



ព័ត៌មានសំខាន់សម្រាប់ប្រជាជននៅប្រទេសសីយ៉ែត



ក្នុងករណីមាន វិបត្តិ បុសឆ្នាំម

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
ជាបាសាខ្មែរ។ វាកើមានជាន់ម្រោងបាសាសញ្ញាសីយ៉ាអេត ទម្រង់សំឡេង និង
អក្សរប្រាល (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

ពួកយើងកំពុងរស់នៅត្ថុងសម្រាប់គាលម្មយដែលពេទ្យដោយ
ភាពមិនស្តីវាមាតា សង្ឃារមកកំពុងកែឱលាននៅជុំវិញពិភពលោក។
អំពីកេរកម្ម ការរាយប្រហារតាមបច្ចេកវិទ្យាសារ និងតំបន់បំភាគ់
ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតគ្រោះថ្វាក់ និងមានតម្លៃទិន្នន័យ។
ដើម្បីនឹងបំភ្លាក់ការកំណត់ទំនាក់ទំនង យើងត្រូវបួនុម្ភត្រា និងទទួល
ខុសត្រូវចំពោះប្រទេសរបស់យើង។ ប្រសិនបើយើងត្រូវបានរាយ
ប្រហារ មនុស្សគ្រប់រួមត្រូវបួនុម្ភចំណោកត្ថុងការការពាន់ករង់ភាព និង
ប្រជាធិបតេយ្យរបស់ប្រទេសសិធម៌។

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

អ្នកគិតជាអ្នកមួយនៃការគ្រប់មនុសនរបស់ប្រទេសសូយ៉ែន

មាតិកា

ដល់ប្រជាជនដែលសំនើត្រួចប្រទេសសុយ៉ែត	3
ត្រួចសម្រេចកាលដែលមិនប្រាកដប្រជាតា ការគ្រោមឆ្នន់គីមានសារ៖សំខាន់	5
ឯម្ធាតា យើងធ្វើឲ្យប្រទេសសុយ៉ែតការនៃតែវិំមាំ	7
ការការពារជាតិរស់ប្រទេសសុយ៉ែត	8
ប្រុងប្រាបឱ្យឱ្យបានខ្សោះ	10
កាលពីកិច្ចការពារជាតិទាំងមូល	11
ប្រព័ន្ធព្រមាន	13
ការស្វែងរកកំន្លែងផ្សេកការន ត្រួចអំឡុងពេលមានការរាយប្រហារតាមអាកាស	16
ការគ្រោមឆ្នន់នៅត្រូវ៖	20
ការធ្វើស	26
ដម្រកការពារធ្វើកសុវិល	28
ការការពារធ្វើកសុវិត្ត	30
សុវត្ថិភាពខិដិចល	31
ការរាយប្រហារតែអកម្ម	32
ររៀបបញ្ចប់ការហ្មរុយមាម	33
ពីត្តិការណ៍អាកាសជាតុខ្មំង្មាតា	34
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការដំនឹងយិតិសស	37
ប្រសិនបើអ្នកមានសត្វិចិញ្ញីម	38
ប្រសិនបើអ្នកមានការព្យួយបានអ្ន	39

គ្រឿងសម्यកាលដែលមិនបានដោយជាប្រជាពលរដ្ឋមន្ត្រីមន្ទីរក្រសាស្ត្រ

កម្រិតនៃការគំរាមកំហែងធ្វើការយោចាកំពុងកែវនទ្ទីផ្សេងៗ យើងត្រូវត្រូវមិនសម្រាប់ស្ថានភាពអាណក្រកំបែងតុលាតែ — ការរាយប្រហារដោយអារុធលីប្រទេសសុឃុំយ៉ែតា។

សង្គម — ការគំរាយកំហែងដើម្បីបំផុតចំពោះសេវាទាមរបស់យើង

នៅពេលដែលអំពើហិង្សាឌ្ឋកយោជាជាព្យានប្រើ ដើម្បីគ្រប់គ្រង និង
កាន់កាប់អំណាច់លើយើង សិទ្ធិរបស់យើងត្រូវការសំនៈដោយសេរី និង
ឯករាជ្យ ត្រូវបានកំណត់ឡើង។

យើងមិនអាចយកសេវាទរបស់យើងជាយីដុំដូចមួតបានទេឱ្យ។ ភាព
ភាសាន និងចែតនារបស់យើងត្រួចការការពារសង្គមបើកចំហា គីមានសារ
សំខាន់យ៉ាងខ្សោះ ទៅបីជាការអាចទាមទារឡើយយើងធ្វើការលោបង់ខ្លះកើ
ដោយ។

ប្រសិនបើប្រទេសសុយអេកត្រូវបាន
រាយប្រហារ យើងនឹងមិនចុះថាថ្វោះ
ជាច់ខាល់ ការអេអាគណាមួយដែល
ធ្វើឱ្យពីនេះ គឺមិនពិតទៀត។

ការគំរាមកំហែងធ្លន់ធ្លរធ្វើឱ្យតែ

យើងកើត្រូវពានឃើងសមត្ថភាពទូទៅការបំបាត់នឹងហានិភ័យ និងការគំរាម
កំហែងធ្លន់ធ្លរធ្វើឱ្យតែ ឲ្យមាននេះ

- ព្រឹត្តិការណ៍អាកាសធាតុខ្មៅងរាត្រា
- មេណេត បុដ្ឋិនីត្រូវដែលមានប្រភេទខ្លាក់
- ការផ្តាក បុករទូទាត់នៃប្រព័ន្ធឌីជីថាម
- អំពើខកក្រុងក្រុងប្រព័ន្ធដែលមិនមែនជាប្រព័ន្ធ



ឯមត្តា យើងធ្វើឲ្យប្រទេសសុយអត់ កាន់តែវិនាមា

ឯងអំឡុងពេលមានវិបត្តិ ឬសង្គម មនុស្សគ្រប់រួមត្រូវរួមចំណោកត្រួងការ
ពារើដីសមត្ថភាពនប់នល់របស់ប្រទេសសុយអត់។

ស្ថាប័នរដ្ឋ អាជ្ញាធរតិបន់ និងរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន មានការកិច្ចសំខាន់ៗ នៅ
ពេលដែលសន្តិសុខរបស់យើងត្រូវបានគំរាមកំហែង។

ឧបាទរណ៍ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋានចំនាំអ្នកដំដឹង និងមនុស្សចាស់ ដោយជានា
ថាសេវាថែទាំកុមារ និងសេវាសង្គមបន្ទាន់ អាចបន្ទាន់បានតាម
ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ វិស័យនេះការងារត្រូវមានការត្រួងការត្រូវមាន
របស់យើងដើរ។

ប្រសិនបើមានហេតុការណ៍ចូលចូរកើតឡើង ដំនួយត្រូវរដ្ឋាក់សំខាន់ទៅ
លើអ្នកដែលត្រូវការដំនួយខ្លាំងបំផុតជាមុនសិន។ នេះមានន័យថា

