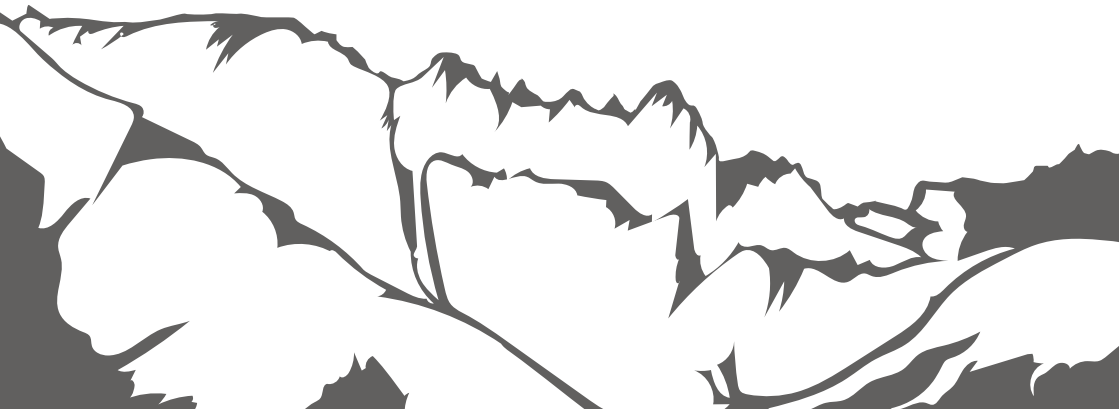


**WILLKOMMEN
BAINVEGNI
BENVENUTI**

ข้อมูลสำหรับบุคคลที่ย้ายมาใหม่



ข้อมูลสำหรับบุคคลที่ย้ายมาใหม่

หน่วยส่งเสริมการบูรณาการชีวิต รัฐกรีนส์

www.integration.gr.ch

www.hallo.gr.ch

สารบัญ

1	Allegra, Grüezi, Buongiorno	9
2	ข้อมูลเกี่ยวกับประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ประวัติและความเป็นมาทางการเมืองฉบับย่อ	10
3	ข้อมูลเกี่ยวกับรัฐกริสันส์ Graubünden ตัวเลขและสถิติ	12
4	ภาษาทางการของรัฐกริสันส์ Graubünden	14
5	การบูรณาการชีวิตหรือปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกริสันส์ ข้อมูลหลายภาษาในเว็บไซต์ www.hallo.gr.ch	17
6	การติดต่อสื่อสาร ภาษาคือกุญแจสู่ความสำเร็จของการบูรณาการชีวิต ล่ามและนักแปล	19
7	การทำงาน การเข้าทำงาน เงินเดือนและเงินสวัสดิการสังคม หางานทำ ว่างงาน ตกงาน ทำงานผิด การเรียน การเรียนเพิ่มเติม การเรียนต่อ การขอเทียบวุฒิต่างประเทศ	20
8	ใบอนุญาตพำนักและการนำครอบครัวติดตามมาพำนักที่ประเทศสวิตซ์	24

9**การสมรสและสร้างครอบครัว****25**

การสมรส

คู่สมรสสองวัฒนธรรมและครอบครัว

การลงทะเบียนคู่ชีวิต

การบังคับให้แต่งงาน

การเกิด

การพักผ่อนหลังคลอด และสวัสดิการสำหรับมารดาระยะหลังคลอด

สวัสดิการครอบครัว

10**การเลี้ยงดูบุตร****28**

เติบโตในหลายภาษา

บริการให้คำปรึกษาผู้ปกครอง

แอปพลิเคชันสำหรับครอบครัวและผู้ปกครอง

การให้ยืมหนังสือและของเล่น

บริการการดูแล

บริการติดต่อฉุกเฉินของผู้ปกครอง

11**โรงเรียนและอาชีวศึกษา****30**

ความรับผิดชอบของบิดามารดาและผู้ปกครอง

สำนักงานแนะแนวอาชีพและการศึกษาต่อเยาวชน

การศึกษาต่อและอาชีวศึกษา

บริการแนะแนวอาชีพ

การย้ายถิ่นฐานของวัยรุ่นตอนปลาย

โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา

การฝึกเรียนอาชีพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

การศึกษาและการศึกษาเพิ่มเติมระดับอุดมศึกษา

หน่วยจิตวิทยาโรงเรียน

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวชสำหรับเด็กและเยาวชน

ความรุนแรงต่อเด็กและผู้เยาว์

12	ที่อยู่อาศัย	35
	บ้านและห้องชุดขายหรือให้เช่า สำนักงานให้การปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับสิทธิของผู้เช่า	
13	สุขภาพ	38
	รายชื่อแพทย์และที่ตั้งคลินิก ป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ โรงพยาบาล แนะนำให้การปรึกษาและดูแลรักษาพยาบาลที่บ้าน ผู้สูงอายุ ทุพพลภาพหรือพิการ มีปัญหาด้านจิตใจ	
14	การประกันต่าง ๆ	40
	การประกันภาคบังคับ ประกันสุขภาพชั้นพื้นฐาน การขอลดค่าประกันสุขภาพ ประกันอุบัติเหตุ ประกันโดยสมัครใจ ประกันเพิ่มเติม	
15	ภาษีอากร	42
16	หน่วยงานพัฒนาสังคมและประชากรศาสตร์	43
	แนะนำและปรึกษาตามกรณี ท่านค้นหารายชื่อและที่ตั้งของหน่วยงานต่างๆได้ที่หัวข้อ “ที่ตั้งหน่วยงาน”	
17	ชีวิตประจำวัน ชีวิตในสังคม	44
	สังคมระหว่างเพื่อนบ้าน สังคมในหมู่บ้าน สโมสร สมาคม ชมรม และกลุ่มต่างๆ สมาคมและชมรมชาวต่างชาติ พิพิธภัณฑ์ หอศิลป์ โรงละคร โรงภาพยนตร์ ร้านค้า ธนาคาร	

วันหยุด
พักผ่อน เวลาว่าง งานอดิเรก

18	การคมนาคม	47
	ระบบขนส่งสาธารณะ ขับรถและใบขับขี่ รถจักรยาน	

19	สิ่งแวดล้อม	50
	การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ขยะ น้ำดื่ม	

20	เว็บไซต์และลิงค์ต่าง ๆ ที่มีสาระประโยชน์	52
	ความกังวลใจในชีวิตประจำวัน อาชีพ การถูกเหยียดหยามกีดกันแกล้ง/การเหยียดเชื้อชาติ ครอบครัวและการอยู่ร่วมกันของคู่ชีวิต การเงิน สุขภาพ ความรุนแรง หน่วยงานช่วยเหลือผู้ตกเป็นเหยื่อ การบูรณาการการย้ายถิ่นฐาน การแปลภาษาาระหว่างวัฒนธรรม เด็กและวัยรุ่น แหล่งสื่อของพลเมืองผู้ย้ายถิ่นฐาน สวัสดิการสังคม โรงเรียนสอนภาษา ชั้นเรียนภาษา สิทธิ	

21	เหตุฉุกเฉิน	64
-----------	--------------------	-----------

	ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดพิมพ์	66
--	-----------------------------------	-----------



ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

เรียน ท่านสมาชิกใหม่

ในนามของรัฐบาลแห่งรัฐกรีนส์ ข้าพเจ้าขอต้อนรับท่านอย่างจริงใจสู่รัฐของเรา

ด้วยการลงหลักปักฐานของท่านในรัฐของเรา ท่านจึงเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่หลากหลายซึ่งประกอบไปด้วยประชากรหลายกลุ่ม ความแตกต่างนี้ไม่ใช่แค่เรื่องของภาษา แหล่งกำเนิด และขนบธรรมเนียมประเพณี แต่รวมไปถึง วัย อาชีพ ความสนใจ และอื่นๆอีกมากมาย การอาศัยอยู่ท่ามกลางความหลากหลายคือกิจวัตรในชีวิตประจำวันในรัฐกรีนส์ และนำพาทั้งโอกาสและความท้าทายมาด้วยกัน

รัฐกรีนส์เป็นรัฐที่มีความหลากหลายและมีข้อเสนอมากมายสำหรับท่าน ลักษณะภูมิประเทศที่ประกอบไปด้วย 150 หุบเขา 615 ทะเลสาบ 937 ยอดเขา ภาษาทางราชการ คือ ภาษาเยอรมัน ภาษา เรโต โรมันซ์ และ ภาษาอิตาเลียน ท่านทราบหรือไม่ว่าภาษาเรโตโรมันซ์เป็นภาษาที่ใช้เฉพาะในรัฐกรีนส์ เท่านั้นและแยกออกเป็นภาษาถิ่นอีก 5 ภาษา ได้แก่ ชัวร์สซิลวาน ซุตซิลวาน ชัวร์มีราน พูแตร และ วาลาเตอร์ เราภาคภูมิใจในขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นที่สืบทอดกันมานับศตวรรษ ขณะเดียวกันเราก็ตั้งหลักอยู่ในยุคปัจจุบันที่ทันสมัยและต้องการสร้างอนาคตทางสังคมไปพร้อมกับท่าน

ความคิดริเริ่มและโครงการมากมายในรัฐ หนึ่งในนั้นคือการส่งเสริมการบูรณาการหลายโครงการเพื่อสนับสนุนพลังการทำงานร่วมกันในสังคม การร่วมมือกันทำให้เราเข้มแข็ง ดังนั้นเราจึงขอเชิญท่านเข้ามามีส่วนร่วมในระบบสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของเรา

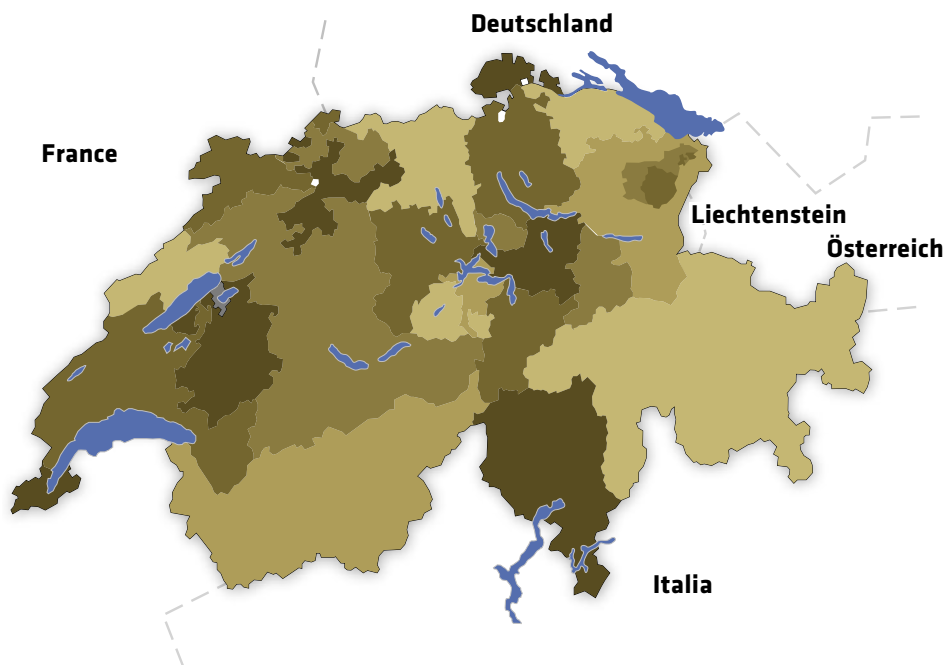
ท่านขอรับข้อมูลดังกล่าวได้ ณ เขตเทศบาลที่ท่านพักอาศัยอยู่หรือที่แผนกบูรณาการของรัฐเกี่ยวกับข้อมูล ค่าปรับ และหลักสูตรการเรียนต่างๆ ใช้สิ่งเหล่านี้ที่ทางรัฐมอบให้ให้เกิดประโยชน์

เราขออวยพรท่านด้วยการเริ่มต้นที่ดี ณ บ้าน หลังใหม่

Peter Peyer

สมาชิกสภาบริหารแห่งรัฐ

ข้อมูลเกี่ยวกับประเทศสวิตเซอร์แลนด์



สถิติปี ค.ศ. 2019 (พ.ศ. 2562)

จำนวนประชากร	8,606,000คน
จำนวนชาวต่างชาติร้อยละ	25.3 %
พื้นที่ประเทศ	41,300 ตารางกิโลเมตร
จำนวนรัฐทั้งหมด	26 รัฐ

