

Узнаете себя?

Добраться в медицинский центр — это тяжело

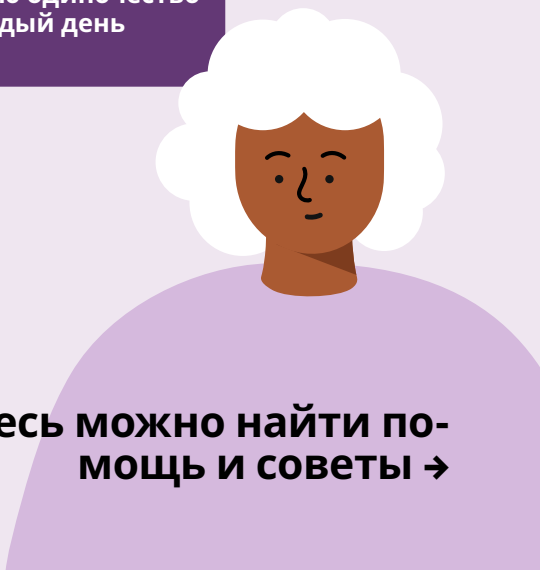
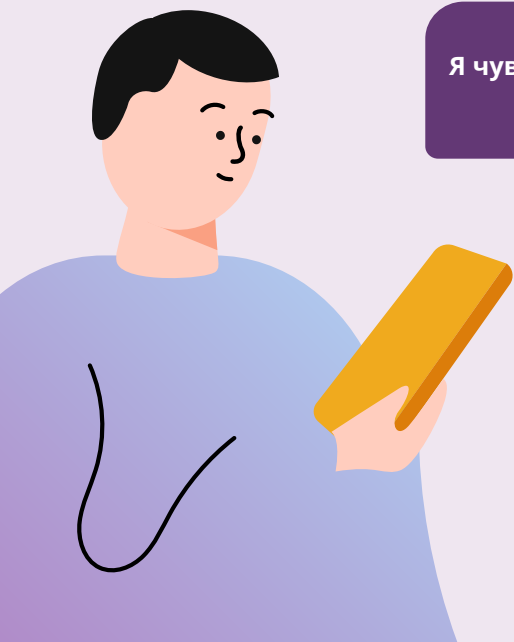
Моя семья живет так далеко

Сумки с едой слишком яжелые, чтобы нести их самостоятельно

Общаться с государственными службами и компаниями очень сложно

Я скучаю по внукам

Я чувствую одиночество каждый день



Здесь можно найти помощь и советы →

Поддержка, которая может облегчить вашу повседневную жизнь

Иногда времени, денег и здоровья недостаточно. Иногда расстояние слишком велико, как и тоска по близким. Бывает трудно найти важную информацию и получить правильную помощь.

Повседневная жизнь у разных людей устроена по-разному, а жизненная ситуация иногда меняется. Мы часто находим свои способы решения проблем. Однако также можно воспользоваться уже существующими решениями и поддержкой.

Вам не нужно изучать все, что связано с цифровыми технологиями, но стоит найти инструменты, которые облегчат вам повседневную жизнь.

Вот несколько примеров того, как цифровые услуги ежедневно облегчают повседневную жизнь миллионам людей:

**У вас 158 место в очереди!
Запишитесь на прием онлайн
во избежание телефонных
очередей.**

**Больше общайтесь с семьей
и друзьями, которые живут
далеко. В видеозвонке могут
принимать участие несколько
человек одновременно.**

**Больше нет необходимости
таскать тяжелые пакеты с
едой по лестнице — заказы-
вайте покупки онлайн.**

**С помощью электронной
почты и сообщений вы може-
те связаться с кем угодно в
удобное для вас время.**

**С помощью видеозвонков
можно не только разговари-
вать с внуками, но и видеть их.**

**Электронное удостоверение
личности позволяет продле-
вать рецепты на лекарства.**

**Заказывайте готовую
горячую еду из ресторана
с доставкой на дом.**

**Все государственные
учреждения и компании
можно найти в Интернете.
Там вы можете получить ответы
на многие вопросы и связаться
с сотрудниками.**

Нет необходимости учиться всему

Вы можете пользоваться интернетом и цифровыми услугами на том уровне, который вам подходит. Вот что вам нужно для разных уровней:

Уровень 1. Использование Интернета и цифровых услуг, не требующих регистрации



Компьютер, планшет или мобильный телефон с возможностью подключения к Интернету.



