារា
- មុនពេលដុតត្រីនឹង ប្រើអាមោយការ សូមពិនិត្យមើលថា តើមានការហាយ យាត់ការដុតត្រីនឹង នៅត្រួតតំបន់របស់អ្នកប្រើអត់។ ព័ត៌មានអាជរកជាន តាមគេហទំព័រ និងសេវាការផ្សេងៗ
- យកចិត្តទុកដាក់តាមដានព្រាករណ៍អាកាសធាតុ ហើយទាញយកកម្ម វិធី (apps) ដែលផ្តល់សេចក្តីព្រមានអាកាសធាតុ — ឧទាហរណ៍ **krisinformation.se**, វិវីសាធារណៈរបស់ប្រទេសសីយេអ៊ីត **Sveriges Radio**, និង **SMHI Väder** សេចក្តីព្រមានទាំងអស់ ដែលត្រូវបានចេញផ្សាយ ត្រូវត្រូវបានយក ចិត្តទុកដាក់យ៉ាងមួងម៉ាត់

!

ត្រួតពិនិត្យការណ៍អាកាសធាតុខ្មៅងារា ប្រើគ្រោះមហាផ្ទៃ រាយដម្លេជាតិ សូមបើកភ្នាប់វិវីសាធារណៈរបស់ប្រទេសសីយេអ៊ីត **Sveriges Radio** នាន់ល **P4** ដើម្បីទទួលបាន ព័ត៌មាន និងសេចក្តីផលនាំប៉ែន្ទែម — ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវដាំ ទីកប្រើប្រាស់ បុប្រសិនបើតំបន់របស់អ្នកត្រូវបានដោះស្រាយ។



ជំនើស្វង

ជំនើស្វង អាជរាលដាច់បានយកដាក់រក្សស និងបង្កើមនកវត្ថេះជំនើជំរួល។

ប្រសិនបើជំនើស្វងមួយ ចាប់ផ្តើមរាលដាច់ ស្ថាប័នវង្វ និងផ្តល់សេចក្តី ណែនាំអំពីរបៀបការពារឡានអ្នក និងអ្នកដោទៃ។

- សូមតាមដានព័ត៌មានឡានសម្រាប់សម្រាប់ពីរដាច់មួលដានរបស់អ្នក អ្នកជំនាញជំនើស្វងតាមតម្លៃបន្ថែម និងស្ថាប័នវង្វ
- ធ្វើយកតែបន្ថយការរាលដាច់នៅជំនើ ដោយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំ ពីស្ថាប័នវង្វ



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការដំឡើយពិសេស

បុគ្គលផែលបច្ចុប្បន្នកំពុងទទួលបានដំឡើយពិសេសពីរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាននឹងបន្ទូនទទួលបានដំឡើយដែល នៅត្រួងករណីមានវិបត្តិ បុសជ្រាមាយ ទោះដាយ៉ាងណា អ្នកនៅត្រូវអនុវត្តវិធានការរត្រូមខ្លួនសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន ឲ្យសមស្របតាមតម្រូវការឆ្នាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

- ពិភាក្សាគារដំឡើយពិសេស មិត្តភកតិ អ្នកជិតខាង អ្នកដំឡើយ បុអ្នកត្រូវគ្រែកវគ្គទាំងអស់ អំពីដំឡើយដែលអ្នកអាចត្រូវការ
- ឯែបចំដែនការបញ្ហានៃសម្រាប់វិបត្តិ ដែលរួមបញ្ចូលព័ត៌មានសំខាន់ៗ ដូចជា ថ្វាំតាមរដ្ឋបញ្ជា និងខែករណីដំឡើយផ្ទៀករដ្ឋសាស្ត្រ
- ក្រុមការដឹកជញ្ជូនទៅកាន់ជម្រក បុត្រិបត្តិការពារឱ្យង់
- ប្រើមុខងារដំឡើយការចូលរួម (accessibility features) នៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានសំខាន់ៗបំផុត
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ជាការស្ថាប់ សូមប្រើកម្មវិធីពី krisinformation.se ហើយបើកការផ្តល់ដំណឹង (notifications) ដើម្បីទទួលបានសេចក្តីផ្តល់ដំណឹងសាធារណៈ (PSA)
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ជាការមិនយើង សូមប្រើខែករណីអាណឌីបន្ទាត់សំឡេង (text-to-speech) ប្រកម្មវិធីអាណអក្រង់ (screen reader) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពីការផ្តល់រដ្ឋសាផ្ទៀដដំឡើយ និងផ្តល់ពេនាគារបន្ទាន់ស្ថាប់ពិភាក្សាត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចូលត្រួងជម្រកការពារឱ្យកសិរិយិន