ประวัติและความเป็นมาทางการเมืองฉบับย่อ

รัฐอูรี ชวิตส์ และรัฐอุนเทอร์วัลเดิน (Uri, Schwyz, Unterwalden) ประกาศรวมตัวกันเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม ค.ศ.1291 (พ.ศ.1834) ตามด้วยรัฐและเมืองอื่นๆจนเป็นสมาพันธรัฐเมื่อปี ค.ศ. 1848 (พ.ศ. 2391) วันที่ 1 สิงหาคมถือเป็นวันชาติของสมาพันธรัฐสวิส

สมาพันธรัฐสวิสมีการปกครองระบบประชาธิปไตยทางตรง พลเมืองสัญชาติสวิสมีสิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้งเมื่ออายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ และสามารถลงประชามติออกกฎหมายหรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อทางการเมืองหรือการปกครอง การลงประชามตินี้ครอบคลุมตั้งแต่ระดับท้องถิ่น จนถึงระดับรัฐและระดับประเทศ

ภาษาหลัก

61.2 %
ภาษาเยอรมัน

22.3 %
ภาษาฝรั่งเศส

8.0 %
ภาษาอิตาลีเลียน

0.5 %
ภาษาเรโตโรมันซ์

23.8 %
ภาษาอื่นๆ

(BFS 2017)

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ในวารสาร “ECHO” มีจำหน่ายตามร้านหนังสือทั่วไป หรือสั่งซื้อที่

HEKS, Regionalstelle Ostschweiz

☎ 071 410 16 84

www.echo-ch.ch

ข้อมูลเกี่ยวกับรัฐกริสส์นส์ GRAUBÜNDEN

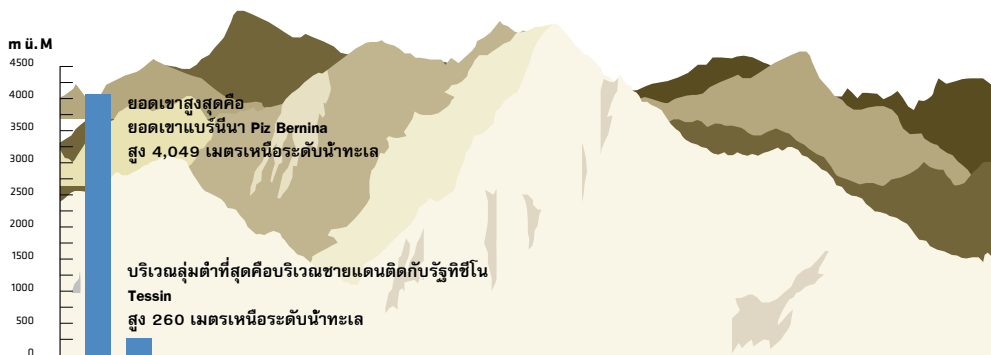


ตัวเลขและสถิติ ค.ศ. 2019 (พ.ศ. 2562)

รัฐกริลันด์ Graubünden มีจำนวนประชากรประมาณ 199,000 คน ในจำนวนนี้เป็นชาวต่างชาติประมาณ 37,300 คน บริเวณเมืองควัวร์ Chur ซึ่งเป็นเมืองหลวงของรัฐเป็นบริเวณที่มีผู้คนตั้งรกรากอยู่ตั้งแต่ศตวรรษที่แปด เป็นที่ตั้งรกรากแห่งแรกแห่งหนึ่งในเขตของสมาพันธรัฐ ปัจจุบันเมืองควัวร์มีพลเมืองประมาณ 35,400 คน

รัฐนี้แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 11 ภาค และ 106 เขตเทศบาล

เขตเทศบาลนี้มีขนาดแตกต่างกัน ประมาณ 50 % มีพลเมืองน้อยกว่า 1,000 คน



จำนวนหุบเขา 150 หุบเขา

จำนวนทะเลสาบ 615 แห่ง

จำนวนยอดเขา 937 ยอด

หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.gr.ch

ภาษาทางการของรัฐกริสันส์ GRAUBÜNDEN



ภาษาที่แพร่หลายในรัฐกริสันส์ Graubünden คือ

- ภาษาเยอรมัน
- ภาษาเรโตโรมันซ์
- ภาษาอิตาเลียน

ภาษาทางการของรัฐ Graubünden มีสาม
ภาษาคือภาษาเยอรมัน ภาษาเรโตโรมันซ์
และภาษาอิตาเลียน

ภาษาเยอรมัน

เป็น”ภาษาแม่” ของพลเมืองส่วนใหญ่ ลักษณะ
พิเศษคือแบ่งเป็นภาษาเขียนคือภาษาเยอรมัน
มาตรฐาน และภาษาพูดคือภาษาถิ่น

ภาษาเรโตโรมันซ์

เป็นภาษาที่แพร่หลายบริเวณเขตเองกาดีน
Engadin หุบเขามินสเตอร์ Müntertal บริเวณ
ภาคกลางของรัฐ Mittelbünden และบริเวณเขต
ซูร์เซลวา Surselva ภาษาเรโตโรมันซ์นี้แบ่งเป็น
ภาษาถิ่นคือ ซูร์ซิลวาน ซุตซิลวาน ซูร์มีราน พู
แตร์ และวัลลาแตร์ Sursilvan, Sutsilvan,
Surmiran, Puter und Vallader

ภาษาอิตาเลียน

บริเวณที่ประชากรพูดภาษาอิตาเลียนคือบริเวณ
หุบเขาพูซลาฟ หุบเขาแบร์แกล หุบเขามิซอกซ์
และหุบเขาคาลันคา Puschlav, Bergell, Misox
und Calanca



การบูรณาการชีวิตหรือปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและสิ่งแวดล้อม

การปรับตัวนั้นเกิดขึ้นในระดับส่วนตัวและระดับสังคม ระดับส่วนตัวคือการรับรู้และตระหนักใน «สิทธิและหน้าที่» ของตนบนรากฐานของการ “รับและให้” ระดับสังคมคือนอกจากการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแล้วยังต้องเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมด้วย ในขณะที่ด้วยกันสังคมก็มีส่วนสนับสนุนการบูรณาการชีวิตของชาวต่างชาติ ตามนโยบาย “ส่งเสริม เรียกร้อง” และสนับสนุนให้ชาวต่างชาติมีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาด้านภาษาอาชีพ ความก้าวหน้าในการทำงาน เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมในสังคมดังกล่าว

หน่วยส่งเสริมการบูรณาการชีวิต Fachstelle Integration มีหน้าที่วางแผนงานและประสานการดำเนินงานโครงการบูรณาการชีวิตต่างๆ สนับสนุนโรงเรียนสอนภาษา และหลักสูตรเพื่อการปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม นอกจากนี้สำนักงานยังเป็นแหล่งเผยแพร่ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการชีวิตด้วย

Fachstelle Integration Graubünden

หน่วยส่งเสริมการบูรณาการชีวิต

รัฐกริสสันส์

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกริสสันส์

ศูนย์นี้เปิดให้บริการที่อาคารของสำนักงานการบูรณาการชีวิต ถนน Grabenstrasse 1

ที่เมืองควัวร์ Chur ศูนย์ฯ ให้บริการดังต่อไปนี้คือ

- ให้ข้อมูล ข่าวสาร ให้การปรึกษาแนะนำ และตอบปัญหาต่างๆ แบ่งง่าย ไม่มีพิธีรีตองเกี่ยวกับการปรับตัว (บูรณาการชีวิต) ให้เข้ากับสังคมและชีวิตในประเทศสวิดตซ์
- ชี้แจงและแนะนำเกี่ยวกับโรงเรียนหรือการเรียนภาษา รวมถึงชั้นเรียนการบูรณาการชีวิตในรัฐเกราบินเดน
- ให้คำปรึกษาแนะนำส่วนตัวเกี่ยวกับการเรียนภาษา และให้โอกาสสอบเทียบระดับความรู้ทางภาษา

Informationszentrum Integration Graubünden

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกริสสันส์

☎ 081 257 36 83

ตรวจสอบเวลาเปิดบริการได้ที่

www.integration.gr.ch

บนหน้าเว็บไซต์มีหลายภาษาในอินเทอร์เน็ตที่ www.hallo.gr.ch คุณจะพบกับข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ในหัวข้อเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่สำคัญ เช่น การใช้ชีวิตในรัฐเกราบินเดน การทำงาน โรงเรียน สุขภาพอนามัย และการอยู่อาศัย

www.hallo.gr.ch



การติดต่อสื่อสาร

ภาษาคือกุญแจสู่ความสำเร็จ ของการบูรณาการชีวิต

คุณตั้งใจจะเป็นส่วนหนึ่งและมีสิทธิเท่าเทียมกันในระบบเศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม ณ บ้านใหม่แห่งนี้ ความรู้ภาษาท้องถิ่นที่ดีคือประตูเปิดทางสำหรับคุณไปเรียนภาษาและใช้แอปพลิเคชันเรียนภาษาเพื่อให้คุณสามารถเข้าใจภาษาท้องถิ่นในชีวิตประจำวันได้

รายชื่อโรงเรียนภาษาในรัฐอยู่ในหัวข้อ “เว็บไซต์และลิงค์ต่างๆที่มีสาระประโยชน์” ส่วนเว็บไซต์ www.integration.gr.ch มีข้อมูลโดยรวมของหลักสูตรภาษาที่เปิดสอน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะภาษาและการให้คำปรึกษาส่วนตัวเกี่ยวกับภาษา คุณสามารถติดต่อที่ศูนย์บูรณาการได้

Informationszentrum Integration

Graubünden

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกริสสันส์

☎ 081 257 36 83

ตรวจสอบเวลาเปิดบริการได้ที่

www.integration.gr.ch

ล่ามและนักแปล

การเรียนรู้ภาษาท้องถิ่นเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะการเข้าใจได้ดีในบทสนทนาและการประชุมที่สำคัญ อย่างไรก็ตามถ้าต้องการสามารถติดต่อล่ามระหว่างวัฒนธรรมได้

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (ล่ามระหว่างวัฒนธรรมในภูมิภาคตะวันออกของประเทศสวิสเซอร์แลนด์)
มีล่ามระหว่างวัฒนธรรมที่เชี่ยวชาญอยู่ในสังกัดประมาณ 60 ภาษา การให้บริการแปลนี้มีค่าใช้จ่ายด้วย

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

ล่ามระหว่างวัฒนธรรมในภูมิภาคตะวันออกของประเทศสวิสเซอร์แลนด์

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

การให้บริการแปลทางโทรศัพท์ของล่ามระหว่างวัฒนธรรมมืออาชีพจัดหาให้ได้ภายในไม่กี่นาทีสำหรับบางภาษามีบริการตลอด 24 ชั่วโมง ทั้ง 365 วัน การให้บริการแปลนี้มีค่าใช้จ่ายด้วย

บริการแปลทางโทรศัพท์

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

การทำงาน

ทำงานในเมืองท่องเที่ยว

รัฐกริสส์นส์ Graubünden เป็นรัฐนาชาชาติเพราะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วไป ดึงดูดสาหกรรมการท่องเที่ยว ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ บริษัทนานาชาติและวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม หน่วยงานต่างๆของรัฐจึงเป็นหัวใจสำคัญสำหรับเศรษฐกิจของท้องถิ่น เพราะเป็นแหล่งจ้างงานแขนงอาชีพต่างๆจำนวนมาก

การเข้าทำงาน

การทำงานคือฐานของการสร้างความมั่นคงและเป็นการสนับสนุนให้ผู้มีงานทำเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมด้วย ชาวต่างชาติต้องมีใบอนุญาตทำงานจึงจะมีสิทธิ์ทำงานในประเทศสวิตซ์ได้ตามกฎหมาย ถ้ามีความรู้ภาษาท้องถิ่น พูดได้คล่อง การหางานทำงานจะง่ายขึ้นหาข้อมูลเกี่ยวกับใบอนุญาตทำงาน หรือการทำงานทำได้จากเว็บไซต์ต่อไปนี้

www.kiga.gr.ch
www.afm.gr.ch
www.sem.admin.ch
www.swissuni.ch
www.berufsberatung.ch
www.migraweb.ch