មនុស្សត្រូវបានត្រូវការងារត្រូវមានការងារត្រូវបានយើង
ហេតុណាស់រយៈពេលម្មយសឆ្នាត់។

ខាងក្រោមនេះ ជាទាប់របស់អង្គភាពមួយចំនួនអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចចូលរួម
តួនាទីក្នុងក្រសួងរបស់យើងទេ

- ចូលរួមអង្គភាពការពារជាតិដោយស្ថិតិថ្មី ដែលមានភារកិច្ចិកជាក់
លាក់ នៅតួនាទីក្នុងប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូលរបស់ប្រទេសសិយ៉អេតា កី
មានអង្គភាពមិនរកប្រាក់ចំណោញ និងសហគមន៍សាសនាដៃរីជាបី
- ចូលរួមនូវការបណ្តាលអំពីការធ្វើរឿងស្រីបច្ចុប្បន្ន និងការធ្វើរឿង
ស្រីបច្ចុប្បន្ន និងផ្ទាល់ជូន (CPR)។
- បរិច្ឆេទឈាម ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន។
- ពិភាក្សាបានមួយមនុស្សដៃរីជាបី នៅតួនាទីក្នុងសហគមន៍មូលដ្ឋានរបស់អ្នក
អំពីរបៀបពារជាតិក្នុងក្រសួងរបស់អ្នក — ខាងក្រោម ជាមួយអ្នកជិត
ខាងនៅតួនាទីអគារន៍ដែលបានរំពោះប្រចាំខែ ឬប្រចាំឆ្នាំ។

ការការពារជាតិរបស់ប្រទេសសិយ៉អេតា

ប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូលរបស់ប្រទេសសិយ៉អេតា ឲ្យមានការការពារ
ផ្ទៀកយោជា និងការការពារផ្ទៀកសិរីលា ប្រទេសសិយ៉អេតាកីជាសមាជិក
នៃការការពាររបស់អង្គភាពណាតុ (NATO) ដែលបានរំពោះប្រចាំខែ ឬប្រចាំឆ្នាំ។

ការការពារផ្ទៀកយោជា

ការការពារផ្ទៀកយោជាតារបស់ប្រទេសសិយ៉អេតា មានភារកិច្ចិកជាក់
ប្រទេសសិយ៉អេតា និងប្រទេសសមាជិកណាតុដៃរីជាបី ពីការវាយប្រហារ
ដោយអារុធប័ណ្ណ ការពារត្រាំដែនជាតិ និងធ្វើរឿងស្រីបច្ចុប្បន្ន និងជូន។

ការការពារនេះ ឲ្យមានកងកម្មាំងប្រជាប់អារុធសីយ៉ែត និងស្តាប់នរដ្ឋ ដែលមានភារកិច្ចសូលត្ទុងការគាំទ្រការការពារផ្លូវយោធាបស់ប្រទេស។

ការការពារផ្លូវយៀនិល

ការការពារផ្លូវយៀនិល ឲ្យបញ្ចូលមនុស្សគ្រប់រួមដែលរស់នៅត្ទុងប្រទេស សីយ៉ែត ព្រមទាំងស្តាប់នរដ្ឋ អាជ្ញាធរតំបន់ រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន វិស័យ និកជន និងអង្គភាពមិនរក្សាក់ចំណោញ។

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

សេវាសាធារណៈសំខាន់ៗ ឲ្យមានចាមពល ការថែទាំសុខភាព និងការ ដឹកជញ្ជូន។

ប្រទេសសីយ៉ែតនៅត្ទុងអង្គភាពណាត្វ (NATO)

ប្រទេសសីយ៉ែត ជាសមាជិកនៃសម្ប័ន្ធយោធាបណាត្វ។

គោលបំណងនៃសម្ប័ន្ធនេះ គឺធ្វើឡើងប្រទេសសមាជិកទាំងអស់ឲ្យមានភាព ក្នុងខ្នាំងគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរការការពារប្រទេសនៅ —

ប្រសិនបើប្រទេសសមាជិកណាត្វមួយ ត្រូវបានវាយប្រហារ ប្រទេស សមាជិកផ្សេងៗទៀត នឹងផ្លូវយការការពារប្រទេសនោះ —

ម្នាក់សម្រាប់ត្រាទាំងអស់ និងទាំងអស់សម្រាប់ម្នាក់។





យុងត្រាបីរិយាឈន្តែស

ឯងករណើមានសង្គម បុមានការគំរាយកំហែងនៃសង្គម រដ្ឋាភិបាល
សុយើអត អាចប្រកាសស្ថានភាពប្រកាសធ្វើដំណឹងខ្ពស់ ដើម្បីបង្កើន
សមត្ថភាពការពេញនូវបច្ចេកទេស។

ស្ថានភាពប្រកាសធ្វើដំណឹង ទាមទារចុងក្រោយ ដើម្បីប្រជាំងនឹង
ភាគីយោនពាន ឧបាទេលីកែម្មយ ត្រូវតាមចាត់សេវាកម្ម និងមុខងារសំ
ខាន់ៗ អាចបន្ថីដំណឹកការបានដោយមិនធ្វាកៅ ប្រសិនប់រស្ថានភាពបែប
នេះកើតមាន អ្នកកើតបានដំឡើងទៅការងារចុះហើយ និងត្រូវការងារ
ធ្វើដែរ។

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

សញ្ញាណេរែបន្ទាន់ បញ្ជាក់ថាប្រទេសសុយ៉ែត កំពុងស្ថិតិចិនស្ថានភាព សង្គម បុកំពុងការគំរាយកំហែងភាម។ នៃជំនួយប្រជាប់អារុជា ប្រព័ន្ធការពារជាតិទាំងមូល ត្រូវតែត្រូវជានចុះសកម្មភាពភាម។ ហើយ មនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវត្រូវមួនសម្រាប់សង្គម។ ប្រទេសទាំងមូល ជាន ចូលទៅត្រួនស្ថានភាពប្រកាសដូចដំណឹងខ្លួនដំបូង។

ការត្រួនស្ថានភាពប្រកាសដូចដំណឹងខ្លួន

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

ការត្រួនកិច្ចការពារជាតិទាំងមូល អនុវត្តចំពោះពលរដ្ឋសុយ៉ែតទាំងអស់ មិនចារស់នៅត្រួនប្រទេស បុន្ថែក្រារប្រទេសឡើយ។ ការត្រួនកិច្ចនេះ កើតុន រត្តចំពោះជនបរទេស ដែលស់នៅត្រួនប្រទេសសុយ៉ែតដូចដំណឹងខ្លួន។ ការត្រួនកិច្ចការពារជាតិទាំងមូល ឲ្យមាន៖

- **សេវាកម្មការពារផ្នែកយោត្ត បុរាណរផ្នែកសីវិល**
ឲ្យអំឡុងពេលមានស្ថានភាពប្រកាសដូចដំណឹងខ្លួន មួកត្រូវទៅការ និងទិន្នន័យដែលត្រូវជានកំណត់សម្រាប់ការកិច្ចសង្គមរបស់មួកភាម។

