

آیا خود را می‌شناسید؟

دسترسی به مرکز
صحت مشکل است

فامیل من دور از اینجا
زندگی می‌کنند

حمل بکس‌های غذا
برای من سخت است

برقراری تماس با ارگان‌ها
و کمپنی‌ها مشکل است

دل من برای نواسه‌هایم
تنگ شده است

هر روز احساس
تنهایی می‌کنم

در اینجا چندین کمک و توصیه وجود دارد ←



پشتیبانی که زندگی شما را آسانتر می سازد

بعضی اوقات زمان، پول یا ظاهر بدن شما کافی نیست. بعضی اوقات مسافت بسیار طولانی و اتلاف وقت زیاد است. ممکن است پیدا کردن معلومات مهم و دریافت کمک مناسب مشکل باشد.

زندگی روزمره برای هر شخص بطور متفاوت سپری می شود- و بعضی اوقات زندگی تغییر می کند. ما اکثرا روش های خود را برای مقابله با چالش ها پیدا می کنیم و راهکارهایی را می یابیم. اما امکان استفاده از راهکارها و حمایت هایی که قبلا وجود داشتند نیز وجود دارد.

مجبور نیستید که هر چیزی که دیجیتال است را یاد بگیرید، تنها مواردی را بیابید که زندگی روزمره را برای شما آسانتر می سازند.

در اینجا چند نمونه از خدمات دیجیتال که زندگی روزمره را برای میلیون ها نفر آسانتر می سازند ذکر شده است:

با دوستان و اعضای فامیل خود که راه دور زندگی می کنند زمان بیشتری را سپری نمایید. در هر تماس تصویری بیش از یک نفر می تواند حضور داشته باشد.

نوبت شما در صف تماس 158 است! طرز اونلاین یک وقت ریزرف کنید تا در صف های تماس قرار نگیرید.

با ارسال ایمیل و پیام، می توانید در هر زمان و مکان ممکن با هر کسی که می خواهید در ارتباط باشید.

با فرمایش اونلاین مواد غذایی خود از حمل بسته های خرید سنگین و زینه های شیب دار بپرهیزید.

با استفاده از ID الکترونیک خود، می توانید نسخه های دوایی خود را تجدید نمایید.

تماس های تصویری به شما این امکان را می دهند که نواسه های خود را ببینید و با آنها صحبت کنید.


شما می توانید طرز اونلاین تمام ارگان ها و کسب و کارها را پیدا نمایید. شما می توانید جواب بیشتر سوالات را پیدا نمایید و در تماس باشید.


غذاهای آماده، گرم رستورانی فرمایش بدهید و آنها را به دروازه خانه خود تسلیم شوید.

ضرور نیست همه چیز را یاد بگیرید


برای استفاده از اینترنت و خدمات دیجیتال، می‌توانید بالای سطحی که مناسب شماست متمرکز شوید. در اینجا برای هر سطح موارد مورد ضرورت شما ذکر شده‌است:

سطح 1: استفاده از اینترنت و خدمات دیجیتال که لازم نیست برای آنها ثبت‌نام کنید


یک کامپیوتر، تبلت یا تلفون همراه دارای قابلیت اتصال به اینترنت. 


دسترسی اتصال به اینترنت (بعضی اوقات وای فای یا وب‌گردی نامیده می‌شود). شما می‌توانید برای خانه، موبایل یا تبلت خود اشتراک بگیرید. همچنان می‌توانید در کتابخانه‌ها و بسیاری از اماکن عمومی بصورت رایگان آنها را قرض بگیرید. 

سطح 2: استفاده از خدمات دیجیتال که به ثبت‌نام یا اپلیکیشن‌های خاصی ضرورت دارند

ID الکترونیک - نسخه دیجیتال یک کارت هویت 
برای تایید هویت خود در خدمات دیجیتال معینی، لازم است از یک ID الکترونیک استفاده نمایید. سه نوع مختلف آن برای انتخاب وجود دارد:

- BankID که از بانک خود فرمایش می‌دهید
- Freja eID Plus که ذریعه کارگزاران ATG فعال می‌شود
- Pass که در Skatteverket (آژانس مالیات سویدن) برای آن تقاضا می‌دهید

حساب ایمیل - مثل صندوق پستی 
با استفاده از حساب ایمیل شخصی خود می‌توانید بطور مثال مکتوبات، عکس‌ها، فیلم‌ها و معلومات را از ارگان‌ها و کمپنی‌ها دریافت و برای آنها ارسال نمایید. برای بسیاری از خدمات دیجیتال، داشتن حساب ایمیل حتمی است.

اپلیکیشن‌ها و پروگرام‌ها - کارایی را آسان می‌سازند و بهبود می‌بخشند 
بعضی اوقات اپلیکیشن‌ها و پروگرام‌ها باید در کامپیوتر تبلت یا تلفون همراه شما دانلود و ذخیره شوند تا بتوانید از یک خدمت به بهترین وجه استفاده نمایید. بسیاری از آنها رایگان هستند.