เงินเดือนและเงินสวัสดิการสังคม

เงินสวัสดิการสังคมที่หักออกจากเงินเดือนโดยตรงคือ เงินสวัสดิการผู้สูงอายุ (AHV-1. Säule หรือเรียกได้ว่าเป็นหลักค่าชีวิตหลัก

ที่หนึ่ง) เงินสวัสดิการทุพพลภาพ (IV หรือเงินสวัสดิการเพื่อคนพิการ) เงินสวัสดิการคนว่างงาน (ALV) และเงินสวัสดิการสำหรับผู้ประสบอุบัติเหตุ (UV) ถ้ารายได้ต่อปีสูงกว่า 20,000 ฟรังก์สวิส จะหักเงินสะสมเพิ่มอีก (เป็นหลักค่าประกันชีวิตหลักที่สอง) เพิ่มจาก AHV) รวมหักเงินสวัสดิการทั้งหมดประมาณ 15 % ของเงินเดือน

หางานทำ

ขอดูรายชื่อนายจ้างหรือบริษัทที่ต้องการคนงานได้ที่ สำนักงานช่วยเหลือและแนะนำคนว่างงาน “ราฟ” (RAV Regionalen Arbeitsvermittlungszentren) นอกจากนั้นยังมีประกาศโฆษณาในสื่อมวลชนต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ หรือสอบถามได้ที่บริษัทหาคนงานชั่วคราว หรือหาข้อมูลในเว็บไซต์ต่อไปนี้

www.arbeit.swiss
www.suedostschweizjobs.ch
www.jobs.ch

ว่างงาน ตกงาน

ทุกคนที่พำนักในประเทศสวิตซ์ถ้าว่างงานหรือตกงานจะมีสิทธิ์รับเงินสวัสดิการ ถ้าทุกอย่างถูกต้องตรงตามเงื่อนไขของขบวนการ เช่น มีใบอนุญาตพำนักที่ถูกต้องและทำงานในประเทศสวิตซ์ไม่น้อยกว่า 12 เดือนภายในสองปีก่อนว่างงานหรือตกงาน ถ้าท่านมีคำถามหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ สำนักงานสวัสดิการผู้ว่างงาน หรือสำนักงานช่วยเหลือและแนะนำผู้ว่างงาน (Regionalen Arbeitsvermittlungszentren)

ของท้องถิ่นที่ท่านพำนักอยู่

ข้อปฏิบัติสำคัญกรณีตงงานว่างงาน หรือเกรงว่า
อาจถูกนายจ้างให้ออกจากงานคือ

- ขวนขวายหางานทำใหม่ทันที เพราะจะมีผลต่อการขอรับเงินสวัสดิการว่างงาน
- สำนักงานจะขอหลักฐานการหางานด้วย
- อยู่่าลึมรวบรวมเก็บเอกสารทั้งหมดเกี่ยวกับการหางานทำ เช่นบันทึกต่าง ๆ จดหมายสมัครงาน คำตอบ เป็นต้น
- รายงานตัวต่อสำนักงานแรงงานของท้องถิ่นที่อยู่ทันที

ค้นหารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.kiga.gr.ch oder
www.arbeit.swiss

ทำงานมีด

ทุกคนที่ทำงานและได้ค่าตอบแทนแม้ว่าจะทำงานไม่สม่ำเสมอ เช่น ทำความสะอาด เลี้ยงเด็ก งานบ้าน หรือทำสวน ทางกรถือว่าเป็นการทำงานสำหรับคนงานต่างชาติจำเป็นต้องมีใบอนุญาตทำงานและแจ้งสำนักงานสวัสดิการสังคมอย่างถูกต้องแล้ว มิฉะนั้นถือว่าเป็นการทำงานมีดและผิดกฎหมาย

คนที่ทำงานมีดจะไม่มีประกันสวัสดิการต่าง ๆ เช่น สวัสดิการคนว่างงาน สวัสดิการอุบัติเหตุ หรือ สวัสดิการทุพพลภาพ
ข้อใจ สงสัย กรุณาติดต่อ

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

สำนักงานเลขาธิการเศรษฐกิจ “เซโก”

☎ 058 462 56 56

www.keine-schwarzarbeit.ch

การเรียนรู้ การเรียนเพิ่มเติม การเรียนต่อ

สำนักงานแนะนำและให้การปรึกษาเกี่ยวกับอาชีพ (BIZ Berufsinformationszentren) ของท้องถิ่นให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน การเรียนต่อ และการเรียนเพิ่มเติม ติดต่อได้ระหว่างเวลาเปิดทำการ โดยไม่ต้องนัดล่วงหน้าและไม่เสียค่าธรรมเนียม เจ้าหน้าที่ของสำนักงานจะให้คำแนะนำเบื้องต้นได้ทันที ถ้าต้องการขอคำแนะนำเพื่อวางแผนชีวิต การเรียนอาชีพ และการทำงานในอนาคต ท่านต้องนัดล่วงหน้า เจ้าหน้าที่จะจัดเวลาให้ตามสมควร ในกรณีนี้ทางสำนักงานเรียกเก็บค่าธรรมเนียมด้วย

หารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Amt für Berufsbildung Graubünden

กรมอาชีวศึกษา รัฐกริสันส์

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

การขอเทียบวุฒิต่างประเทศ

สำหรับคำถามที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับใบประกาศนียบัตรจากต่างประเทศ คุณสามารถติดต่อสำนักงานเลขานุการแห่งชาติสำหรับการศึกษา งานวิจัย และ นวัตกรรม

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBF

สำนักงาน

เลขานุการและทะเบียนการศึกษา
การค้นคว้าและวิวัฒนาการ

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

ท่านที่มีประสบการณ์ทำงานมาก่อนควรติดต่อขอทราบเงื่อนไขการขอรับรองประสบการณ์ และนำไปประกอบการเรียนอาชีพหรือการเรียนเพิ่มเติมเพื่อสอบรับประกาศนียบัตรวิชาชีพศึกษาของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ต่อไป

Amt für Berufsbildung Graubünden

กรมอาชีพศึกษา รัฐกริสสันส์

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung.gr.ch

ติดต่อขอเทียบวุฒิระดับอุดมศึกษาต่างประเทศได้ที่

Rektorenkonferenz der Schweizerischen

Hochschulen swissuniversities การ

ประชุมของอธิการบดีมหาวิทยาลัยใน

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

☎ 031 335 07 40

www.swissuniversities.ch



ใบอนุญาตพำนักและการนำครอบครัวติดตามมาพำนักที่ประเทศสวิตซ์

พลเมืองจากสหภาพยุโรป (EU/EFTA) จะขอใบอนุญาตพำนักก่อนหรือหลังจากเดินทางเข้าสวิตเซอร์แลนด์แล้วก็ได้

ส่วนพลเมืองของ “ประเทศกลุ่มที่สาม” คือประเทศนอกสหภาพยุโรปนั้น จะได้รับใบอนุญาตพำนักได้ยาก เพราะมีเงื่อนไขมากมาย เช่น ต้องเป็นแรงงานเชี่ยวชาญ หรือต้องมีเหตุผลพิเศษเพียงพอที่ทางการจะออกใบอนุญาตให้ได้

นอกจากนั้นพลเมืองของสหภาพยุโรปที่มีใบอนุญาตพำนักแล้วยังนำครอบครัวคือ สามี ภรรยา บิดา มารดา และบุตรติดตามมาพำนักอาศัยในประเทศสวิตซ์ได้ พลเมืองของ “ประเทศกลุ่มที่สาม” ที่มีใบอนุญาตพำนักในสวิตเซอร์แลนด์แล้ว และต้องการนำสามี ภรรยา หรือบุตรติดตามเข้ามาอยู่ด้วย ต้องยื่นคำร้องต่อกรมการย้ายถิ่นฐานและสิทธิพลเมือง Amt für Migration und Zivilrecht ถ้าต้องการนำบุตรหรือติดตามอยู่ด้วยต้องยื่นคำร้องภายในห้าปีหลังจากตนเองได้รับใบอนุญาตพำนักแล้ว ถ้าเป็นเด็กอายุมากกว่า 12 ปีต้องยื่นคำร้องภายในหนึ่งปี

ติดต่อหาข้อมูลเพิ่มเติมและขอเอกสาร (ภาษาเยอรมันและภาษาอิตาเลียน) ได้ที่

Amt für Migration und Zivilrecht

Graubünden AFM

กรมการย้ายถิ่นฐานและสิทธิพลเมือง

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

การสมรสและสร้างครอบครัว

การสมรส

พลเมืองที่บรรลุนิติภาวะ คืออายุครบ 18 ปีบริบูรณ์แล้วจึงจะทำการสมรสได้ การสมรสที่ถูกต้องตามกฎหมายคือการสมรสที่สำนักงานทะเบียนราษฎร ท่านติดต่อขอทราบรายละเอียดเกี่ยวกับเอกสารและเงื่อนไขของการสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมายได้ที่สำนักงานทะเบียนราษฎรท้องถิ่นทุกแห่ง

คู่สมรสสองวัฒนธรรมและครอบครัว

ทุกหนึ่งในสามของการแต่งงานในประเทศประเทศสวิสเซอร์แลนด์เป็นคู่สมรสสองวัฒนธรรม ในเว็บไซต์ www.binational.ch มีคำตอบสำหรับคำถามที่พบบ่อยของคู่สมรสสองวัฒนธรรมและครอบครัวที่ติดต่อพบเจอ

www.binational.ch

การจดทะเบียนคู่ชีวิต

บุคคลเพศเดียวกันขอจดทะเบียนคู่ชีวิตได้ที่สำนักงานทะเบียนราษฎรของท้องถิ่นที่พำนักอยู่ เจ้าหน้าที่ของสำนักงานพร้อมให้คำแนะนำและรายละเอียดขั้นตอนของการลงทะเบียน

การบังคับให้แต่งงาน

พลเมืองของประเทศสวิสเซอร์แลนด์มีสิทธิเลือกคู่สมรสเอง การบังคับให้ผู้หญิงผู้ใดทำการสมรสเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย หากรายละเอียดเพิ่มเติมได้

Fachstelle Zwangsheirat

หน่วยงานเฉพาะกิจ การบังคับให้แต่งงาน

☎ 0800 800 007

(สายให้การช่วยเหลือโดยไม่มีค่าใช้จ่าย)

www.zwangsheirat.ch

การเกิด

สำนักงานทะเบียนราษฎรของท้องถิ่นมีหน้าที่รับแจ้งเกิด โรงพยาบาลหรือคลินิกแจ้งการเกิดของเด็กเกิดที่โรงพยาบาลหรือที่คลินิก ถ้าเด็กเกิดที่บ้านนางผดุงครรภ์จะเป็นผู้แจ้งเกิด

การพักผ่อนหลังคลอด และสวัสดิการสำหรับมารดาในระยะหลังคลอด

มารดาที่มีประกันสวัสดิการมารดาตลอด 9 เดือนก่อนคลอดและทำงานอย่างน้อย 5 เดือนในช่วงเวลานี้ มีสิทธิรับเงินสวัสดิการสำหรับมารดานาน 14 สัปดาห์นับจากวันคลอด มารดาที่มีสิทธิ์จะได้รับเงินสวัสดิการเป็นจำนวน 80 % ของเงินเดือนก่อนคลอดแต่ไม่เกินวันละ 196 ฟรังก์สวิส

ติดต่อสอบถามที่

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

สำนักงานประกันสวัสดิการสังคม

รัฐกริสสันส์

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

สวัสดิการครอบครัว

บิดาและมารดาที่ทำงานมีสิทธิ์รับเงินสวัสดิการครอบครัวดังต่อไปนี้คือ - เงินสวัสดิการสำหรับบุตร-ธิดาที่อายุต่ำกว่า 16 ปีเดือนละ 220 ฟรังก์สวิสต่อคน - สำหรับเยาวชนนักเรียนหรือนักศึกษาอายุต่ำกว่า 25 ปีบริบูรณ์ 270 ฟรังก์สวิสต่อเดือนนายจ้างจะจ่ายเงินสวัสดิการนี้ให้รวมกับเงินเดือนหรือค่าจ้าง บิดาหรือมารดาที่ไม่ทำงานอาจยื่นคำร้องขอรับเงินสวัสดิการสำหรับบุตร-ธิดาได้