● សេវាកម្មជាតិទូទៅ

ប្រសិនបើផ្ទាត់កិច្ចលីសុយអេត ប្រកាសអនុវត្តសេវាកម្មជាតិទូទៅ អ្នកត្រូវបន្ថែមព័ត៌មាននៃការងារដើម្បីរបស់អ្នក បុអន្តរត្ថាករកិច្ចផ្សេងៗ ដើម្បីគាំទ្រប្រព័ន្ធគារពារជាតិទាំងមូលរបស់ប្រទេសសុយអេត។

ទីនេះមានការងារដើម្បីរបស់ស្ថាបន្ទាល់ សូមទៅធ្វើការ តាមផ្ទាល់ខាងក្រោម។



ប្រព័ន្ធប្រមាន

ធនករណីមានគ្រាប់ថ្លាក់ថ្លន់ថ្ល វិបត្តិ ការគាំមកកំហែងនៃសង្គម ឬ
សង្គម ការព្យាយានអាណាព្យាបានចេញផ្សាយតាមវិធីផ្សេងទៀត សូមសិក្សា
ច្បាស់ដើម្បីនឹងយកនៃសង្គមភាពខ្លួន

ការព្យូមានក្រោមគារ

ប្រព័ន្ធព្រមានក្រោមគារ ដែលប្រើសញ្ញាណទំនួងខ្លាំង មានជំណើរការនៅត្រួងរដ្ឋបាលមូលដ្ឋានភាគច្រើន និងនៅជំនួយបានច្រើនមាននូយក្រឹមបសប្បទេសសីយអតា

ប្រព័ន្ធនេះ ត្រូវបានសាកល្បងនៅថ្ងៃទាំង ៣:០០ នស្សែល (១៥:០០) នៅ ថ្ងៃចេច្ចិនដែលមិនធ្វើឡើយប៉ុសម្រាកសាធារណៈ នៃខេមិន 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
- សាមគ្គបទ (SMS) ដើម្បីទៅកាន់ទូរសព្ទចលប់តែ នៅត្រូវដំបន់ដែលនេះ ដល់ប៉ះពាល់

សញ្ញាភេរអាសន្ន



30

15

30

សញ្ញាភេរនឹងបន្ទីសំឡេងរយៈពេល ៣០ វិនាទី បន្ទាប់មកក្នុងតំបន់ ពេល ១៥ វិនាទី។ លំនៅនេះ នឹងត្រូវធ្វើឡើងមុនហើយមុនទៀត រយៈពេល ៥ នាទី។

សូមចូលទៅខាងត្រូវនឹងអគារ។ ស្ថាប់វិញ្ញុសាធារណៈរបស់ប្រទេសសូយ៉ែត Sveriges Radio នាន់ល P4។ សញ្ញាភេរអាសន្ន មានន័យថា ប្រទេសទាំងមូល ស្ថិតនៅត្រូវស្ថានភាពប្រកាសដំណឹងខ្លួនសំបុត្រ។ ប្រសិនបើមួកជាសមាជិកកងកម្មាំងប្រជាប់អារុធ បុប្ផម្មិតការការពារ ផ្លូវកសិវិល សូមទៅកាន់នឹងតាំងភាពកិច្ចសង្គម ដែលបានកំណត់សម្រាប់មួកភាម។

ប្រសិនបើនីតាំងវារកិច្ចសង្គមរបស់អ្នក គឺជាក្នុងធ្វើការបច្ចុប្បន្ន សូមអនុវត្តតាមការណែនាំរបស់នឹងយោដករបស់អ្នក។

សញ្ញាសាស្ត្រមានការវិយប្រហារតាមអាណាស



សញ្ញាណេរែនេះ មានសំឡែងខិចជាបន្ទប្រាប់ រយៈពេល ១ នាទី។

សូមរកកំនងផ្សេងៗ — ទនាបានណ៍ ត្រួចជាមុនការពារអ៊ីតិតិវិល
ក្រុមដី (បន្ទប់ក្រុមដី) បុអគារការពារផ្សេងៗ។

អ្នកនឹងទទួលបានការការពារណូជាង នៅខាងត្បូងអគារ ជាងនៅខាងក្រោម ជាតិសេសនៅត្បូងបន្ទប់ដែលគានបច្ចុប្បន្ន។

សញ្ញាសុវត្ថិភាព (អស់ហានិភ័យ)



30

សញ្ញាកេរិបនីសំឡេងយុរ និងបន្ទាប់គា

រយៈពេល ៣០ វិនាទី។



ការស្វែងរកកន្លែងផ្សេកកោន តួនអំឡុង ពេលមានការវាយប្រហារតាមអាកាស

ប្រសិនបើមានការវាយប្រហារតាមអាកាស ឬកក្រោរកកន្លែងផ្សេកកោនវាម៉ា នៅតួនដែលជាមេរី បុរាណនៃការពារធ្លឹង។ សូមធ្វើសិសកន្លែងដែលនៅដីលប់ផ្តើត។ តួនករណីមានការវាយប្រហារវិញ្ញាកេយោគដែលអាចកើតមាន ឬកកើតអាចត្រូវបានដង្វែរសម្រាប់ពីតួនអំឡុងដែរ។

សេចក្តីព្រមទាំង នឹងត្រូវធ្វាយតាមបណ្តាញធ្លឹង។ ខ្លួនឯងមានសញ្ញាប្រមានការវាយប្រហារតាមអាកាស និងវិទ្យសាធារណៈរបស់ប្រទេសសីយ៉ែអ៊ីត Sveriges Radio នាន់ល P4។

ជម្រកការពារវិញ្ញាកេយោគសុវិລ ផ្តល់ការការពារពីរលកនៅក្នុងបំណុកគ្រប់បែក។ វាកើតអាចការពារពីរលកផ្ទះ និងរលកកម្ពុជា ដែលបង្ហើឡើងដោយអារុជនូយៗត្រូវឱ្យដែរ។

ជម្រកទាំងនេះ ផ្តល់ការការពារល្អជាងកន្លែងធ្លឹង។ នៅពេលប្រឈម នឹងការស្វែងរកសកម្ម ប្រចងខស្សីនឹងតីអារុជគិមិ និងអារុជជីវសាថ្មី។

កន្លែងធ្លឹងជាងកន្លែងដែលអាចផ្សេកកោនបាន

បន្ទប់ក្រោមដី ហេងចត្រូយានយន្ត និងស្ថានីយំរចនីភ័ព្យក្រោមដី ដែលស្តិតនៅក្រោមដី កើតមានដែលការការពារ តួនអំឡុងពេលមានការវាយប្រហារតាមអាកាសដែរ។ ផ្តល់ក្រោមដី និងជញ្ជាផ្លូវការ កើតមានដែលការការពារបានខ្លះ។

ការស្ថិតនៅខាងត្បូងអគារ គីមានសុវត្ថិភាពជាងនៅខាងក្រោម ជាតិសស
នៅត្បូងបន្ទប់ដែលត្រានបង្ហច។