សូមស្វែងរកព័ត៌មានបន្ទែម នៅលើគេហទំនាក់នាក់ msb.se ឬ krisinformation.se។

ប្រសិនបើអ្នកមានសត្វិចិញ្ចីម

អ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះការថែទាំ និងសុខមាលភាពរបស់សត្វិចិញ្ចីម របស់អ្នក ត្រួចករណីមានវិធី បុស្សាមាយ។ សូមប្រាកដថាអ្នកមានសម្ងាត់ គ្រប់គ្រាន់នៅផ្ទះ សម្រាប់យ៉ាងហេរាចិណាស់មួយស្ថាប័យ។

ត្រួចករណីមានការរាយប្រហារតាមអាកាស អ្នកអាចនាំសត្វិចិញ្ចីមរបស់អ្នក ទៅកាន់ចេនាសម្ព័ន្ធការពារ ដូចជា បន្ទប់ក្រោមដី ងាងច្រេយានយន្ត បុស្ថានីយ៍រចនឹងក្រោមដី។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចាកចេញពីផ្ទះ ហើយ ចាំបាច់ត្រូវទុកសត្វិចិញ្ចីមនៅផ្ទះ — ហើយសត្វអាចរកអាហារបរិភោគ ដោយឆ្លងឯកជាន់ — សូមទុកអាហារ និងទិកបន្ទែមចុះគ្រប់គ្រាន់។

របស់របវដែលគួរមាននៅផ្ទះ គឺមាន៖



- អាហារសូត និងទិក ស្ថិកទុកត្រួចឆ្លងឯក
- ថ្វីសម្រាប់សត្វ
- ក្រឡា ប្រើដិសាស្សាគ្មោង។ សម្រាប់ដីក ជញ្ជូនសត្វ
- លេខទូរសព្ទសត្វទេរ ដែលសរសើរ ដោយដឹង ពីការធានាការរបៀបរង និងលេខ សម្ងាត់សត្វ

!

ប្រសិនបើអ្នកកាន់កាប់សេះ បុសត្វិចិញ្ចីមកសិកម្ម (សត្វិចិញ្ចីមចេនីក្នាល) សូមស្វែងរកពីការបន្ទែមអំពីការគ្រែម ឆ្លងសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន នៅលើគេហទំព័រ

jordbruksverket.se។

ប្រសិនបើអ្នកមានការឆ្លោយចារអ្ន

ស្ថានភាពដែលមិនប្រាកដប្រជាតា អាចធ្វើឡើមនុស្សមានអារម្មណ៍ព្យួយ
បានអី និងកក់ត្រូវឱច្ចាទុ។ ខាងក្រោមនេះ ជាកទ្ធផ្លែមយចំនៃ សម្រាប់ផ្សាយ
គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ការងារបំបាត់អ្នក៖

- និយាយជាមួយគ្រុសារ មិត្តភក្តិ អ្នកដិតខាង បូអង្គការធ្វើកសុខភាព ផ្លូវចិត្ត អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។ វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមីន នៅម្ខាក់ដែង
 - ចូលរួមសកម្ម — ទទាសារណ៍ ធ្វើឱ្យអ្នកដឹងពីការត្រួតពិនិត្យ សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន។ វាអាចធ្វើលំអារម្មណ៍ថាមីន គោលបំណង
 - ថ្វីរក្សាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អាហារណូ គេងណូ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាការ ធ្វើឱ្យបន្ថែមស្ថានភាពអាសន្ន។
 - កំណត់ពេលវេលានូលពីកំណែមាន។ ស្មោះរកក្រិតដែលសម្រប សម្រាប់អ្នក ហើយចំណាយពេលការនៃតែប្រើនលើសកម្មភាពដែលធ្វើ ឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ណូ
 - ស្មោះរកដំនឹងយុទ្ធសាស្ត្រ ប្រសិនបើអ្នកមានការចែប់ចារមធ្លៀន។

ការនិយាយជាមួយគ្នាមាន អំពីវិបត្តិ និងសង្គម

កុមារ នៅវីរឃើយដៃឃើង បង្ហាញការព្យួយចារម្មត្តិនលក្ខណៈខស្សាគ្មានា សូម
នៅដីកុមារ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសញ្ញាដែលភាពតានតឹង បុករព្យួយ
ចារម្ម។