ติดต่อสอบถามที่

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

สำนักงานประกันสวัสดิการสังคม

รัฐกริสันส์

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch



การเลี้ยงดูบุตร-ธิดา

เติบโตในหลายภาษา

เด็กสามารถเรียนภาษาได้ดีถึงสองภาษาหรือมากกว่านั้นตั้งแต่แรกเกิด ในคู่มือผู้ปกครอง “พูดกับหนูและฟังหนูหน่อยจ๊ะ” มีคำแนะนำสำหรับท่าน เรื่องการเลี้ยงดูและสนับสนุนเด็กให้สามารถพัฒนาทักษะในการสื่อสารได้หลายภาษา คู่มือนี้สี่ทั้งหมด 14 ภาษา สามารถขอรับคู่มือได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

Fachstelle Integration Graubünden

หน่วยส่งเสริมการบูรณาการชีวิต
รัฐกริสันส์

☎ 081 257 26 38

www.integration.gr.ch

บริการให้คำปรึกษาผู้ปกครอง

ผู้ปกครองของเด็กทารกและเด็กเล็กสามารถติดต่อที่ปรึกษาผู้ปกครอง ท่านจะได้รับข้อมูลในเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการ การดูแล การช่วยเหลือ และการอบรมสั่งสอนเด็ก ในกรณีที่ถูกของทำนกรีดร้องหรือเสียขวัญอยู่เป็นประจำ ท่านจะได้รับความช่วยเหลือ ท่านสามารถติดต่อที่ศูนย์ให้คำปรึกษาผู้ปกครองด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาไปเยี่ยมท่านที่บ้านได้ ถ้าคุณต้องการ หรือ จัดเตรียมข้อมูลให้ท่านทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์

ข้อมูลเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในรัฐ ท่านขอรับข้อมูลได้ ณ สำนักงานเทศบาลท้องถิ่นที่อาศัยอยู่

แอปพลิเคชันสำหรับครอบครัวและผู้ปกครอง

มีหลายแอปพลิเคชันที่ใช้ได้จริงสำหรับสนับสนุนผู้ปกครองในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน บางแอปพลิเคชันมีหลายภาษาและไม่มีค่าใช้จ่าย

Parentu – คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองของเด็กที่มีอายุระหว่างแรกเกิดถึง 16 ปี

Kleine Weltentdecker (ผู้สำรวจโลกตัวเล็ก) – คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองของเด็กเล็ก

Erste Hilfe (SRK) – การช่วยเหลือเบื้องต้น ในภาวะฉุกเฉิน

การให้ยืมหนังสือและของเล่น

ห้องสมุด (Bibliotheken) และห้องของเล่น (Ludotheken) ตามท้องถิ่นต่างๆ จะให้ยืมหรือให้เช่าหนังสือและของเล่น ดูรายละเอียดได้ที่

คุณขอรับรายละเอียดข้อมูลของเรื่องนี้ได้ที่สำนักงานเทศบาลของเขตที่ท่านอาศัยอยู่

ห้องสมุดในเมืองควร์มีสื่อหลากหลายในภาษาต่างประเทศและเปิดให้บริการทุกเย็นและในวันหยุดสุดสัปดาห์

บริการการดูแล

กลุ่มเด็กเล่น

รับเด็กเล็กอายุตั้งแต่สามขวบก่อนเข้าอนุบาล เด็กๆ เรียนรู้การเล่นและการอยู่ร่วมกัน สัปดาห์ละหนึ่งถึงสองครั้ง นอกจากนั้นยังถือเป็นก้าวแรกของการเรียนรู้นอกบ้านและ

นอกแวดวงของครอบครัวด้วย
ติดต่อสอบถามได้ที่สำนักงานเทศบาลท้องถิ่นที่
ท่านพำนักอยู่

สถานรับเลี้ยงเด็กและผู้ดูแลเด็ก

รับดูแลเด็กก่อนเข้าโรงเรียน ติดต่อสอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานเทศบาลท้องถิ่น
ที่ท่านพำนักอยู่ หรือที่

famur – für Familien in Graubünden

สำหรับ ครอบครัว ใน รัฐกริสสันส์

☎ 081 300 11 40

www.famur.ch

ผู้ดูแลเด็กที่รับเด็กไม่จำกัดอายุมาดูแลที่บ้านได้รวมถึงเด็กในวัยเรียนด้วย ข้อตกลงหรือสัญญาในการดูแล เช่น ระยะเวลา อาหารกลางวัน หรือการช่วยทำการบ้านนั้นแตกต่างกันไปตามแต่กรณี

บริการดูแลเด็กนอกเวลาเรียน

เช่น สถานดูแลเด็กนอกเวลาเรียน
(Kinderhort) บริการอาหารกลางวัน กิจกรรม
ระหว่างหยุดภาคเรียน

ติดต่อขอทราบรายละเอียดหรือข้อมูลได้จาก
โรงเรียนหรือสำนักงานของรัฐ ที่เกี่ยวข้อง

Amt für Volksschule und Sport Graubünden

กรมการศึกษาธิการและกีฬา

☎ 081 257 27 36

www.av.s.gr.ch

บริการติดต่อฉุกเฉินของผู้ปกครอง

การอบรมสั่งสอนเด็กสำหรับผู้ปกครองนั้นเป็น
สิ่งที่ท้าทายอยู่บ่อยๆ บริการติดต่อฉุกเฉินของผู้
ปกครองมีตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งทางโทรศัพท์และ
ทางอีเมลล์ บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยง
ดูอบรมสั่งสอนบุตร-ธิดา ความขัดแย้งหรือวิกฤต
ในครอบครัว

Elternnotruf Graubünden

บริการติดต่อฉุกเฉินของผู้ปกครอง

☎ 0848 35 45 55

(ตามอัตราค่าบริการโทรศัพท์บ้าน)

www.elternnotruf.ch

โรงเรียนและอาชีวศึกษา

ในประเทศสวิทเซอร์ระบบการศึกษาอยู่ใต้อำนาจของรัฐ รัฐกรีนส์กำหนดการศึกษาภาคบังคับ โดยไม่คิดเรียกค่าใช้จ่ายไว้ระหว่างอายุ 7 ขวบถึง 16 ปี

ระดับอนุบาล

สำหรับเด็กอายุ 5 ขวบขึ้นไป กำหนดสองปี

การศึกษาภาคบังคับ

เริ่มตั้งแต่ปีที่เด็กอายุย่าง 7 ขวบ กำหนด 9 ปี

ระบบการศึกษาของรัฐกรีนส์

ระดับอนุบาล		2 ปี
ประถมศึกษา	ประถมศึกษาสามัญ	6 ปี
มัธยมต้น	มัธยมสามัญ มัธยมวิสามัญ	3 ปี
มัธยมปลาย	เรียนปีที่สิบตามความสมัครใจ	2 – 5 ปี
	เตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนอาชีวะ	
	เรียนและฝึกอาชีพ	
	เตรียมอุดมศึกษาสาขาอาชีวะ	
อุดมศึกษา	วิทยาลัยอาชีวะ	3 – 6 ปี
	มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์	
	มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและวิทยาลัยโปลีเทคนิค	

ติดต่อขอข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Amt für Volksschule und Sport

Graubünden

กรมศึกษาธิการและการกีฬา

☎ 081 257 27 36

www.av.s.gr.ch



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

ความรับผิดชอบของบิดา

มารดาและผู้ปกครอง

บิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นผู้รับผิดชอบการดูแลสั่งสอนและการศึกษาของบุตรธิดาหรือเด็กในปกครอง เริ่มด้วยหน้าที่ส่งบุตรธิดาหรือเด็กในปกครองเข้าโรงเรียน ไปโรงเรียนสม่ำเสมอตามตารางเรียน และเคารพกฎระเบียบของโรงเรียน นอกจากนี้บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องควบคุมและช่วยเหลือการทำการบ้าน ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองคือหัวใจของระบบการศึกษา โรงเรียนจะติดต่อเชิญผู้ปกครองและเด็กในปกครองมาสนทนาปรึกษาหารืออย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้น หรือเพื่อร่วมกันวางแผนการศึกษาต่อหรือการเลือกเรียนอาชีพที่เหมาะสมที่สุดได้ทันทั่วทั้งที่

สำนักงานแนะแนวอาชีพ

และการศึกษาต่อเยาวชน

เจ้าหน้าที่แนะแนวอาชีพและการศึกษาให้คำปรึกษา ให้ข้อมูล และคอยสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อเยาวชนเลือกอาชีพหรือต้องการศึกษาต่อ หรือค้นหาเส้นทางเดินชีวิต การพูดคุยและทดสอบความสามารถหรือค้นพบความสนใจด้านต่าง ๆ จะช่วยให้เยาวชนตัดสินใจได้ง่ายขึ้น สำนักงานแนะแนวนี้นั่งอยู่ที่เมืองควีร์ ดาโวล อิลันซ์ ปอสคียาโว โรเวเรโต ซาเมแดน ชะควอล และคูสิส

Amt für Berufsbildung Graubünden

กรมอาชีพศึกษา

☎ 081 257 27 68

www.berufsbildung_gr.ch

การศึกษาต่อและ

อาชีพศึกษา

นักเรียนที่จบการศึกษาภาคบังคับแล้วจะเลือกระหว่างการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หรือเลือกเรียนแขนงอาชีพศึกษาต่อไป

บริการแนะแนวอาชีพ

วัยรุ่นที่เรียนจบในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแล้ว แต่ยังหาตำแหน่งฝึกงานไม่ได้ สามารถติดต่อหน่วยงานแนะแนวอาชีพเพื่อช่วยเสริมความรู้ทางวิชาการและพัฒนามุมมองทางอาชีพ ขอรับข้อมูลล่วงหน้าได้จากคุณครูหรือติดต่อหน่วยงานบริการแนะแนวอาชีพ

การย้ายถิ่นฐานของวัยรุ่นตอนปลาย

การศึกษาเป็นปัจจัยที่จำเป็นสำหรับความเป็นไปได้ที่จะเป็นส่วนหนึ่งในระบบเศรษฐกิจและสังคม ดังนั้น มันสำคัญมากที่จะหาทางศึกษาในระบบอาชีพศึกษาต่อ สำหรับวัยรุ่นที่ใช้ภาษาต่างประเทศเป็นหลักและจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากประเทศของตนแล้วย้ายถิ่นฐานตามครอบครัวมายังประเทศประเทศสวิตเซอร์แลนด์ระบบการศึกษานี้สนับสนุนวัยรุ่นกลุ่มที่ใช้ภาษาต่างประเทศเป็นหลักเข้าสู่เส้นทางกรแนะแนวอาชีพหรือการฝึกงาน ข้อมูลและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับบริการการศึกษาซึ่งท่านสามารถติดต่อได้ที่

Informationszentrum Integration Graubünden

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกริสันส์

☎ 081 257 36 83

ตรวจสอบเวลาเปิดบริการได้ที่

www.integration.gr.ch

ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนพาณิชยการ และโรงเรียนอาชีวศึกษา

www.bks-campus.ch

www.ahb.gr.ch

การฝึกเรียนอาชีวศึกษา

หนทางหนึ่งสำหรับนักเรียนที่จบการศึกษามัธยมศึกษาแล้วและต้องการเรียนอาชีวศึกษา เช่น อาชีวช่างไม้ ช่างไฟฟ้า หรือช่างตัดเสื้อ คือการฝึกเรียนอาชีวศึกษา โดยนายจ้างทำสัญญาจ้างนักเรียนฝึกงานและสอนอาชีวศึกษาให้นักเรียนพร้อมกับให้ทำงานภาคปฏิบัติไปด้วย นักเรียนจะได้รับเงินเดือนผู้ฝึกงานและต้องไปโรงเรียนอาชีวศึกษาที่ละหนึ่งหรือสองวันเพื่อเรียนวิชาความรู้ทั่วไปและวิชาบังคับภาคทฤษฎีสำหรับอาชีวศึกษาที่เลือก การฝึกเรียนอาชีวศึกษาใช้เวลาระหว่าง 2-4 ปี

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพส่งเสริมพื้นฐานการศึกษาสายอาชีวศึกษาพร้อมความรู้ทางวิชาการทั่วไป และเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่

มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์ได้ หรือมีความเป็นไปได้ที่จะเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยทั่วไปถ้าทำข้อสอบของมหาวิทยาลัยผ่าน

การศึกษาและการศึกษาเพิ่มเติมระดับอุดมศึกษา

รัฐกริสันส์มีสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัย วิทยาลัยอาชีวศึกษา และสถานวิจัย ค้นคว้าด้านต่างๆ ให้เลือก ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