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅខាងក្រោម ហើយមិនមានពេលសោរក្រោមប៉ុណ្ណោះ នៅត្បូងដែលត្រូវដែកដឹកឡើដើម្បី ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូម
ធ្វើសិស្សដែកត្បូងរណែកចួច បុស្តរទីក្រោម។

នៅពេលអ្នកត្រូវសញ្ញាកៅ “អស់ហានិភ័យ” អ្នកអាចចាកចេញពីកន្លែង
ដែកការបាន។ សូមធ្វើអ្នកដែលអនុសាល បុត្រូវបានជាប់តាំង។

អារុធនុយត្តិកីរ

ការកើនឡើងនៃការប្រើប្រាស់អារុធនុយត្តិកីរការតំបន់កំហែងសកល ធ្វើឡើងហានិភ័យ
នៃការប្រើប្រាស់អារុធនុយត្តិកីរការតំបន់តែខ្លួន។ ត្បូងអំឡុងពេល
មានការរាយប្រហារ ដែលប្រើប្រាស់អារុធនុយត្តិកីរ អារុធគិមី បុ
អារុធដីរសាស្ត្រ សូមរកកន្លែងដែកការ ដូចជាត្បូងករណីរាយ
ប្រហារតាមអាកាស។ ជម្រើសរើសព័ត៌មានផ្ទៀងផ្ទាត់ ផ្តល់ការការពារ
ណូបំផុត។

ការប្រើប្រាស់ការតំបន់ត្រូវបានដោះស្រាយ 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
ឯកសារបក្សប្រមិនផ្លែករ

ការគ្រែមននទោះ

អ្នកចូលរួមចំណែកត្រួងការគ្រែមននយុមបស់យើង ប្រសិនបើអ្នកអាច
គ្រប់គ្រងនីងបានយ៉ាងហេចណាស់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍។

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

ទីក

អ្នកត្រូវការទីកយ៉ាងហេចណាស់ ៣ លីត្រ ត្រួងមួយឡើង ជាចម្លៃសម្រាប់
ការដឹក និងចម្លិនអាហារ។ ត្រួងករណីខ្លះទីកដឹក រដ្ឋាភាសមូលដ្ឋានអាចធ្លើ
លែងត្រួងទីកសាធារណៈ។ ទោះជាយ៉ាងណា អ្នកនៅត្រូវរក្សាទុកីឡានឹង។
នៅឆ្នាំ សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន។

- រឿបចំផុន បុប្ផោនសម្រាប់ផ្ទុកទីក ដែលមានគម្រោះ សម្រាប់ប្រមូល
ទីក
- ទិញទីកដែល បុប្ផោនទៅត្រួងផុនផ្ទុក
- រក្សាទុកីឡានៅក្នុងផុនដឹក និងគ្រប់គ្រងជាក់។ ពិនិត្យសារតិច បុគ្គិនទីក
មួយបុព្ទិរដងត្រួងមួយឡើង។ អ្នកនៅពេលចាំបាច់
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានស្រាវជ្រាវសម្រាប់ដឹកបុអត់ សូម
ជាក់ទីករហូតដល់ពុំនិង (ពុំនិង)

! សូមរក្សាទុកទីកត្តិដែលមានពាក្យស្ថិក (freezer)។ ដើម្បីបានការបញ្ចូនតួនាទីកត្តិ គ្មានចាប់ពីថ្ងៃខែឆ្នាំដែលត្រូវបានបញ្ចូនតួនាទីកត្តិ។ ការបញ្ចូនតួនាទីកត្តិត្រូវបានធ្វើឡើងនៅពេលទីកត្តិត្រូវបានបញ្ចូនតួនាទីកត្តិ។

កំណត់

សិក្សាគាត់ខាងត្រូងធ្លេរបស់អ្នក និងធ្លាក់ចុះយ៉ាងនាមបែរហ៍ស ប្រសិនបើ
ត្រឹមជាថែង ត្រូងរដ្ឋរង្វារ សូមប្រមូលផ្ទាល់នៅត្រូងបន្ទប់តែមួយ បើត្រូយគ្រប់
បង្កើត បូប្រើកម្មាលញ្ញក ហើយជាក់ក្នុងកម្មាលព្រមទំនើកកម្មាលដើម្បី

របស់របរដែលគូរមាននៅផ្លូវក្រោម

- សម្បៀកបំពាក់ក្រោងៗសម្រាប់អាគាសធាតុគ្រប់ប្រកេទ សម្បៀកបំពាក់ត្រីពីរោមចេះសម្រាប់អាគាសធាតុគ្រប់ប្រកេទ សម្បៀកបំពាក់ត្រីពីរោមចេះសម្រាប់អាគាសធាតុគ្រប់ប្រកេទ
 - ឯធម៌ ឲ្យកេង និងចង់កេង
 - ប្រភពកម្មវិធីនៃ ដែលមិនត្រូវការអគ្គិសនី — ឧទាហរណ៍ ឧបករណ៍កាម៉ែត្រីប្រើបញ្ជីន ឬប្រែង
 - ទេវ៉ាន និងតន្លេនេះ សម្រាប់ប្រភពកម្មវិធី
 - ឈើគុសត្រីន ឧបករណ៍បង្កើតត្រីន និងឧបករណ៍ពន្លឹតអគ្គិភ័យ

ការប្រើប្រាស់

!
ប្រសិនបើអ្នកបើប្រភពពកម្មាធិន្ទន៍ស សូមអនុវត្តការរប្បុង
ប្រយ័ត្នចាំឆ្នាំ។ សូមបើកបង្កើចបន្ទិច ដើម្បីចូលរួមការប្រជាសាស្ត្រ និង
បាន ហើយត្រូវប្រាកដថាបានប្រភពពកម្មាធិន្ទន៍ស មនុសាត់ទៅក្នុងប្រជាសាស្ត្រ។

ការទំនាក់ទំនង

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

- វិនិយោគដែលដំណើរការដោយចុះ បន្ទះសុទ្ធតា បុប្រព័ន្ធបច្ចុប្បន្នដោយផែ
- ចុះបន្ទះម
- ទូរស័ព្ទថត និង power bank ដែលបានសាកថ្មូច
- ឧបករណ៍សាកទូរស័ព្ទសម្រាប់បើតុងរចយន្ត
- លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ ដែលបានសរសរឡើងក្រដាស

!