Доступ к интернет-соединению (иногда называется Wi-Fi или сеть). Вы можете приобрести подписку для дома, мобильного телефона или планшета. Кроме того, Интернетом можно бесплатно пользоваться в библиотеках и многих других общественных местах.

Уровень 2. Использовать цифровые услуги, требующие регистрации или специальных программ



Электронное удостоверение личности

Чтобы авторизоваться в определенных цифровых сервисах, вам нужно электронное удостоверение личности. Есть три разных варианта на выбор:

- BankID — заказываете в своем банке
- Freja eID Plus — активируется в представительствах ATG
- AB Svenska Pass — можно получить в Налоговой службе



Электронный почтовый ящик

По электронной почте можно отправлять и получать письма, фотографии, фильмы, а также получать информацию от государственных служб и частных компаний. Адрес электронной почты необходим для использования многих цифровых сервисов.



Приложения и программы могут упростить жизнь и обеспечить лучшую функциональность

Иногда необходимо загрузить определенное приложение или программу и сохранить их на вашем компьютере, планшете или мобильном телефоне, чтобы вы могли использовать определенную услугу наилучшим образом. Многие из них бесплатные.

Читайте дальше, чтобы найти советы о том, где получить помощь и информацию →



Посетите библиотеку

подавляющее большинство библиотек в Швеции открыто для всех, и там вы можете получить поддержку и помощь.

Многие библиотеки прилагают особые усилия для поддержки посетителей, которые не привыкли пользоваться цифровыми услугами, например с помощью бесплатных курсов, информационных встреч и аренды планшетов.

В библиотеках можно:

- пользоваться библиотечными компьютерами и Интернетом (совершенно бесплатно)
- распечатывать информацию, которую вы хотите получить на бумаге (может требовать небольшой платы)
- посещать встречи и мероприятия, где объясняют, как пользоваться Интернетом и цифровыми услугами
- встретиться с другими людьми, которые тоже учатся пользоваться Интернетом и цифровыми услугами



Совет!

Покажите работникам библиотеки эту ссылку: pts.se/digitalstart

Они могут помочь вам открыть эту веб-страницу в Интернете и распечатать информацию на бумаге. На этом сайте есть хорошие пособия и инструкции, которые помогут:

- Начать пользоваться видеозвонками
- Покупать продукты питания и лекарства в Интернете
- Создать аккаунт электронной почты
- Искать информацию о здравоохранении и медицинском обслуживании на сайте 1177 Vårdguiden
- Находить информацию на сайтах государственных служб



Свяжитесь с сотрудниками муниципалитета

Ваш муниципалитет несет ответственность за вас как жителя и работает над улучшением уровня вашей жизни. Муниципалитет должен заботиться о том, чтобы вы получали поддержку и обслуживание, необходимые вам в повседневной жизни.

Многие муниципалитеты прилагают дополнительные усилия для обеспечения того, чтобы каждый мог пользоваться цифровыми услугами, облегчающими повседневную жизнь. Позвоните на коммутатор муниципалитета или посетите муниципальное управление, чтобы узнать, какую поддержку они предлагают там, где вы живете.

Например, вы можете спросить:

- Есть ли у вас специалист по ИТ, обучающий цифровым технологиям или аналогичная служба, куда я могу обратиться за помощью?
- Могу я одолжить планшет?
- Есть ли у вас какие-нибудь тренинги или мероприятия для начинающих в области цифровых технологий?
- У вас есть цифровой центр (DigidelCenter)? Или какое-нибудь место, где я могу встретиться с людьми, которые помогают и отвечают на вопросы о цифровых инструментах и услугах?
- Организуете ли вы какие-нибудь встречи, где можно встретиться с другими новичками в области цифровых технологий?





Попросите кого-нибудь помочь

Рядом с вами есть люди, которые могут показать, объяснить и помочь? Возможно, у вас есть родственник, друг, сосед или кто-то другой, умеющий пользоваться цифровыми услугами.

Убедитесь, что вы доверяете этому человеку. Храните важные пароли и личную информацию при себе.

Не бойтесь просить о помощи. Многие люди с радостью вам помогут.