Amt für Höhere Bildung Graubünden

กรมการศึกษาระดับสูงและระดับอุดมศึกษา

☎ 081 257 61 65

www.ahb.gr.ch

หน่วยจิตวิทยาโรงเรียน

ให้บริการแนะนำและให้การปรึกษานักเรียนระดับอนุบาลและนักเรียนระดับการศึกษามัธยมศึกษาจนถึงบิตามารดา ผู้ปกครอง และครู เมื่อนักเรียนมีปัญหาการเรียน การพัฒนาทางจิตใจ และปัญหาความประพฤติ

การให้บริการนี้เพื่อช่วยให้ทุกฝ่ายสามารถช่วยตนเองได้ในที่สุด ติดต่อสอบถามได้ที่

Amt für Volksschule und Sport Graubünden

กรมศึกษาธิการและการกีฬา

☎ 081 257 27 41

www.av.s.gr.ch

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวช สำหรับเด็กและเยาวชน

ท่านติดต่อหน่วยงานนี้ได้ ถ้าบุตรหรือธิดาของท่านมีปัญหาทางจิตใจ เช่นมีปัญหาเกี่ยวกับตัวเอง มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ๆ หรือมีปัญหาทางกฎหมาย ติดต่อได้ที่

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวชสำหรับเด็ก
และเยาวชน

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

ความรุนแรงต่อเด็กและผู้เยาว์

ถ้าหากเด็กคนใดแสดงท่าทีว่าประสบกับการใช้กำลังรุนแรง สามารถติดต่อหน่วยงานที่ปรึกษาเรื่องความช่วยเหลือเหยื่อผู้ประสบเหตุการณ์ร้ายได้ เพื่อขอรับคำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้ประกอบวิชาชีพสาขานี้

Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden

หน่วยช่วยเหลือผู้ถูกกระทำหรือผู้ตกเป็นเหยื่อ รัฐกริสันส์

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

ที่อยู่อาศัย

บ้านและห้องชุดขายหรือให้เช่า

ในสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร จดหมายข่าวของท้องถิ่น และในอินเทอร์เน็ต จะมีประกาศขายบ้านและห้องชุดหรือให้เช่า หรือตามร้านค้าใหญ่ๆ และห้างสรรพสินค้า เช่น มิโกรส์ หรือ โคป จะมีป้ายติดประกาศขายหรือให้เช่าด้วย หากดูประกาศโฆษณาในอินเทอร์เน็ตที่

www.immoscout.ch
www.homegate.ch
www.comparis.ch
www.newhome.ch
www.suedostschweiz.ch

โดยทั่วไปท่านต้องกรอกใบแจ้งความประสงค์ขอเช่าพร้อมแนบเอกสารประกอบ เช่น ใบรับรองไม่มีหนี้สิน หรือใบอนุญาตพำนัก ส่งให้เจ้าของบ้านหรือบริษัทดูแลเพื่อพิจารณา

หมายเหตุสำคัญ

- ยื่นความประสงค์ขอเช่าตามประกาศโฆษณา เจ้าของบ้านหรือบริษัทดูแลเป็นฝ่ายเลือกผู้เช่า
- ปฏิบัติตามเงื่อนไขทุกข้อในสัญญา เช่น ระยะเวลาการบอกเลิกสัญญาเช่า
- ปฏิบัติตามระเบียบของอาคารที่อยู่อาศัย เช่น เวลาพักผ่อนไม่ส่งเสียงดังกลางคืน หรือตารางการใช้เครื่องซักผ้า เป็นต้น ระเบียบนี้มีไว้เพื่อให้การอยู่ร่วมกันราบรื่นปราศจากปัญหา
- การโรง หรือ ผู้ดูแลอาคาร มีหน้าที่รักษา

ระเบียบ ความสงบ และความสะอาดของอาคารและบริเวณรอบอาคาร

- ทุกบ้านเรือนต้องจ่ายค่าบริการวิทยุและโทรทัศน์ คุณจะได้รับใบเสร็จเก็บเงินโดยอัตโนมัติจากสำนักงานค่าธรรมเนียมสำหรับวิทยุและโทรทัศน์ของประเทศสวิตซ์ (Serafe)

Serafe AG

☎ 058 201 31 67
www.serafe.ch

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม หรือขอรับเอกสาร (มีทั้งหมด 17 ภาษา) ได้ที่

Bundesamt für Wohnungswesen BWO สำนักงานเคหะแห่งชาติ (ที่อยู่อาศัย)

☎ 058 480 91 11
www.bwo.admin.ch



สำนักงานให้การปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับสิทธิของผู้เช่า

ติดต่อสมาคมผู้เช่า รัฐกริสันส์ Mieterverband Graubünden เพื่อสอบถามข้อข้องใจ หรือขอคำแนะนำได้

ค่าบริการนี้มีค่าใช้จ่ายสำหรับบุคคลที่ไม่ได้เป็นสมาชิกในครอบครัว

Mieterverband Graubünden

สมาคมผู้เช่า รัฐกริสันส์

☎ 081 253 60 62

www.mieterverband.ch

ถ้าผู้เช่าและผู้ให้เช่าตกลงกันไม่ได้ ท่านสามารถติดต่อขอทราบที่ตั้งของหน่วยประนีประนอมได้จากเจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานท้องถิ่นที่ท่านพำนักอยู่

สุขภาพ

ข้อมูลเพิ่มเติมในหัวข้อ “สุขภาพ” มีในเว็บไซต์ www.bischfit.ch และ www.migesplus.ch ขอแนะนำเป็นพิเศษคือ “ผู้นำสุขภาพ” มีในหลายภาษา

www.bischfit.ch
www.migesplus.ch

หารายชื่อแพทย์และที่ตั้ง คลินิก

ได้จากสมุดโทรศัพท์

ป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ

ระบบ “หมอประจำบ้าน” เป็นระบบที่แพร่หลายในสวิตเซอร์แลนด์ “หมอประจำบ้าน” จะเป็นหมอคนแรกที่ตรวจหรือรักษาท่านเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ ถ้า “หมอประจำบ้าน” ของท่านไม่อยู่ ท่านจะทราบหมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินหรือชื่อของหมออยู่เวรแทนได้จากเครื่องตอบโทรศัพท์อัตโนมัติ หรือขอคำแนะนำจากแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลท้องถิ่นได้เช่นกัน ในกรณีฉุกเฉินร้ายแรงกรุณาติดต่อหน่วยอนามัยฉุกเฉิน

หมายเลข
☎ 144

กรณีฉุกเฉิน ต้องทำอย่างไร

รายละเอียดในบทที่ 21, หน้า 64

โรงพยาบาล

สำหรับปัญหาสุขภาพที่ต้องการได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาเพิ่มเติม หรือ การผ่าตัด แพทย์ประจำตัวของคุณจะส่งเรื่องต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือโรงพยาบาล

ขอข้อมูลจากประกันสุขภาพว่าโรงพยาบาลใดที่คุณสามารถเข้าทำการรักษาได้บ้าง

แนะนำให้การปรึกษาและดูแลรักษา พยาบาลที่บ้าน

ถ้าท่านล้มป่วยหรือประสบอุบัติเหตุและต้องการความช่วยเหลือระหว่างป่วยหรือพักฟื้นที่บ้าน กรุณาติดต่อ “หน่วยพยาบาลตามบ้าน” ของท้องถิ่นที่ท่านพำนักอยู่

Spitex Graubünden

หน่วยพยาบาลตามบ้าน รัฐกรินส์ส์

☎ 081 252 77 22

www.spitexgr.ch

ผู้สูงอายุ

สมาคม “เพื่อผู้สูงอายุ” Pro Senectute ให้การปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือผู้สูงอายุ รวมถึงการดูแลช่วยเหลือที่บ้านด้วยเป็นกรณีไป ติดต่อได้ที่

Pro Senectute Graubünden

สมาคม «เพื่อผู้สูงอายุ»

☎ 081 252 75 83

www.gr.prosenectute.ch

ทุพพลภาพหรือพิการ

สำนักงานประกันสวัสดิการของรัฐกริสันส์ และสมาคม “เพื่อผู้ทุพพลภาพ” Pro Infirmis ให้การปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือต่อผู้ทุพพลภาพหรือพิการทางร่างกาย หรือทางจิตใจ รวมถึงครอบครัว เพื่อนและบุคคลใกล้เคียง ในกรณีผู้ทุพพลภาพเป็นเด็กหรือผู้เยาว์กรุณาติดต่อหน่วยงานกายภาพและจิตบำบัดสำหรับเด็กและเยาวชน

Sozialversicherungsanstalt Graubünden

สำนักงานประกันสวัสดิการของรัฐกริสันส์

☎ 081 257 41 11

www.sva.gr.ch

Pro Infirmis Graubünden

สมาคม “เพื่อผู้ทุพพลภาพ” รัฐกริสันส์

☎ 058 775 17 17

www.proinfirmis.ch

Stiftung Heilpädagogischer Dienst

Graubünden HPD

มูลนิธิหน่วยงานกายภาพและจิตบำบัด
รัฐกริสันส์

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

มีปัญหาด้านจิตใจ

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวช ของรัฐกริสันส์ (PDGR) ให้บริการรักษาพยาบาลสำหรับคนไข้ผู้ใหญ่ทุกคน ไข้ภายใน คนไข้ที่พักใน คลินิกหรือโรงพยาบาลและทำงานข้างนอก รวมถึงคนไข้ภายนอก ติดต่อได้ที่

Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวช รัฐกริสันส์

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

สำหรับคนไข้เด็กหรือเยาวชน กรุณาติดต่อ

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden

Kjp

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวชสำหรับเด็ก

และเยาวชน รัฐกริสันส์

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

การประกันต่าง ๆ

ในประเทศสวิตซ์มีการประกันหลายประเภทและหลายระดับ ทั้งการประกันภาคบังคับ และการประกันตามความสมัครใจ

การประกันภาคบังคับ

นอกจากค่าประกันสวัสดิการที่หักออกจากเงินเดือนโดยตรงแล้ว ประชากรของประเทศสวิตซ์ต้องมีประกันต่อไปนี้คือ

- ประกันสุขภาพ
- ประกันอุบัติเหตุ
- ประกันยานยนต์ต่างๆ เช่น รถยนต์ จักรยานยนต์
- ประกันอาคารสิ่งก่อสร้าง

ประกันสุขภาพขั้นพื้นฐาน

บุคคลที่ขึ้นทะเบียนราษฎรในประเทศสวิตซ์ ต้องมีประกันสุขภาพภายในสามเดือนหลังจากขึ้นทะเบียนราษฎรแล้ว ทารกแรกเกิดมีประกันอัตโนมัติสามเดือนจากบริษัทประกันของมารดา บริษัทประกันต้องรับประกันสุขภาพขั้นพื้นฐานตามกฎหมาย การประกันขั้นพื้นฐานหมายความว่าบริษัทประกันรับผิดชอบค่ารักษาพยาบาลภายในรัฐกริสส์ส่วนหนึ่ง ผู้ป่วยรับผิดชอบอีกส่วนหนึ่งตามกฎหมายหรือสัญญาประกัน ส่วนที่ผู้ป่วยรับผิดชอบเองนี้จะมากหรือน้อยตามระดับชั้นของการประกันและค่าประกัน

ค่าทันตแพทย์หรือค่าทำฟันนั้นไม่รวมอยู่ในการประกันสุขภาพขั้นพื้นฐาน ค้นหารายละเอียดและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

www.priminfo.ch
www.comparis.ch

การขอลดค่าประกันสุขภาพ

บุคคลที่มีรายได้น้อยหรือมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ยื่นคำร้องขอให้สมาพันธ์และรัฐช่วยค่าประกันสุขภาพขั้นพื้นฐานได้ จำนวนเงินค่าประกันที่สมาพันธ์และรัฐช่วยนี้ตามแต่กรณี ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมหรือยื่นคำร้องที่

Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA
สำนักงานประกันสวัสดิการ รัฐกริสส์
☎ 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

ประกันอุบัติเหตุ

นายจ้างจะทำประกันอุบัติเหตุให้ลูกจ้างที่ทำงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 8 ชั่วโมง ถ้าทำงานต่ำกว่า 8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือไม่ได้ทำงาน หรือทำงานอิสระ ต้องทำสัญญาประกันอุบัติเหตุเอง