جهت مشاهده نمودن نکات مربوط به محل دریافت کمک و معلومات،
بیشتر مرور کنید ←



به کتابخانه مراجعه نمایید

اکثر کتابخانه‌ها در سویدن به روی عموم باز هستند و در آنجا کمک و پشتیبانی ارائه می‌شود.

بسیاری از کتابخانه‌ها بطور مثال با برگزاری ورکشاپ‌های رایگان، جلسات اطلاع‌رسانی و قرض دادن تبلت، برای کمک به بازدیدکنندگانی که عادت به استفاده از خدمات دیجیتال ندارند اقدامات خاصی انجام می‌دهند.

کتابخانه‌ها می‌توانند به شما کمک کنند:

- از کامپیوترها و اینترنت کتابخانه (رایگان) استفاده نمایید
- از معلومات و چیزهایی که دوست دارید روی کاغذ (با مصرف بسیار کم) پرینت کنید
- در جلسات و فعالیت‌هایی اشتراک کنید که در آن شخصی به شما طرز استفاده از اینترنت و خدمات دیجیتال را تعلیم می‌دهد
- با اشخاصی ملاقات کنید که آنها نیز در قسمت اینترنت و خدمات دیجیتال تازه‌کار هستند

نکات!

این URL را به کتابخانه ببرید: pts.se/digitalstart

ما می‌توانیم به شما کمک نماییم که این صفحه وب را در اینترنت دریافت کنید و معلومات را روی کاغذ پرینت کنید. این ویب‌سایت رهنماها و طرزالعمل‌های پشتیبانی از قبیل این موارد دارد:

- شروع کردن تماس‌های تصویری
- خرید اونلاین مواد غذایی و دواها
- دریافت حساب ایمیل
- پیدا کردن معلومات در مورد حفظ‌الصحه و مراقبت در 1177 Vårdguiden
- پیدا کردن معلومات در ویب‌سایت‌های دولتی

با شاروالی خود به تماس شوید



شاروالی شما در قبال شما منیجیت یک شهروند مسئول است و کوشش می‌کند احساس خوبی داشته باشید. شاروالی شما اطمینان حاصل خواهد کرد که پشتیبانی‌ها و خدمات مورد ضرورت زندگی روزمره خود را دریافت می‌کنید.

بسیاری از شاروالی‌ها برای اینکه همه اشخاص بتوانند از خدمات دیجیتال برای آسان‌تر ساختن زندگی روزمره خود استفاده کنند اقدامات مضاعفی انجام می‌دهند. با مرکز تماس اداره محلی خود به تماس شوید یا به تعمیر شاروالی مراجعه کنید و پرسان شوید در محل زندگی‌تان کدام پشتیبانی‌هایی را ارائه می‌دهند.

بطور مثال، در اینجا می‌توانید پرسان شوید:

- آیا واسطه IT، متصدی دیجیتال یا خدمات مشابهی دارید که بتوانم از آنها کمک بگیرم؟
- می‌توانم یک تبلت قرض بگیرم؟
- آیا برای مبتدیان دیجیتال دوره یا فعالیت تعلیمی ارائه می‌دهید؟
- آیا دارای یک DigitalCenter هستید؟ یا مکان دیگری که بتوانم با اشخاصی ملاقات داشته باشم که می‌توانند به من کمک کنند و به سوالات مربوط به ابزار و خدمات دیجیتال جواب دهند.
- آیا جلساتی را تنظیم می‌کنید که در آنها بتوانم با دیگر مبتدیان دیجیتال ملاقات کنم؟





از شخصی که می‌شناسید کمک بگیرید

آیا در نزدیکی شما کسی وجود دارد که بتواند به شما یاد بدهد، توضیح دهد و کمک کند؟ ممکن است یک خویشاوند، دوست یا همسایه یا هر کس دیگری که می‌شناسید با تکنالوجی دیجیتال آشنایی داشته باشد.

حتما به این شخص اعتماد داشته باشید و پسورها و معلومات شخصی مهم را نزد خود نگه دارید.

از درخواست کمک نترسید. بسیاری از اشخاص از کمک کردن خوشحال می‌شوند.

در اینجا چند مورد از کمک‌هایی که این شخص می‌تواند به شما ارائه دهد مطرح شده است:

- تعلیم طرز استفاده از اینترنت و خدمات دیجیتال
- کمک به دریافت کمپیوتر، تبلت یا موبایل هوشمند
- کمک کردن در دسترسی به اتصال اینترنت
- کمک به دریافت حساب ایمیل، پروگرام‌ها و اپلیکیشن‌ها
- توضیح دادن معنی لغات مختلف
- پرینت کردن از معلومات، رهنماها و مطالب پشتیبانی

پرینت کردن از طرزالعمل‌ها و رهنماها و مطالعه کردن آن‌ها با فکر آسوده:

ما یک ویب‌سایت فعال کردیم که در آن رهنماها، طرزالعمل‌ها و نکات در آن جمع‌آوری شدند و شما می‌توانید آنها را روی کاغذ پرینت کنید. شما می‌توانید مطالبی که می‌خواهید را برای پرینت کردن انتخاب نمایید و بعدا با فکر آرام بنشینید و آنها را مطالعه و مرور کنید. با یکدیگر به صفحه وب pts.se/digitalstart یک نگاهی بیاندازید.