វិនិយោគរបស់ប្រទេសសុយ៉ែត Sverige's Radio នាន់ល P4 គឺជាសាន់លផ្តើមការសម្រាប់ព័ត៌មានអាសន្ន។ វា នឹងបន្ទាត់ នៅបីជាមានវិបត្តិ បុសព្រោមកើត្រូវ។ សូមស្វែងរកប្រកង់ (frequency) របស់នាន់ល P4 តុងតាំបន់របស់អ្នក នៅលើគេហទំនើំ krisinformation.se។

អាហារ

អ្នកត្រូវការអាហារដែលធ្វើឡើងឡើត មានចាមពលខ្ពស់ និងអាចរក្សាទុកបាន យ៉ាងសុរត្តិភាព នៅសីតុណ្ឌភាពបន្ទប់។ សូមពេនឯសិសអាហារដែលអាច រៀបចំបានយ៉ាងនាប់រហូត ត្រូវការទិន្នន័យបំផុត បុអាចបរិន្ថេនភាម។ បាន។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមបង្កើតសុកអាហារបន្ទាន់ ដោយត្រាន់តែទិញ បន្ទះមួយ បុពីរមុខ នៅពេលធ្វើឱ្យតាន់ប្រចាំថ្ងៃ។

របស់របវដលត្តុមាននៅត្រូវមាននេះ

□ អាហារមិនខ្ចាយ

គ្រាប់ធ្លាបាតិ អាហារស cereals ចោរណា ឬយ ទុសទុស ដំឡួង
ពោតកិនខ្សោច (instant mashed potatoes) ម៉ូវីកដោះគោ ត្រូវ
តិន្ទា នំបុងស្រួយ (crispbread) នំបីស្ថើត អំបិល និងគ្រឹះងទេស

□ អាហារកំបុង បៀនដោះ បន្ទូ ផ្លូវឈើ និងអាហារដែលអាចបរិច្ឆេទ បានភាម។

□ អាហារដែលមានប្រឈតុទីនខ្ពស់

សាច់ និងត្រីសត បុកំបុង សំណ្ងាកកក្រឡូក (chickpeas) សំណ្ងាកក
បន្ទូប្រឈតុទីន (lentils) និងឈឺសតុងបំពង់

□ អាហារដែលមានខ្សោញខ្ពស់

ប្រហងចម្លិនអាហារ បៀនសុ បៀនដោះសុតុងប្រហង តាពេលាង
(tapenade) ឯសំណ្ងាកដី គ្រាប់ធ្លាបាតិ និងគ្រាប់ពុជ

□ អាហារត្វូល់ចាមពល

ក្រុមផ្លូវឈើ ដំណាប់ សុវិន្ទា ទីកម្ម ឬរបុកំបុង និងផ្លូវឈើសតិ

□ កែសផ្តៃ:

ការបែក ឬ ម៉រីសុទិន្ទាក្នុង អាហារផ្តៃបែក និងផ្តៃblueberry ឬ
ទីក (soup) ទីកផ្លូវឈើ បុទីកដោះគោ

□ អាហារសម្រាប់កុមារ

អាហារបបរ ទីកដោះគោសំរាប់ទារក ឬយអូតិមីល និងអាហារទារក



សូមប្រើប្រាស់ផ្លូវឈើ និងផ្តៃបែក ដែលមាននៅជិតខាង។ ដំ
ណាបំដែលអាចបរិច្ឆេទបាន នៅតុងស្អាន រាលបាល បុ
លើបង្គច។

ច្បាក់ និងមធ្យាបាយបង់ច្បាក់

សមត្ថភាពត្រួវការបង់ប្រាក់តាមវិធីផែង។ នឹងធ្វើយបដើម្បីនការក្រោមផ្លូវ
សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្នរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវប្រើប្រាស់ប្រាក់សន្តិក (cash)
មួយមាលធំដែរ។

របស់របរផែលគូរមាន រួមមាន៖

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

បង្កើន់អនាម័យ

ប្រសិនបើគ្មានទីក ឧទាហរណ៍ ដោយសារការជាថែងគ្មីសនឹ — អ្នកនឹងមិនអាចបង្ហើទីកបង្ហីនៃបានទេ។ សូមត្រូវមវិធីផ្សេង។ ដើម្បីបានចោលការកសំណាល់ និងរក្សាមន្ទីយប្បញ្ញតណ្ឌ។

- អ្នកអាជនោមត្រួងបង្គន់បាន ទៅបីជាមិនអាជបង្គរទឹកកើដោយ។ សូមបានគ្របាយសម្រាប់ការបង្គន់ថ្មីនៃបង្គន់ដូចជាសំរាប់បង្គន់ដែលមានគម្រោង
 - សម្រាប់ការបង្គន់បានបង្គន់ត្រូវបានគ្របាយសម្រាប់បង្គន់ដែលមានគម្រោងត្រូវបានបង្គន់ប្រចាំថ្ងៃ។ សូមបង្គន់ប្រចាំថ្ងៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។
 - គ្របាយសម្រាប់ការបង្គន់បានបង្គន់ត្រូវបានគ្របាយសម្រាប់បង្គន់ដែលមានគម្រោងត្រូវបានបង្គន់ប្រចាំថ្ងៃ។ សូមបង្គន់ប្រចាំថ្ងៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។
 - គ្របាយសម្រាប់ការបង្គន់បានបង្គន់ត្រូវបានគ្របាយសម្រាប់បង្គន់ដែលមានគម្រោងត្រូវបានបង្គន់ប្រចាំថ្ងៃ។ សូមបង្គន់ប្រចាំថ្ងៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។

របស់របវិធីលក្ខណននៅផ្លូវ៖ ខ្មែរមាន៖

- ក្រដាសបង្កុង
- ក៍ស្សីងសើម និងសារធាតុលាងដៃគ្បានទីក
- ខាងក្រោម និងព្រោះអនាម័យសម្រាប់រដ្ឋមករដ្ឋរ
- ចង់ឆ្លាស្តិក ប្រចង់សំរាយ
- ការសំណល់ដឹកាំបុស ប្រឈើកិន
- ធ្វើដែលមានគម្រោង

! ដើម្បីការតែបន្ថូយការកើនឡើងនៃភីនមិនណូ សូមធ្វើសរាងការលាយរវាងទីកន្លែម និងលាមក។

ធ្វើនៅ

របស់របវិធីលក្ខណននៅផ្លូវ៖ ខ្មែរមាន៖

- ចង្វាន់បានដំបូងចង្វាន់ខស្តីន និងតំនែន៖
- ឯសច្ចូលនៅផ្លូវ៖ និងខេត្តក្រោមជាបុរាណសង្គ្រោះបច្ចេកទេស
- ឈើក្នុងបុរាណ ប្រចង់សំរាយដែលត្រួតពិនិត្យ
- ឈើដែល និងឈើដែលបាក់ក្នុង
- ខេត្តក្រោមបើកាំបុង
- តំនែន៖ ត្រួតពិនិត្យឈើដែលចេញផ្សាយបានគ្រប់គ្រាន់
ប្រចុះរចយន្តដែលបានសាក់ពេញ

!
ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការបៀវប្រាស់ច្បាស់ត្រាំតាមនធ្វើបញ្ជា បុសអ្នរោះប្រើ
ហើយទោះទេល — ខាងក្រោម ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទីក
នោមផ្លូវ — សូមប្រាកដថាមានស្ថិកគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់យ៉ាង
ហេរចណាស់ មួយខែ នៅផ្ទះ។

ការជម្លៀស

អ្នកអាចត្រូវជម្លៀសចេញពីតំបន់មួយយ៉ាងតាប់រហូស តួនាទីមានការ
រាយប្រហារផ្តុកយោជាជារ៉ែលកំពុងខិតិដិតមកដល់ គ្រោះមហាផ្ទររយធម្ម
ជាតិ បុរាណពេញពេញសារធាតុគ្រោះថ្ងៃកៅ។