ประกันโดยสมัครใจ ประกันเพิ่มเติม

- ประกันสุขภาพเพิ่มเติม
- ประกันความรับผิดชอบกรณีเกิดความเสียหาย เช่น ทำของของคนอื่นชำรุดเสียหาย เจ้าของบ้านเช่าหรือบริษัทดูแลอาคารมีวงเงินค่าใช้จ่ายให้ผู้เช่ามีประกันนี้
- ประกันทรัพย์สินประเภทสังหาริมทรัพย์ (เคลื่อนย้ายได้)
- ประกันเงินเดือนในกรณีตกงานหรือไม่ได้

รับค่าจ้าง

- ประกันการช่วยเหลือด้านกฎหมาย
- ประกันอื่นๆ

ส่วนใหญ่แล้วผู้ถือประกันต้องจ่ายค่าเสียหายเองส่วนหนึ่งด้วย เว็บไซต์ต่อไปนี้จะช่วยการเลือกหาบริษัทประกันที่เหมาะสมได้ (มีภาษาต่างๆให้เลือก)

เว็บไซต์อิสระ www.comparis.ch มีข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทประกันสุขภาพ การเปรียบเทียบและข้อเสนอต่างๆ การทำประกันสุขภาพออนไลน์ และมีในหลายภาษา

www.comparis.ch

สำหรับท่านที่มีประกันอยู่แล้วก่อนเข้ามาพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ควรสอบถามบริษัทประกันว่ามีผลคุ้มครองในประเทศสวิตเซอร์แลนด์หรือไม่

ภาษีอากร

พลเมืองของประเทศสวิตเซอร์แลนด์และ
ภาษีทรัพย์สิน รัฐบาลกลาง รัฐ และทางการท้องถิ่น
ถิ่นใช้เงินภาษีอากรที่ได้มานี้สร้างและทะนุบำรุง
สิ่งต่างๆ เพื่อสาธารณชน

ผู้ถือใบอนุญาตพำนักประเภท ซี

ชาวสวิสและชาวต่างชาติที่ถือใบอนุญาตพำนัก
ประเภท ซี ต้องกรอกใบแจ้งภาษีทุกปีและส่งไปยัง
สำนักงานสรรพากรของท้องถิ่นที่พำนักอยู่

ผู้ถือใบอนุญาตพำนักประเภทอื่น

สรรพากรจะหักภาษีจากเงินเดือนโดยตรงถ้าชาว
ต่างชาติที่ทำงานในประเทศสวิตเซอร์แลนด์
พำนักประเภทอื่น คือ

- มีใบอนุญาตพำนักปีต่อปี
- พำนักและทำงานในประเทศสวิตเซอร์
ระหว่างสัปดาห์
- พำนักและทำงานระยะสั้น
- พำนักนอกประเทศ แต่ข้ามชายแดนเข้า
มาทำงานในประเทศสวิตเซอร์วันต่อวัน
- มีใบอนุญาตให้อยู่ในสวิตได้ชั่วคราว
- ผู้ขอลี้ภัย

ติดต่อสอบถามได้ที่

Steuerverwaltung Graubünden

สำนักงานสรรพากร รัฐกริรันส์

☎ 081 257 21 21

www.stv.gr.ch

หน่วยงานพัฒนาสังคมและ ประชาสงเคราะห์

กรมการพัฒนาสังคมและประชาสงเคราะห์ของ
รัฐกรีนส์มีหน้าที่ให้การแนะนำปรึกษาและช่วย
เหลือทั้งด้านความเป็นอยู่ในสังคมและปัญหา
ทางการเงินหรือทางเศรษฐกิจ

แนะนำและปรึกษาตามกรณี

เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมท้องถิ่นให้การปรึกษา
แนะนำ และช่วยเหลือกรณีทั่วไป นอกจากนี้ยังมี
มีหน่วยงานพัฒนาสังคมพิเศษ เช่น หน่วยพิทักษ์
เด็กและเยาวชน หน่วยช่วยเหลือเหยื่อของความ
รุนแรง หรือหน่วยให้การปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับ
สิ่งเสพติด เป็นต้น

ท่านค้นหารายชื่อและที่ตั้ง ของหน่วยงานต่าง ๆ นี้ได้ที่ หัวข้อ “ที่ตั้งหน่วยงาน”

การให้ความช่วยเหลือทางการเงิน
แต่ละคนมีหน้าที่รับผิดชอบชีวิตของตนเอง เมื่อ
พลเมืองของรัฐผู้ใดตกอยู่ในสถานการณ์ลำบาก
และช่วยตนเองไม่ได้ เช่นประสบปัญหาทางการเงิน
ผู้นั้นมีสิทธิ์ขอความช่วยเหลือจากหน่วย
งานพัฒนาสังคมหรือประชาสงเคราะห์ของรัฐ
ได้ ก่อนอื่นเจ้าหน้าที่จะพิจารณาว่าผู้ที่มาขอ
ความช่วยเหลือนั้นมีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือ
จากหน่วยงานอื่นหรือไม่ เช่น จากสวัสดิการ
ทุพพลภาพ หรือมีสิทธิ์รับเงินสนับสนุนจาก
ครอบครัวหรือเงินค่าเลี้ยงดูจากบุคคลอื่น เจ้าหน้าที่
ที่จะคำนวณจำนวนเงินสงเคราะห์เป็นรายๆ
ไป โดยคำนึงถึงสภาพความเป็นอยู่ ค่าใช้จ่าย
ต่างๆ รายได้และระยะเวลาที่คาดว่าจะต้องได้รับ
การสงเคราะห์ รัฐกำหนดระเบียบการสำหรับใช้

พิจารณาและคำนวณจำนวนเงินดังกล่าวข้างต้น
นี้ ตามรายงานและข้อเสนอจากทางการท้องถิ่น
และจากองค์ประชุมหน่วยงานพัฒนาสังคมและ
ประชาสงเคราะห์ทั่วประเทศสวิตเซอร์แลนด์
จำนวนเงินประชาสงเคราะห์ในรัฐกรีนส์เป็น
หน้าที่ของเจ้าหน้าที่แต่ละท้องถิ่น

ติดต่อขอข้อมูลได้ที่

Kantonales Sozialamt Graubünden

กรมการพัฒนาสังคมและ
ประชาสงเคราะห์ รัฐกรีนส์

☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

ชีวิตประจำวัน ชีวิตในสังคม

สังคมระหว่างเพื่อนบ้าน สังคมในหมู่บ้าน
ทำงานเป็นส่วนหนึ่งของสังคมเช่นของชุมชนที่ทำงานกันอยู่ได้ เช่น ร่วมงานสังสรรค์ ร่วมงานฉลองต่างๆ ชุมชนหลายแห่งมีสถานที่ที่ผู้คนมาพบปะสังสรรค์สร้างสัมพันธ์ไมตรีได้ เช่น สโมสรห้องอเนกประสงค์ สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ เป็นต้น เพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงาน หรือญาติพี่น้องพาทำงานเข้าสู่สังคมต่างๆได้เช่นกัน

สโมสร สมาคม ชมรม และกลุ่มต่างๆ

การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมหรือสมาคมต่างๆ เช่น สมาคมกีฬาต่างๆ สมาคมฟุตบอล สมาคมหมากรุก วงดนตรี ชมรมวัฒนธรรม กลุ่มทางการเมือง สภาสตรี ฯลฯ ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ไมตรี และการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมที่ท่านอาจสนใจ เช่น กลุ่มออกกำลังกาย วังประสานเสียง กลุ่มกีฬา เป็นต้น ทางการศึกษาและกรรมการของชมรมและสมาคมยินดีให้ข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติม

สมาคมและชมรมชาวต่างชาติ

ดูรายชื่อและที่ติดต่อได้ที่

www.integration.gr.ch

พิพิธภัณฑ์ หอศิลป์

โรงละคร โรงภาพยนตร์

มีอยู่ทั่วไปในรัฐทั้งใหญ่และเล็ก

ร้านค้า

เปิดบริการ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 8.00 – 18.30 น. วันเสาร์ 8.00 – 17.00 น.
ส่วนมากร้านค้าจะปิดวันอาทิตย์แต่อาจแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น

ธนาคาร

เปิดบริการถึง 17.00 หรือ 17.30 น. ตามปกติธนาคารส่วนใหญ่จะให้บริการวันเสาร์และวันอาทิตย์

วันหยุด

รัฐกริสันส์ Graubünden กำหนดวันหยุดไว้ดังต่อไปนี้

- วันปีใหม่ วันที่ 1 มกราคม
- เทศกาลอีสเตอร์ Ostern วันศุกร์ประเสริฐ หรือวันพระเยซูสิ้นพระชนม์ Karfreitag วันอาทิตย์ที่พระเยซูฟื้นคืนพระชนม์ Ostersonntag ถึงวันจันทร์คือวันเฉลิมฉลองการฟื้นคืนพระชนม์ Ostermontag
- วันพระเยซูคริสต์เสด็จขึ้นสู่สวรรค์ Auffahrt
- วันพระวิญญานบริสุทธิ์ Pfingsten
- วันชาติสวิส วันที่ 1 สิงหาคม
- วันขอบคุณพระเจ้า วันสารภาพบาปและวันอธิษฐานสากล Dank-, Buss- und Betttag
- วันคริสต์มาส วันประสูติของพระเยซู วันที่ 25 ธันวาคม
- วันนักบุญสตีเวน วันที่ 26 ธันวาคม

ตามปกติ ที่ทำการ สำนักงานและร้านค้าจะปิดให้



บริการ ก่อนหน้าวันหยุดเหล่านี้หนึ่งวันตั้งแต่เวลา
16.00 น. เป็นต้นไป

ท้องถิ่นต่างๆกำหนดวันหยุดเพิ่มเติมเองได้ ค้นหา
ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

www.feiertage-schweiz.ch

พักผ่อน เวลาว่าง งานอดิเรก

สำนักงานท่องเที่ยวมีข้อเสนอแนะให้ทำ
มากมาย ติดต่อหาข้อมูลได้ที่

www.graubuenden.ch

การคมนาคม

ระบบขนส่งสาธารณะ

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์มีระบบขนส่งมวลชนทั้งทางรถไฟและรถประจำทางที่ดีเยี่ยม ท่านดูตารางเดินรถและข้อมูลอื่นๆได้ที่

Rhätische Bahn – RhB

องค์กรรถไฟเรเชีย (ภายในรัฐกริสสันส์)

www.rhb.ch

Postauto

บริษัทรถประจำทางขององค์กรไปรษณีย์

www.postauto.ch/graubuenden

Schweizerische Bundesbahnen – SBB

องค์กรรถไฟของสมาพันธรัฐสวิส

www.sbb.ch

ผู้โดยสารเลือกซื้อบัตรโดยสารพิเศษประเภทต่างๆได้ตามความต้องการและความเหมาะสม ในราคาที่ย่อมเยากว่าบัตรโดยสารธรรมดา เช่น บัตรครึ่งราคา Halbtax บัตรปี GA บัตรเดือน Monatsabo บัตร “seven25-Abo” (จำกัดอายุและเวลาเดินทาง) และบัตรเยาวชน Jugendkarte เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีเดินทางด้วยได้โดยไม่ต้องซื้อบัตรโดยสาร ติดต่อขอข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สถานีรถไฟหรือในอินเทอร์เน็ต

www.rhb.ch

www.sbb.ch

ขับรถและใบขับขี่

ท่านขอเปลี่ยนใบขับขี่ต่างชาติเป็นใบขับขี่สวิสได้ภายในหนึ่งปีหลังจากเข้าพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ตามรายละเอียดเพราะเงื่อนไขการขอเปลี่ยนใบขับขี่นั้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประเทศใดออกใบขับขี่ให้ ติดต่อขอทราบข้อมูลได้ที่

Strassenverkehrsamt Graubünden

กรมการคมนาคมทางถนน รัฐกริสสันส์

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

กฎเกณฑ์จำกัดความเร็ว

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์กำหนดกฎเกณฑ์จำกัดความเร็วดังต่อไปนี้

- ในชุมชน ไม่เกิน 50 กม./ชั่วโมง
- นอกชุมชน ไม่เกิน 80 กม./ชม.
- ทางไฮเวย์ ทางด่วน ไม่เกิน 120 กม./ชม.
- เขตชุมชนบางแห่งจำกัดความเร็วเป็นพิเศษ เช่น ไม่เกิน 30 หรือ 20 กม./ชม.