Вот несколько примеров, в чем вам могут помочь:

- Показать, как работает Интернет и различные цифровые услуги
- Помочь вам приобрести компьютер, планшет или смартфон
- Помочь подключиться к Интернету
- Помочь создать аккаунт электронной почты, загрузить программы и приложения
- Разъяснить разные термины
- Распечатать информацию, инструкции и вспомогательные материалы

Распечатайте руководства и инструкции, чтобы спокойно их прочитать

Мы собрали на одном сайте хорошие руководства, инструкции и советы, которые можно распечатать. Вы можете выбрать то, что хотите напечатать, а затем прочесть все это в тишине и покое.

Посетите веб-страницу pts.se/digitalstart





Свяжитесь с организациями, предлагающими поддержку

Многие организации и ассоциации предлагают поддержку, мероприятия и информацию для тех, кто начинает осваивать цифровые технологии. К примеру, они проводят тренинги, встречи, а также отвечают на вопросы. Многие мероприятия проводятся бесплатно. Вот несколько примеров:

Центры обслуживания граждан

Есть много центров обслуживания по всей стране, которые вы можете посетить. Там можно получить помощь в использовании электронных услуг, а также рекомендации и информацию от различных государственных служб. Веб-сайт: statenssc.se/besokservicekontor

Телефонная служба Hallå konsument

Бесплатная телефонная служба, отвечающая на вопросы о покупке товаров и услуг, таких как мобильные телефоны, компьютеры и подписки. Там вам расскажут о правилах покупки через Интернет. Телефон: 0771-525 525, веб-сайт: hallakonsument.se

Образовательные объединения

Существует десять разных образовательных объединений, предлагающих курсы и тренинги в разных населенных пунктах Швеции. Позвоните и спросите, что доступно для начинающих в области цифровых технологий там, где вы живете. Веб-страница с информацией о разных объединениях: studieforbunden.se/om-oss

ABF, Arbetarnas
bildningsförbund
Телефон: 08-613 50 00

Kulturen
Bildningsverksamhet
Телефон: 08-470 24 45

Studieförbundet Bilda
Телефон: 08-727 17 10

Nycterhetsrörelsens
Bildningsverksamhet
Телефон: 08-672 61 00

Folkuniversitetet
Телефон: 08-679 29 50

Medborgarskolan
Телефон: 010-157 57 57

Studieförbundet
Vuxenskolan
Телефон: 08-587 686 00

Ibn Rushd Studieförbund
Телефон: 08-562 449 00

Sensus studieförbund
Телефон: 08-615 57 00

Studieförbundet
Телефон: 08-545 707 00

Особая поддержка для пожилых людей

Существуют ассоциации и организации, предлагающие специальную поддержку пожилым людям, желающим научиться пользоваться цифровыми технологиями.

SeniorNet Sweden
Некоммерческая ассоциация с местными клубами, где пожилые люди учат других пожилых людей пользоваться цифровыми технологиями.
Телефон: 076-027 27 17
Веб-сайт: seniornet.se

SPF Seniorerna
Телефон: 08-701 67 00
Веб-сайт: spfseniorerna.se

SKPF Seniorerna
Телефон: 010-222 81 00
Веб-сайт: skpf.se

Национальная организация пенсионеров, PRO
Телефон: 08-692 32 50
Веб-сайт: pro.se

Digitalhjälpen — информационная инициатива Управления почты и связи

Эта брошюра подготовлена Управлением почты и связи (PTS) и является частью информационной инициативы Digitalhjälpen.

Нет необходимости всем осваивать все цифровые возможности. Но есть цифровые решения, которые могут облегчить повседневную жизнь. Digitalhjälpen рассказывает, как можно сделать первые шаги в использовании цифровых технологий и где можно получить дополнительную помощь и информацию.

Digitalhjälpen состоит из четырех частей:



Веб-сайт, где можно найти информацию, поддержку и советы для тех, кто начинает использовать цифровые технологии.
pts.se/digitalhjalpen



Доступные для печати пошаговые руководства и обучающие видеоролики для различных цифровых сервисов, таких как видеозвонки или покупки онлайн продуктов питания и лекарства.
pts.se/digitalstart



Специальные вспомогательные материалы для медицинских работников и людей, работающих над поддержкой начинающих пользователей цифровых технологий.



Совместные инициативы и мероприятия по распространению информации о поддержке для тех, кто начинает пользоваться цифровыми технологиями.