សេចក្តីណានាំអំពីការជម្លៀស នឹងត្រូវប្រកាសតាមបណ្តាញផែីងៗ ឬ
មានប្រព័ន្ធសេចក្តីផ្តើមជំណើងសាធារណៈ (PSA)។ សូមបើកស្ថាប់វិវីសាធារណៈ
របស់ប្រទេសសិរីយ៉ែអត Sveriges Radio នាន់ល P4 ហើយ
អនុវត្តតាមការណានាំពីអាជ្ញាធមជ្ម។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជម្លៀសឡើងជាន ជំនួយនឹងត្រូវផ្តល់ឲ្យ ព្រមទាំង
កែវិភាគកំណែបណ្តាងអាសន្ន និងអាហារ នៅពេលអ្នកទៅដល់ទីតាំង
ដែលមានសុវត្ថិភាព។

របស់របរដែលគូរយកតាមខ្លួន

សូមផ្សេបចំបញ្ជីរបស់របស់ខាងក្រោម។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវធោះសោះជាប់រហូត ហើយមិនអាចត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញបានមួយរយៈ។ ខាងក្រោមនេះ ជាទាមរណីនៃមីត្តដែលគូរយកតាមខ្លួន។

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





ធ្វើការពារធ្វើកសិរីល

អ្នកមិនត្រូវបានកំណត់ធ្វើការពារធ្វើកសិរីលជាក់លាក់ណាមួយទេ — សូមជម្លៀសទៅការនៃធ្វើកដែលនៅដីតុលបំផុត។ នៅលើគេហទ័រ

msb.se អ្នកអាចស្វែងរកដែនទីដែលបង្ហាញទីតាំងធ្វើកទាំងអស់នៅទីទាំងប្រចាំសប្តាហ៍អេឡិចត្រូនិក។

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

ត្រួនធ្វើករយៈពេលសន្តិភាព ធ្វើកអាចត្រូវបានប្រើ សម្រាប់សកម្មភាពធ្វើក។ ទោះជាយ៉ាងណា ធ្វើក



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

ជំនួយត្រូវបានសម្ងាត់ដោយស្វាកសញ្ញាមួយ — ត្រីការណាព័ណ៌ខ្សោយ
នៅត្ថាងចត់ការណាព័ណ៌ទីក្រោច។ និមិត្តសញ្ញានេះ មាននូយចារីតាំង
នៅ ត្រូវបានការពារតាមច្បាប់សង្គម។

ជំនួយការពារផ្លូវសីវិលដែលនៅដីតាំងផ្លូវ

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ត្ថាងករណីមានស្វានភាពប្រកាសផ្តល់ដំណឹង
ខ្ពស់ អ្នកមានសិទ្ធិចូលទៅកាន់ជំនួយការពារផ្លូវសីវិល ដែលនៅដីតាំង
តាំងរបស់អ្នកបំផុត។

!

សូមយកចិត្តទុកដាក់ សូមស្វែងរក និងស្វាត់ទីតាំងជំនួយ
ការពារផ្លូវសីវិល បុរចនាសម្ព័ន្ធការពារផ្សេងៗ ដែលនៅដីតាំង
ផ្លូវ សាលាឝោះ និងកំនែងធ្វើការរបស់អ្នក។



ការការពារធ្វើការផ្តល់ព័ត៌មាន

អំណាចបរទេស និងភាគគីឡូយុដ្ឋ ក្រោប្រទេសសុយ៉ែអត ប្រើប្រាស់ព័ត៌មាន បំភាគ់ ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ និងការស្មោះផ្តាយប្រជាធិថី (propaganda) ដើម្បីមានតម្លៃពលលើយើង។

ការប៊ូនប៊ូនមានតម្លៃពលលើយើង ជាថម្យដាមរយៈខិតាតាមអីនិត់ និងបណ្តាញសង្គម កែវតមានរៀងរាល់ច្បាប់។ គោលបំណងនៃសកម្មភាព ទាំងនេះ គឺបង្កើតភាពមិនទុកចិត្ត និងបំផ្តាញចេតនាបស់យើង តួនាទីការការពារខ្លួនឯង។

អ្នកដែលព្យាយាមមានតម្លៃពលលើយើង អាចប្រើវិធីផ្ទចខាងក្រោមទៅ:

- ស្មោះផ្តាយការកុហក រឿងរាល់ទិន្នន័យ បុត្រីតមានដែលពាក់ព័ន្ធនិងការពិតតែធ្វើការខ្លះ បុន្ញែន្ទ្រាបានយកចេញពីបរិបទដើម
- បង្កើតរូបភាព វិធីបុសំឡែងដោន្ទាយ ប៊ូនប៊ូនបង្កើតអរមុណ្ឌខ្មៅ ទាក់ទងនឹងប្រធានបទ បុព្លិត្តិការណ៍ មួយចំនួន ដើម្បីបង្កើតភាពជាមួយ បុការសង្គមយវាងតាមទៅវិញ្ញាទោមករបៀបដែលអ្នកអាចចូលរួមចំណោក តួនាទីការព្រើនភាពអាជនប់នៅរឿយរបស់យើង។

របៀបដែលអ្នកអាចចូលរួមចំណោក តួនាទីការព្រើនភាពអាជនប់នៅរឿយរបស់យើង

- សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមាតិកា ដែលបង្ហាមមុណ្ឌខ្មៅ
- ចេកវិសេកតែព័ត៌មាន ដែលអ្នកដើរបាន ដែលអ្នកដើរបាន ចេកតែមកពីប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន
- ព្យាយាមផ្តើមផ្តល់ព័ត៌មាន ពីប្រភពផ្តើមផ្តល់ព័ត៌មាន ពីប្រភពផ្តើមផ្តល់ព័ត៌មាន
- នៅពេលមានហេតុការណ៍ធ្វើនៅក្នុងកើតឡើង សូមត្រូវការបញ្ជាក់ពីប្រភពផ្តល់ព័ត៌មាន នៅពេលមានហេតុការណ៍ធ្វើនៅក្នុងកើតឡើង



សុវត្ថិភាពឌីជីថល

ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល អាចធ្វើឡើយដែរដោយគ្រោះការ រាយប្រហាមតាមប្រព័ន្ធអីនធិណិត ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធ IT សំខាន់។

អ្នកមានតួនាទីត្រួចការពាណិជ្ជសមត្ថភាពទៅលីរបស់ប្រទេសសុយអេត ដោយការគ្រប់គ្រងព័ត៌មានចូលរួមនៃសុវត្ថិភាព និងការពារ ទាំងនៅផ្លូវ និង នៅក្នុងធ្វើការ។ ឧបាទរក្សាមនេះ ជាកន្លឹះដំបូងសម្រាប់អនុវត្តន៍ និង

