



## LÄTTLÄST

แบบอ่านง่าย

คุณถูกข่มขู่หรือถูกทุบตี ทำร้ายจากคนที่คุณรู้จักเป็นอย่างดีหรือไม่?

คุณไม่ได้ตัวคนเดียว

คุณสามารถอ่านคู่มือที่มีความช่วยเหลืออะไรบางอย่างได้ที่ตรงนี้



**Bergs kommun**  
Bierjen tjielte

[www.berg.se](http://www.berg.se)

Thai

### หากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัย

- คิดหาสถานที่ที่ปลอดภัยใกล้ๆ ที่คุณอยู่ ซึ่งคุณสามารถไปที่นั่นได้หากคุณรู้สึกว่าที่บ้านไม่ปลอดภัย
- คิดหาบุคคลที่คุณไว้วางใจ จำเบอร์โทรศัพท์และที่อยู่ของพวกเขาไว้ เพื่อที่คุณจะได้ติดต่อพวกเขาได้อย่างรวดเร็ว
- เก็บสิ่งของที่สำคัญต่างๆ ลงห่อไว้ เช่น บัตรประจำตัวประชาชน หรือหนังสือเดินทาง เงิน และกุญแจต่างๆ เพื่อที่คุณจะได้สามารถนำของเหล่านั้นติดตัวไปได้อย่างรวดเร็วหากคุณต้องทิ้งบ้านไป
- ติดต่อหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัวของทางเทศบาล หรือใครสักคนเพื่อบอกเล่าเรื่องราว เบอร์โทรศัพท์และที่อยู่มีอยู่ในหน้าสุดท้าย



หากคุณต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน

1. โทร ๑๑๒ หากคุณต้องการเรียกรถพยาบาล หรือรถพยาบาล
2. หากคุณมีอาการเจ็บปวดหรือบาดเจ็บ ให้ไปศูนย์ดูแลสุขภาพของคุณ (เวลากลางวัน) หรือโทรไปที่ศูนย์ให้ข้อมูลข่าวสารการดูแลสุขภาพที่เบอร์ ๑๑๗๗
3. คุณต้องการที่อยู่อาศัยหรือไม่? โทรไปที่ ๐๖๘๗-๑๖๑๐๐ และถามหาหน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัว หากเป็นช่วงเวลากลางคืนหรือวันหยุดสุดสัปดาห์คุณสามารถโทรไปที่ ๑๑๒ และถามหาศูนย์บริการสังคมฉุกเฉินของเทศบาลแบร์รี่



หมายเลขโทรศัพท์และที่อยู่

ตำรวจและรถพยาบาล: ๑๑๒

ถ้าหากไม่ใช่กรณีฉุกเฉิน โทรไปที่ ๑๑๕๑๕

หน่วยงานดูแลรายบุคคลและครอบครัว (หน่วยงานบริการสังคม): ๐๖๘๗-๑๖๑๐๐

เอ็งเงสส์แวกน ๔ (Ängesvägen 4), สเว็นสตาวีก (Svenstavik)

ศูนย์ต่อต้านความรุนแรง: ๐๒๐๐-๑๒ ๐๑ ๔๕, ที่อยู่อีเมล: [centrummotvald@ostersund.se](mailto:centrummotvald@ostersund.se)

บริการสังคมฉุกเฉิน: ๑๑๒, ให้ตามหาบริการสังคมฉุกเฉินของเทศบาลแบร์ย

สายด่วนเพื่อความสงบสุขของสตรี: ๐๒๐-๕๐ ๕๐ ๕๐

สายด่วนสตรีฉุกเฉิน: ๐๖๓-๑๑ ๒๕ ๐๐