- ຕະຫຼາມສ້າງພາຕເງິດທາງຍລ່
 - ສ້າງ ນິສຂອເຕີບແຫຼງເງິດທາງຕີປາກງາ

- និយាយតែតែមានដែលបានធ្វើឡើងផ្ទាល់ត្រីមត្រូវ
និងធ្វើសរាងពីតែមានលម្អិតដែលមិនចាំបាច់
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានចេញឈរទាំងអស់
សូមនិយាយជាយស្សាឃ្មាន និងទទួលស្ថាត់រាយ
- រួចចំសកម្មភាពជាមួយកុមារ
ដើម្បីធ្វើឈរផ្ទាល់បន្ថែមចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ



លេខទូរសព្ទសំខាន់ៗ

112

សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្នបន្ទាន់ — រចយនុសប្រជាត់ សេវាសប្តាត់ និងប៉ូលិស

114 14

សម្រាប់ទំនាក់ទំនងដាមួយប៉ូលិស ដែលមិនមែនជាករណីអាសន្ន

113 13

សម្រាប់ទទួល បុផ្ទល់ព័ត៌មាន អំពីគ្រោះថ្នាក់ធ្លន់ធ្ល និងវិបត្តិ

1177

សម្រាប់ទទួលបានជំនួយសង្ឃសារស្ថិត ប្រសិនបើអ្នកអងរបុល បុណ្យី

ព័ត៌មានបេទ្នេម

MSB.se

ព័ត៌មានបេទ្នេមអំពីការរត្រមន្ត្រនសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន តួនាទីរដឹងរបៀបត្រួតពិនិត្យ បុស
ប្រជាធិបតេយ្យ និងរត្រមន្ត្រន និងរត្របណ្តុះបណ្តាល ដែលផ្តល់ជាយករដ្ឋាភិបាល និងរដ្ឋបាល និងរដ្ឋបាល
អេឡិតម្បា ក្រុមហ៊ុនបេទ្នេម (MSB)

Forsvarsmakten.se

ព័ត៌មានអំពីការការពារផ្លូវការយោបាយរបស់ប្រទេសសុីយ៉ែនក និងប្រទេសសម្បែនមិត្ត

Krisinformation.se

ព័ត៌មានអាសន្នពីអាជ្ញាធម៌របស់ប្រទេសសុីយ៉ែនក

Lilla.krisinformation.se

ព័ត៌មានអាសន្ន សម្រាប់កុមារ និងយុវជន

សេចក្តីផ្តើមដំណឹងសាធារណៈ (PSA)



7

14

7

14

7

14

7

សញ្ញាណទីនឹងបន្ទីសំឡោងរយៈពេល ៧ វិនាទី បន្ទាប់មកស្អាត់រយៈពេល ១៤ វិនាទី។
លំនាំនេះ នឹងធ្វើឡើងមួងហើយមួងឡើត រយៈពេល ២ នាទី។

សូមចូលទៅខាងតុងអគារ បិទបង្ហច និងទ្វារទាំងអស់ ហើយប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូមបិទ
ប្រព័ន្ធបញ្ជូលឱ្យល្អ។ សូមស្អាប់វិនិយោគសាធារណៈរបស់ប្រទេសសុយ៉ែត Sveriges Radio នានា
នៃលេខ P4។

សញ្ញាណរោងអាសន្ន



30

15

30

សញ្ញាណទីនឹងបន្ទីសំឡោងរយៈពេល ៣០ វិនាទី បន្ទាប់មកស្អាត់រយៈពេល ១៥ វិនាទី។
លំនាំនេះ នឹងត្រូវធ្វើឡើងមួងហើយមួងឡើត រយៈពេល ៥ នាទី។

សូមស្អាប់វិនិយោគសាធារណៈរបស់ប្រទេសសុយ៉ែត Sveriges Radio នានា នៃលេខ P4។
ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបម្រើការរាយវិញ្ញករិយាត ឬការរាយវិញ្ញកសុវិល សូមទៅកាន់នឹតាំងដែលបាន
កំណត់សម្រាប់អ្នកភ្លាម។

សញ្ញាប្រមានការរាយប្រហារតាមអាកាស



សញ្ញាណនេះ មានសំឡោងខ្លឹមជាបន្ទបន្ទាប់
រយៈពេល ១ នាទី។

សូមស្វែងរកដែកការពារវិញ្ញកសុវិល ឬកន្លែងការពារធ្លើង។ ភាម។
សូមធ្វើសិសកន្លែងដែលនៅដិតបំផុត។

សញ្ញាអស់ហានិក



30

សញ្ញាណបន្ទីសំឡោងយុរ និងបន្ទាប់ត្រា រយៈពេល ៣០ វិនាទី។

En inofficiell översättning

នកសារបកប្រែមិនផ្តល់ការ