- បង្កើតពាក្យសម្ងាត់ដែលមានភាពវិនិច្ឆ័យ ដោយប្រើអក្សរ លេខ និង និមិត្តសញ្ញាបញ្ហាលទ្វាត់
- កុំចុចលើតំណាងបាប (links) ត្រួចអើមែល ឬបើកដកសារភ្លាប់ (attachments) ពីអ្នកធ្វើដែលមិនស្ថាល់
- ដំឡើងបច្ចុប្បន្នភាពសុវត្ថិភាព (security updates) ភ្លាម។ នៅពេលមាន
- បម្លាខទិក (backup) ព័ត៌មានសំខាន់ៗជាប្រចាំ ទៅកាន់ថាសវិន ក្រោះ (external hard drive) ឬបករណ៍ USB ឬសេវាកម្មផ្ទុក ទិន្នន័យលើពេក (cloud service)



ការរាយប្រហារភេវរកម្ម

ការរាយប្រហារភេវរកម្ម និងការណូនាំពានដោយអារុជ អាចមានគោលដៅទៅសៀមនុស្ស បុរាណជាសម្ប័នសំខាន់ៗ ដូចជា ប្រព័ន្ធផីកជនញ្ញន បុណ្យប្រាប់អតិថិជន។ ប្រសិនបើអ្នករងចិត្តបែប៖ ពាល់ សូមអនុវត្តិសកម្មភាព ត្រាមរឿង។



រត់ចេញ

សូមរត់ចេញឡើងពីទីតាំងកៅតិ៍ឡេតុ ឲ្យបានភាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

លាក់ខ្លួន

សូមចាក់សោឡិនដឹងនៅតួនបន្ទប់មួយ ឬលាក់ខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរត់បាន។ សូមជាក់ទូរសព្ទរបស់អ្នកឡើងនៅស្ថានភាពស្នាត់ (silent mode)។



រាយការណ៍

សូមទូរសព្ទឡើលេខ 112 ហើយរាយការណ៍អំពីឱ្យដែលបានកៅតិ៍ឡើង។

ចំណូចដែលគូរយកចិត្តឯកជាក់៖

- សូមទូរសព្ទតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលអ្នកចាំបាច់ត្រូវសុំដំនួយ ដើម្បីធ្វើសរាងការធ្វើឱ្យបណ្តាប្រាប់នាក់ទំនងដល់សំបន់កម្មភាព។

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

របៀបបញ្ចប់ការហ្មរូមាយ

មុនពេលធ្លាយ សូមប្រាកដថាអ្នក និងអ្នករងរបុស
មានសុវត្ថិភាពជាមុនសិន។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាឯិបញ្ចប់ការហ្មរូមាយ
មួនទៀត។



សូមទទួលស័ព្ទទៅសេវាសង្គមបន្ទាន់លេខ 112 បុសចុរអកដៃរីជាក់តិចដូចមួយទូរស័ព្ទ

ប្រើដៃទាំងពីចុចសង្គត់ដោយឆ្នាល់ និងអេមា លើរូស ដោយជាក់ដៃ ញ្ជូត និងអំពារនារញ្ជូត និងអេមា អារយីតដែលបត់ដែក កន្លែង ឬ រលូសដោយឆ្នាល់

ប្រសិនបើអ្នកអាស់កម្លាំង បុត្រោរាជាប័ណ្ណយ សូមសំច្បែកធ្វើដៃ មកដួយចុច
សង្កត់បន្ទ នៅលើផែរបស់អ្នក

សូមបន្ទាន់ចុចសង្គគឺរហូតដល់រថយន្តសង្កោះមកដល់ ហើយបុគ្គលិកសង្កោះប្រាប់ថា អ្នកអាចធ្វើសម្រាប់បាន

ព្រឹត្តិការណ៍អាគាសធានុខ្ពៅងរា

- ស្ថិស្ឋរកពីមានតាមគេហទំនួរបស់រដ្ឋបាលមូលដ្ឋាន (សាលាក្រុង/សហគមន៍) អំពីហានិភ័យ និងការគ្រែមផ្ទុក ទាក់ទងនឹងដីរដូល ការបាក់ដី ការកាត់ស្រុក និងខិកជននៃ នៅតិចបន្ថែមដែលអ្នករស់នៅ

- 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។



ជំនើស្សង

ជំនើស្សង អាជីវបាលជាលទ្ធផលយកដាក់រហូតដែល និងបង្កើតមានការធ្វេះជំនើស្សង ជំរួញ

ប្រសិនបើជំនើស្សងមួយ ចាប់ផ្តើមរាលជាល ស្ថាប័នរដ្ឋ និងផ្តល់សេចក្តី ណែនាំអំពីរបៀបការពារនឹងអ្នក និងអ្នកដោទាំង

- សុមតាមជាន់តំបន់ទីតាំងរបស់អ្នក ដើម្បីជាលម្អិតជាន់របស់អ្នក អ្នកជំនាញជំនើស្សងតាមតំបន់ និងស្ថាប័នរដ្ឋ
- ធ្វើយកតែបន្ទូយការរាលជាលនៃជំនើស្សង ដោយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំ តីស្ថាប័នរដ្ឋ



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការដំឡើយពិសេស

បុគ្គលផែលបច្ចុប្បន្នកំពុងទទួលបានដំឡើយពិសេសពីរដ្ឋបាលមូលដ្ឋាននឹងបន្ទូនទទួលបានដំឡើយដែល នៅត្រួងករណីមានវិបត្តិ បុសជ្រាមាយ ទោះជាយ៉ាងណាម អ្នកនៅត្រូវអនុវត្តវិធានការរត្រូមខ្លួនសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន ឲ្យសមស្របតាមតម្រូវការឆ្នាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

- ពិភាក្សាបាមយត្តិសារ មិត្តភកតិ អ្នកជិតខាង អ្នកដំឡើយ បុអ្នកត្រូវគ្រែការថែទាំ អំពីដំឡើយផែលអ្នកអាចត្រូវការ
- ឯែបចំដែនការបញ្ហានៃសម្រាប់វិបត្តិ ផែលរួមបញ្ហាលពីមានសំខាន់ៗ ដូចជាថ្វាមង្គបញ្ជា និងខែករណីដំឡើយផ្ទុកមេដ្ឋាសាស្ត្រ
- ក្រុមការដឹកជញ្ជូនទៅកាន់ជម្រក បុត្រិបន់ការពារឱ្យង់
- ប្រើមុខងារដំឡើយការចូលបាន (accessibility features) នៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលបានពីមានសំខាន់ៗបំផុត
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ជាការស្ថាប់ សូមប្រើកម្មវិធីពី krisinformation.se ហើយបើកការផ្តល់ដំណឹង (notifications) ដើម្បីទទួលបានសេចក្តីផ្តល់ដំណឹងសាធារណៈ (PSA)
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ជាការមិនយើង សូមប្រើខែករណីអាណឌីបន្ទាត់សំឡេង (text-to-speech) ប្រកម្មវិធីអាណអក្រង់ (screen reader) ដើម្បីទទួលបានពីមានពីការផ្តល់រដ្ឋសាងសង្គមដំឡើយ និងផ្តល់ណែនាំមនុស្សពិភាក្សាផ្លាស៊ីតុលាការ ត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចូលត្រួងជម្រកការពារឱ្យកសិរិយិន



សូមស្វែងរកពីមានបន្ទះម 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 និងទិកបន្ទះមច្ចោបានគ្រប់គ្រាន់។

របស់របវដែលគួរមាននៅផ្ទះ គួរមាន៖



- អាហារសូត និងទិក ស្ថិកទុកត្រួចឆ្លងឯក
- ថ្វីសម្រាប់សត្វ
- ក្រឡា ប្រើដិសាស្សាគ្មោង។ សម្រាប់ដីក ជញ្ជូនសត្វ
- លេខទូរសព្ទសត្វពេញ ដែលសរសើរ ដោយដឹង ពីការបែងចាយ និងលេខ សម្ងាត់សត្វ

!