با سازمان‌های ارائه دهنده پشتیبانی به تماس شوید



بسیاری از سازمان‌ها و موسسات برای مبتدیان دیجیتال پشتیبانی، فعالیت‌ها و معلومات ارائه می‌دهند. طرز مثال، با ارائه کورس‌های تعلیمی، برگزاری جلسات و جواب دادن به سوالات. بسیاری از آنها رایگان هستند. در اینجا چند نکته وجود دارد:

دفاتر خدمات باشندگان

دولت در سراسر کشور دارای چندین دفتر خدمات است که می‌توانید به آنها مراجعه نمایید. آنها می‌توانند در استفاده از خدمات اینترنتی به شما کمک کنند و در مورد چندین ارگان کشور به شما راهنمایی و معلومات دهند. وبسایت: statenssc.se/besokservicekontor

خدمات تلفونی سلام مشتری (Hallå Konsument)

خدمات تلفونی رایگان که در مورد خرید کالا و خدمات مثل موبایل همراه، کامپیوتر و اشتراک‌ها به سوالات جواب می‌دهند. همچنان به شما می‌گویند در زمان خرید آنلاین کدام موارد تطبیق می‌شوند. تلفون: 0771-525 525، وبسایت: hallakonsument.se

انجمن متعلمین

ده انجمن متعلمین مختلف وجود دارد که در بخش‌های مختلف سویدن کورس‌ها و تعلیم ارائه می‌دهند. به تماس شوید و پرسان شوید در محل زندگی شما برای مبتدیان دیجیتال کدام کورس‌هایی وجود دارد. وبسایت معلومات‌رسانی در مورد انجمن‌های مختلف: studieforbunden.se/om-oss

Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet
تلفون: 08-672 61 00

ABF، انجمن تعلیم کارگران
تلفون: 08-613 50 00

Sensus studieförbund
تلفون: 08-615 57 00

Folkuniversitetet
تلفون: 08-679 29 50

Studieförbundet Bilda
تلفون: 08-727 17 10

Ibn Rushd Studieförbund
تلفون: 08-562 449 00

Studieförbundet Vuxenskolan
تلفون: 08-587 686 00

Kulturens Bildningsverksamhet
تلفون: 08-470 24 45

Studieförbundet
تلفون: 08-545 707 00

Medborgarskolan
تلفون: 010-157 57 57

پشتیبانی خاص برای اشخاص مسن

انجمن‌ها و سازمان‌های عضو وجود دارند که برای اشخاص مسنی که علاقمند به یادگیری طرز استفاده از تکنالوجی دیجیتال هستند پشتیبانی خاصی ارائه می‌دهند.

SPF Seniorerna
تلفون: 08-701 67 00
وبسایت: spfseniorerna.se

SeniorNet Sweden
موسسه غیر انتفاعی دارای کلب‌های محلی که در آن سالمندان در مورد طرز استفاده از تکنالوجی دیجیتال به سالمندان تعلیم می‌دهند.
تلفون: 076-027 27 17

SKPF Seniorerna
تلفون: 010-222 81 00
وبسایت: skpf.se

seniornet.se

Pensionärernas riksorganisation, PRO
تلفون: 08-692 32 50
وبسایت: pro.se

Digitalhjälp (کمک دیجیتال) – یک ابتکار تکنالوجی معلومات از طرف ارگان پست و تلکام سویدن

این بروشور ذریعه ارگان پست و تلکام سویدن (PTS) تهیه شده است و قسمتی از ابتکار تکنالوجی معلومات کمک دیجیتال است.

هیچ شخصی ضرور نیست هرچیزی که دیجیتال است را یاد بگیرد. اما راهکارهای دیجیتلی وجود دارند که زندگی روزمره را آسان تر می سازند. Digitalhjälp به مبتدیان دیجیتال یاد می دهد چی قسم اولین قدم را بردارند و کجا معلومات و کمک بیشتری بدست آورند.

Digitalhjälp چهار بخش دارد:

یک ویبسایت که در آن معلومات، پشتیبانی و نکات برای مبتدیان دیجیتال همگی در یک قسمت قرار داده شده است. pts.se/digitalhjalpen



رهنماهای مرحله به مرحله قابل چاپ و فلمهای تعلیمی برای خدمات دیجیتال مختلف، مثل تماس تصویری یا خرید اونلاین مواد غذایی و دواها. pts.se/digitalstart



مطالب خاص پشتیبانی برای پرسونل صحتی و مراقبت اجتماعی یا اشخاصی که در پشتیبانی از مبتدیان دیجیتال کار می کنند.



همکاریها و فعالیتها برای انتشار معلومات در مورد پشتیبانیهایی که برای مبتدیان دیجیتال وجود دارد.