ขับรถได้อิทธิพลของแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด

ระดับวัดแอลกอฮอล์ในเลือดระหว่างขับยานพาหนะสำหรับผู้สอบได้ใบอนุญาตใหม่ไม่เกิน 0.๕ เปอร์เซ็นต์ สำหรับคนขับรถอาชีพไม่เกิน 0.๑ เปอร์เซ็นต์ ห้ามเสพยาเสพติดขณะขับรถ

ป้ายอนุญาตใช้ทางไฮเวย์และทางด่วน

ผู้ที่ขับรถยนต์บนทางไฮเวย์หรือทางด่วนต้องมีป้ายอนุญาตประจำปีติดบนกระจกหน้า ป้ายนี้จะมีจำหน่ายตามปั้มน้ำมัน และที่ทำการไปรษณีย์ ขอทราบข้อมูลได้ที่

Strassenverkehrsamt Graubünden

กรมการคมนาคมทางถนน รัฐกริสส์นส์

☎ 081 257 80 00

www.stva.gr.ch

รถจักรยาน

ผู้คนในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ใช้รถจักรยาน ท่านควรมีประกันกรณีเกิดความเสียหายต่อผู้อื่น เช่นกรณีท่านเป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อม

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ทุกคนช่วยกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้โดยประหยัดน้ำมัน ประหยัดไฟฟ้า ประหยัดน้ำ และแยกขยะเป็นต้น

ขยะ

เทศบาลของแต่ละท้องถิ่นกำหนดค่าธรรมเนียมเก็บขยะ และกำหนดวันเวลาและสถานที่ทิ้งขยะ กรุณาติดต่อสอบถามเพื่อปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง

แยกขยะ

การแยกขยะช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และประหยัดค่ากำจัดขยะได้ ท่านแยกขยะได้ดังต่อไปนี้

- แก้ว กระจก
- กระดาษ กระดาษแข็ง
- ขยะปุ๋ยหมัก ต้นคริสต์มาส
- เฟอร์นิเจอร์ พรม เหล็ก
- ถ่านไฟ แบตเตอรี่ เครื่องใช้ไฟฟ้า
- ยา
- น้ำมัน สารพิษต่างๆ เช่น สี สีเคลือบ พรอท
- เสื้อผ้าที่ยังใช้ได้
- เทศบาลจัดที่ทิ้งขยะแยกไว้หลายแห่ง เช่น ขวดแก้ว พลาสติก อาลูมิเนียม โดยไม่คิดค่าธรรมเนียม

เทศบาลเก็บค่าธรรมเนียมสำหรับขยะขนาดใหญ่และขยะบางประเภท เช่น ตู้ เตียง กระดาษ กระดาษแข็ง และขยะพิเศษต่างๆ ส่วนถ่านไฟหรือแบตเตอรี่นั้นท่านนำไปคืนที่ร้านจำหน่ายได้โดยไม่เสียค่าบริการ ขอข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.abfall.ch

น้ำดื่ม

น้ำที่ใช้ทั่วประเทศสวิตซนั้นเป็นน้ำดื่มรับรองคุณภาพ ติดต่อขอข้อมูลและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Bundesamt für Umwelt BAFU

กรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☎ 058 462 93 11

www.bafu.admin.ch



เว็บไซต์และลิงค์ต่าง ๆ ที่มีสาระประโยชน์

ความกังวลใจในชีวิตประจำวัน	53
อาชีพ	53
การถูกเหยียดหยามกีดกัน/การเหยียดเชื้อชาติ	53
ครอบครัว การอยู่ร่วมกัน	54
การเงิน	54
สุขภาพ	55
ความรุนแรง หน่วยช่วย เหลือผู้ตกเป็นเหยื่อ	57
การย้ายถิ่นฐาน	58
ล่ามระหว่างวัฒนธรรม	59
เด็กและวัยรุ่น	59
แหล่งสื่อของพลเมืองผู้ย้ายถิ่นฐาน	60
สวัสดิการสังคม	60
โรงเรียนสอนภาษา ชั้นเรียนภาษา	62
สิทธิ	63

ความกังวลใจในชีวิตประจำวัน

Dargebotene Hand

ศูนย์ “ยื่นมือช่วย”

ติดต่อได้ทางโทรศัพท์ ทางห้องแชทอินเทอร์เน็ต หรืออีเมล ให้การปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หน่วยให้การปรึกษานี้เป็นกลางทางศาสนา ทางวัฒนธรรมและทางการเมือง

☎ 143

www.143.ch

อาชีพ

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR

สำนักงานอุตสาหกรรม การค้า และ อาชีพ

ข้อมูลของศูนย์จัดหางานในภูมิภาค ค่าตอบแทนระหว่างดกงาน กฎหมายพื้นฐาน และอื่นๆ

☎ 081 257 23 46

www.kiga.gr.ch

Amt für Berufsbildung GR

สำนักงานการอาชีวศึกษา

ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ การเรียน และ การแนะนำอาชีพ

☎ 081 257 27 68

www.afb.gr.ch

Staatsekretariat für Bildung,

Forschung und Innovation

สำนักงานเลขานุการสำหรับการศึกษา งานวิจัย และ นวัตกรรม

ศูนย์ติดต่อแห่งชาติสำหรับคำถามที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับใบประกาศนียบัตรจากต่างประเทศ

☎ 058 462 28 26

www.sbf.admin.ch

การถูกเหยียดหยามกลับแก้ง/ การเหยียดเชื้อชาติ

Beratungsnetz für Rassismus-Opfer

เครือข่ายให้การปรึกษาแนะนำผู้ถูกแบ่งแยกเหยียดผิวและเชื้อชาติ

www.stopprassismus.ch

Eidgenössische Kommission

gegen Rassismus

คณะกรรมการต่อต้านการแบ่งแยกเหยียดผิวและเชื้อชาติ

www.ekr.admin.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกริสันส์

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

ศูนย์สมรรถนะสำหรับความขัดแย้งระหว่างวัฒนธรรม

การให้คำปรึกษานานาในหลายภาษาและไม่มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับความขัดแย้งระหว่างวัฒนธรรม การถูกกลั่นแกล้ง ความรุนแรง และการเหยียดเชื้อชาติ

☎ 044 291 65 75

www.tikk.ch

ครอบครัว การอยู่ร่วมกัน

Beratungsstelle und Hotline für Thais

ศูนย์ให้การปรึกษาแนะนำ และโทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับคนไทย

ให้การปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือ สามีและนักแปล โทรศัพท์กรณีฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง

☎ 079 685 85 94

www.thaischule.org

Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR

แผนกผู้เชี่ยวชาญด้านสุขอนามัยทางเพศ และการวางแผนครอบครัว

ให้การปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ปัญหาทางเพศ การตั้งครรภ์ และการอยู่ร่วมกัน

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

www.adebar-gr.ch

Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz

เครือข่ายของแผนกที่ปรึกษาสำหรับคู่สมรสสองวัฒนธรรมและครอบครัวในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับครอบครัวและคู่ครองต่างสัญชาติและต่างวัฒนธรรม

www.binational.ch

Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR

การให้คำปรึกษาสำหรับชีวิตคู่และปัญหาการใช้ชีวิต

✉ Familienzentrum Planaterra,

Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

www.paarlando.ch

การเงิน

หน่วยให้การปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับหนี้สิน

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

www.srk-gr.ch

Dachverband Budgetberatung Schweiz

องค์กรร่วมที่ปรึกษาทางงบประมาณของประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ให้ข้อมูลและแบบฟอร์มการตั้งงบประมาณ

www.budgetberatung.ch

Caritas Schuldenberatung**ที่ให้คำปรึกษากับผู้มีปัญหาเรื่องหนี้สิน**

รายละเอียดข้อมูลที่มีประโยชน์ในหัวข้อ การเงิน
งบรายจ่าย และหนี้สิน จัดไว้ให้ในภาษาต่าง ๆ

www.caritas-schuldenberatung.ch

**หน่วยงานเฉพาะกิจ การให้คำปรึกษาเรื่อง
งบรายจ่าย**

✉ Frauenzentrale GR,

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

สุขภาพ**Aids-Hilfe GR****ศูนย์ช่วยเหลือโรคเอดส์**

ให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี
โรคตับอักเสบ กามโรค

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

☎ 081 252 49 00

www.aidshilfe-gr.ch

AA Anonyme Alkoholiker**ชมรมผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม**

สนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเลิก
ดื่มแอลกอฮอล์

☎ 0848 848 885 (24 h)

www.anonyme-alkoholiker.ch

Beratungsstelle Blaues Kreuz GR**หน่วยให้การศึกษาแนะนำของ สภางด
สุรา รัฐกริสส์**

ให้บริการต่อผู้ติดแอลกอฮอล์และ

ครอบครัว บริการส่วนบุคคลและจัดวงเสวนา
เกี่ยวกับการอดสุรา

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur

☎ 081 252 43 37

www.blaueskreuz.gr.ch

Bisch fit?**คุณแข็งแรงไหม**

แหล่งข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขแห่งรัฐกริส
ส์สันท์ Graubünden สำหรับสุขอนามัยและการ
ป้องกัน

www.bischfit.ch

Krebsliga GR**ชมรมโรคมะเร็ง รัฐกริสส์สันท์**

ให้การศึกษา แนะนำเกี่ยวกับสวัสดิการต่าง ๆ
จัดอภิปราย สัมมนา และเสวนา ช่วยเหลือผู้ป่วย
ครอบครัว และบุคคลรอบข้างเพื่อให้ช่วยตนเอง
ได้ต่อไป

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

www.graubuenden.krebsliga.ch

migesplus.ch**องค์กรเพื่อผู้อพยพย้ายถิ่นฐาน**

ให้ข้อมูลหลากหลายภาษาเกี่ยวกับสุขภาพ ระบบ
สวัสดิการสุขภาพสวิส

www.migesplus.ch

Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz

เครือข่ายต่อต้านการขลิบอวัยวะเพศสตรีในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

เว็บไซต์หลายภาษาพร้อมข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อ “การขลิบอวัยวะเพศสตรี” รวมถึงรายชื่อศูนย์ติดต่อ
www.maedchenbeschneidung.ch

Psychiatrische Dienste GR

หน่วยจิตวิทยาและจิตเวช รัฐกริรันส์

☎ 058 225 25 25
www.pdgr.ch

Procap Grischun

องค์กรช่วยเหลือตนเอง สำหรับบุคคลทุพพลภาพ

องค์กร “เพื่อคนพิการ” แนะนำเกี่ยวกับการเงิน สิทธิ กฎหมาย และสวัสดิการต่างๆ
✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur
☎ 081 253 07 07
www.procapgrischun.ch

Sexual health info

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขอนามัยทางเพศสัมพันธ์

รายละเอียดข้อมูลทันสมัยและตามหลักวิชาในหัวข้อเรื่องสุขอนามัยทางเพศสัมพันธ์ จัดไว้ให้ในภาษาต่าง ๆ
www.sex-i.ch

การให้คำปรึกษาเรื่องการเสพติด

หน่วยงานสังคมสงเคราะห์ในภูมิภาคเสนอการให้คำปรึกษาเรื่องการเสพติดอย่างครบถ้วนสำหรับผู้มีปัญหาเรื่องการเสพติดเองและสมาชิกในครอบครัวของผู้มีปัญหา หากคุณมีคำถามหรือความวิตกกังวลใด เชิญติดต่อหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ในเขตภูมิภาคของคุณได้
☎ 081 257 26 54

www.soa.gr.ch

Spitex Verband GR

หน่วยดูแลและพยาบาลตามบ้าน รัฐกริรันส์

ให้การปรึกษาแนะนำ รับดูแลและพยาบาลผู้ป่วยที่บ้าน พร้อมดูแลครัวเรือนเพื่ออำนวยความสะดวกและแบ่งเบาภาระของผู้ป่วยหรือครอบครัว
✉ Gartenweg 2, 7000 Chur
☎ 081 252 77 22
www.spitexgr.ch

โรงพยาบาล รัฐกริรันส์

โรงพยาบาลประจำรัฐกริรันส์ เมืองคัวร์ รวมทั้ง โรงพยาบาลครอยซ์ และโรงพยาบาลหญิง ฟอนตานา Kantonsspital Graubünden Chur / Kreuzspital/ Frauenklinik Fontana