ប្រសិនបើអ្នកកាន់កាប់សេះ បុសត្វិចិញ្ចីមកសិកម្ម (សត្វិចិញ្ចីមចេនាក្នុង) សូមស្វែងរកពីការបន្ទះមអំពីការរោច្រាំម ឆ្លងសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន នៅលើគេហទំព័រ

jordbruksverket.se។

ប្រសិនបើអ្នកមានការព្យួយចារម្បែ

ត្បាកនភាពដែលមិនប្រាកដប្រជាត់ អាចធ្វើឡើងទុសយុមានអារម្មណ៍ព្យួយ
ចារម្បែ និងកក់គ្នាថីឡើង។ ខាងក្រោមនេះ ជាគន្លែងមួយចំនួន សម្រាប់ផ្សាយ
គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ការងារសំអ្នក៖

- និយាយជាមួយគ្រឿសរាយ មិត្តភកី អ្នកជិតខាង បុអង្គការផ្លូវកសុខភាព
ផ្ទះគិតិ អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។ វាអាចផ្តល់អារម្មណ៍ថា មានការព្យួយ
នៅម្នាក់នេះ
- ចូលរួមសកម្ម — ទទួលបានជូនជាបន្ទីរ ដើម្បីរួមចូលរួមការក្រោមខ្លួន
សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន។ វាអាចផ្តល់អារម្មណ៍ថា មានគោលបំណង
- ចែរក្រុសុខភាពធ្លាក់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អាបារណ្ឌ គេងណ្ឌ និងការធ្វើលំ
ហាល់ប្រាង ដូចមួយស្រួល និងបង្កើនសុខមានភាព
- កំណត់ពេលវេលាននូលពីថ្ងៃមាន។ ស្វែងរកកម្រិតដែលសមស្រប
សម្រាប់អ្នក ហើយចំណាយពេលការតែតុលាភី។ តើតុលាភីនេះ តើតុលាភីនេះ តើតុលាភីនេះ
- ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ ប្រសិនបើអ្នកមានការចែប់ចារម្បែនៃព្យួយ

ការនិយាយជាមួយគុមារ អំពីវិបត្តិ និងសង្គម

គុមារ នៅវីរីយដៃឃីង បង្ហាញការព្យួយចារម្បែនូងលក្ខណៈខសុំខ្លួន។ សូម
នៅជិតគុមារ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសញ្ញាដែលភាពតាមតីនៅ បុការព្យួយ
ចារម្បែ។

- ពន្យល់ស្ថានភាពចូលរួមចូលរួមបានជាបន្ទីរ ដើម្បីរួមចូលរួមការក្រោមខ្លួន
- ស្អាប់ និងអរគើលិកចូលរួមចូលរួមពិភាក្សា

- និយាយតែតែមានដែលបានធ្វើឡើងផ្ទាល់ត្រីមត្រី
និងធ្វើសរាងពីតែមានលម្អិតដែលមិនចាំបាច់
- ប្រសិនបើអ្នកមិនមានចេញឈរទាំងអស់
សូមនិយាយជាយស្សាឃ្មាន និងទទួលស្ថាត់រាយ
- រួចចំសកម្មភាពជាមួយកុមារ
ដើម្បីធ្វើឈរផ្ទាល់បន្ថែមចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ



លេខទូរសព្ទសំខាន់ៗ

112

សម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្នបន្ទាន់ — រចយនុសប្រជាត់ សេវាសប្តាត់ និងប៉ូលិស

114 14

សម្រាប់ទំនាក់ទំនងដាមួយប៉ូលិស ដែលមិនមែនជាករណីអាសន្ន

113 13

សម្រាប់ទទួលប្រើផ្តល់ព័ត៌មាន អំពីគ្រោះថ្នាក់ធ្វើនៅក្នុង និងវិបត្តិ

1177

សម្រាប់ទទួលបានដំនួយសង្គមស្ថានភាពអាសន្ន ប្រសិនបើអ្នកអងរបុល បុណ្យឱ្យ

ព័ត៌មានបេទ្នេម

MSB.se

ព័ត៌មានបេទ្នេមអំពីការរត្រមន្ត្រនសម្រាប់ស្ថានភាពអាសន្ន ត្រួតពិនិត្យរបស់ប្រជាតិ បុស
ប្រជាតិ ឬអនុមាណនឹងការអនុវត្ត និងរគ្របណ្តុះបណ្តាល ដែលផ្តល់ជាយករដ្ឋាភិបាល សិទ្ធិ
អេឡិតម្រមបំការគ្រប់គ្រងវិបត្តិ (MSB)

Forsvarsmakten.se

ព័ត៌មានអំពីការការពារផ្តៃករយោជាតារបស់ប្រទេសសិទ្ធិអេឡិត និងប្រទេសសម្ប័ន្ធមិត្ត

Krisinformation.se

ព័ត៌មានអាសន្នពីអាជ្ញាធម៌របស់ប្រទេសសិទ្ធិអេឡិត

Lilla.krisinformation.se

ព័ត៌មានអាសន្ន សម្រាប់កុមារ និងយុវជន

សេចក្តីផ្តើមដំណឹងសាធារណៈ (PSA)



7

14

7

14

7

14

7

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

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

សញ្ញាណទីនឹងបន្ទីសំឡែងរយៈពេល



30

15

30

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

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

សញ្ញាប្រមានការរាយប្រហារតាមអាកាស



សញ្ញាណនេះ មានសំឡែងនឹងជាបន្ទបន្ទាប់
រយៈពេល ១ នាទី។

សូមស្វែងរកជម្រើកការរាយវិញ្ញកសុវិល ឬការរាយវិញ្ញកសុវិល សូមដើរតុលាង និងបានដើរតុលាង។
សូមដើរតុលាងនៃការរាយវិញ្ញកសុវិល នៅដើរតុលាង។

សញ្ញាអស់ហានិតិយ



30

សញ្ញាណបន្ទីសំឡែងយុរិ និងបន្ទបនាប់ត្រា រយៈពេល ៣០ វិនាទី។

En inofficiell översättning

នកសារបកប្រែមិនផ្តល់ការ