☎ 081 254 81 11

Spitals Thusis

โรงพยาบาล ฐุซีส

☎ 081 256 61 11

Kreisspital Surses, Savogninโรงพยาบาลและบ้านพักคนชรา ซูร์เซส
ซาโวนนิน

☎ 081 669 14 00

Ospidal Engiadina Bassa, Scuol

โรงพยาบาล เองกาดีนา บาสซา ชะกวล

☎ 081 861 10 00

Ospidal Val Müstair, Sta. Maria

โรงพยาบาล วาล มุสแตร์ ซานตา มาเรีย

☎ 081 851 61 00

Regionalspital Prättigau, Schiers

โรงพยาบาล แพรตติเกา เชียร์ส

☎ 081 308 08 08

Regionalspital Surselva, Ilanz

โรงพยาบาล ซูร์เซลวา อิลันซ์

☎ 081 926 51 11

Spital Davos

โรงพยาบาล ดาโวล

☎ 081 414 88 88

Spital Oberengadin, Samedan

โรงพยาบาล โอเบอร์เองาดีน ซาเมดาน

☎ 081 851 81 11

**Ospedale Casa di Cura della Bregaglia,
Promontogno**

โรงพยาบาลเบรกาเลีย โปรโมนโตโย

☎ 081 838 11 99

Ospedale San Sisto, Poschiavo

โรงพยาบาลซานซิสโต ปอสคิโอวา

☎ 081 839 11 11

**ความรุนแรง หน่วยช่วย
เหลือผู้ตกเป็นเหยื่อ****Beratungsstelle für Gewalt ausübende
Personen GR**แผนกให้คำปรึกษาบุคคลที่ชอบใช้ความ
รุนแรงผู้เชี่ยวชาญจะร่วมทำงานกับผู้มาขอรับคำ
ปรึกษาเพื่อหาทางแก้ไขความขัดแย้งในรูปแบบ
ที่ไม่ใช้กำลัง ข้อเสนอในการให้คำปรึกษามีทั้ง
การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ การแทรกแซง
แก้ไขเหตุการณ์วิกฤต และการให้คำปรึกษาตัว
ต่อตัว

☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch**Frauenhaus GR**

บ้านผู้หญิง

ให้ที่พัก ปกป้องและคุ้มครองสตรีและเด็กที่ถูก
ข่มขู่หรือตกอยู่ในอันตรายทางร่างกายหรือจิตใจ
ติดต่อได้ตลอด 24 ชั่วโมง

☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch

Opferhilfe–Beratungsstelle GR

หน่วยช่วยเหลือผู้ถูกกระทำหรือผู้ตกเป็นเหยื่อ รัฐกรีสันส์

ช่วยเหลือผู้ถูกกระทำและเหยื่อของความรุนแรงตามความผิดอาญาต่างๆ คือ ถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทำร้ายจิตใจ ถูกล่วงละเมิดหรือข่มขู่ล่วงเกิน หรือถูกทำร้ายทางเพศ แนะนำการรับการรักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งแนะนำและช่วยเหลือด้านการเงิน กฎหมาย และสังคม ให้ความช่วยเหลือครอบครัวในกรณีที่อยู่เสียสมาชิกจากการกระทำผิดกฎหมายด้วย ไม่มีค่าธรรมเนียมและไม่เปิดเผยชื่อของผู้ขอความช่วยเหลือ

✉ Klostergasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

TERRE DES FEMMES

การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์หรือทางอีเมล แก่สตรีที่ประสบกับการถูกทำร้ายด้วยการกระทำรุนแรง จัดไว้ให้ในหลายภาษา

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

การย้ายถิ่นฐาน

Amt für Migration und Zivilrecht GR

สำนักงานการย้ายถิ่นและสิทธิของพลเมือง ข้อมูลเกี่ยวกับการย้ายเข้า การพักอาศัย การลงทะเบียน การติดตามครอบครัว การสมัครเป็นพลเมือง และหัวข้ออื่นๆ

☎ 081 257 30 01

www.afm.gr.ch

Informationszentrum Integration Graubünden

ศูนย์ข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการบูรณาการชีวิต รัฐกรีสันส์

ศูนย์ติดต่อสอบถามของรัฐที่เมืองควัวร์ พร้อมบริการให้คำปรึกษาด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

www.integration.gr.ch

แหล่งข้อมูลหลายภาษาเกี่ยวกับชีวิตในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

www.hallo.gr.ch

www.ch.ch

www.migraweb.ch

www.swissworld.org

Staatssekretariat für Migration

สำนักงานปลัดกระทรวง สำหรับ คนเข้าเมือง

ข้อมูลเกี่ยวกับการย้ายเข้า การพักอาศัย ใบอนุญาตทำงาน การบูรณาการ และ การขอแปลงสัญชาติ

www.sem.admin.ch

ล่ามระหว่างวัฒนธรรม

ติดต่อว่าจ้างได้ที่องค์กร “แวร์ดี”

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

ล่ามระหว่างวัฒนธรรมในภูมิภาคตะวันออกของประเทศสวิตเซอร์แลนด์

☎ 0848 28 33 90

www.arge.ch/verdi

บริการแปลทางโทรศัพท์

☎ 0842 442 442

www.0842-442-442.ch

เด็กและวัยรุ่น

Elternberatung GR

บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครอง

บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองของเด็กทารก และเด็กเล็กหาข้อมูลให้ตัวท่านเองเกี่ยวกับข้อเสนอของรัฐจากเขตเทศบาลที่ท่านพักอาศัย

บริการให้การศึกษแก่ผู้ปกครอง

บริการการแนะแนวแก่ผู้ปกครองในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

www.elternbildung-gr.ch

Heilpädagogischer Dienst GR

หน่วยกายภาพและจิตบำบัดโรงเรียน

ส่งเสริมช่วยเหลือเด็กและเยาวชนพิการหรือมีปัญหาทางการพัฒนาร่างกายหรือจิตใจ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงเข้าโรงเรียนแล้ว แนะนำบิดามารดาและผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลอบรมบุตร

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

www.hpd-gr.ch

เยาวชนและสื่อ – แหล่งข้อมูลสำหรับการส่งเสริมศักยภาพของสื่อ

แผ่นพับพร้อมคำแนะนำที่สำคัญในการใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัย มี 16 ภาษา

www.jugendundmedien.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie GR

ศูนย์จิตวิทยาและจิตเวชสำหรับเด็กและเยาวชน

รักษาเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาด้านจิตใจ สนับสนุนและแนะนำบิดามารดาและผู้ปกครองของเด็กและเยาวชนผู้ป่วยหรือมีปัญหาด้านจิตใจ

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

www.kjp-gr.ch

โอกาสในการเรียนรู้สำหรับเด็กแรกเกิดถึง 4 ขวบ

ภาพยนตร์สั้นพร้อมคำแนะนำและแง่คิดมากกว่า 60 เรื่อง เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กเล็กอย่างไรในทุกสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน มีทั้งหมด 13 ภาษา www.kinder-4.ch

lilli

ข้อมูลสำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นเกี่ยวกับประเด็นเรื่องสุขอนามัยทางเพศและการป้องกันความรุนแรง www.lilli.ch

Pro Juventute Elternberatung

บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครอง

การให้คำปรึกษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ในเรื่องการอบรมสั่งสอน พัฒนาการ การให้คำปรึกษาและองค์กรครอบครัว ให้บริการตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน

☎ 058 261 61 61

www.projuventute.ch

Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche

บริการให้คำปรึกษาแก่เด็กและวัยรุ่น

การให้คำปรึกษาแก่เด็กและวัยรุ่น เป็นความลับ ไม่มีค่าใช้จ่ายและมีบริการตลอด 24 ชั่วโมง

☎ 147

www.147.ch

โทรศัพท์เล่าปัญหาสำหรับเด็ก

☎ 0800 55 42 10

(ไม่มีค่าใช้จ่าย)

www.sorgentelefon.ch

tschau.ch

การให้คำปรึกษาทางออนไลน์และข้อมูลในประเด็นสำคัญสำหรับวัยรุ่น

www.tschau.ch

แหล่งสื่อของพลเมืองผู้ย้ายถิ่นฐาน

มีสื่อมากมายสำหรับพลเมืองผู้ย้ายถิ่นฐานมายังประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ท่านค้นหารายละเอียดคร่าวๆ ได้ที่

www.migesmedia.ch

สวัสดิการสังคม

กรมพัฒนาสังคมและประชาสงเคราะห์ ประจำเขต

เมืองควัวร์

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 26 67

Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart
เขตแพรดติเกา แฮร์ชาฟท์ ฟินฟ์เดิร์ฟ
เฟอ์ลันควาด

✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart
☎ 081 257 66 23

Mittelbünden, Thusis
เขตมิตเทิลบึนเดน

✉ Rathaus, Untere Gasse 3,
7430 Thusis
☎ 081 257 52 75

Surselva, Ilanz
เขตซูร์เซลวา อีลันซ์

✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz
☎ 081 257 62 30

Surselva, Disentis/Mustér
เขตซูร์เซลวา ดิเซนตีส์ มุสแตร์

✉ Via Sursilvana 25,
7180 Disentis/Mustér
☎ 081 257 62 30

Oberengadin/Bergell, Samedan
เขตโอเบอร์เอนกาดิน แบร์แกล ซาเมดาน

✉ A l'En 2, 7503 Samedan
☎ 081 257 49 10

Unterengadin/Münstertal, Scuol
เขตอุนเทอร์เอนกาดิน มึนสเตอร์ทาล ชะกวล

✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol
☎ 081 257 64 32

Bernina, Poschiavo
เขตแบร์นีนา ปอสคิโอวา

✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo
☎ 081 257 49 11

Moesa, Roveredo
เขตโมเอซา โรเวเรโด

✉ Centro regionale dei servizi,
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo
☎ 081 257 65 70

กรมพัฒนาสังคมและ
ประชาสงเคราะห์ ประจำเทศบาล

Sozialdienst der Landschaft Davos
เทศบาลเมืองดาโวส์

✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz
☎ 081 414 31 10

โรงเรียนสอนภาษา ชั้นเรียนภาษา

Chur เขตเมืองควัวร์

ibW Höhere Fachschule

Südostschweiz, Chur

วิทยาลัยพาณิชยกรรมและเศรษฐศาสตร์ สวิตซ์ อาคเนย์

☎ 081 403 33 33

www.ibw.ch

- สอนภาษาเยอรมัน อังกฤษ อิตาลี สเปน ฝรั่งเศส รัสเซีย

Klubschule Migros, Chur

โรงเรียนของมิโกรส์

☎ 058 712 44 40

www.klubschule.ch

- สอนภาษาเยอรมัน อังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี สเปน อาหรับ ภาษาโปรตุเกสแบบบราซิล จีน กรีก ญี่ปุ่น ดัตช์ โปรตุเกส รัสเซีย ภาษาสวีเดน ภาษาถิ่นสวิส

Lernforum, Chur

กลุ่มเรียนและกวดวิชา

☎ 081 353 63 62

www.lernforum.ch

- สอนภาษาเยอรมัน อังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี สเปน กรีก โปรตุเกส รัสเซีย และญี่ปุ่น

Lia Rumantscha, Chur

สมาคมโรมันซ์

☎ 081 258 32 22

www.liarumantscha.ch

- สอนภาษาเรโตโรมันซ์

Balikatan, Chur

สมาคมชาวฟิลิปปินส์

☎ 079 781 32 00

www.balikatan.ch

- สอนภาษาเยอรมันสำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานทางการเรียนหรือมีน้อย

Hinterrhein เขตอินเทอร์ไรน์

Schule St. Catharina, Cazis

โรงเรียนเซนต์คาทารีนา คาซิส

☎ 081 632 10 00

www.stcatharina.ch

- สอนภาษาเยอรมันสำหรับผู้ไม่มีพื้นฐานทางการเรียนหรือมีน้อย

Engadin เขตเอ็งกาดีน

Academia Engiadina, Samedan

วิทยาลัยเอ็งกาดีนา ซาเมดาน

☎ 081 851 06 00

www.academia-engiadina.ch

- สอนภาษาเยอรมัน อังกฤษ อิตาลี นอร์โตโรมันซ์ รัสเซีย และภาษาสเปน

Kaufmännische Berufsschule, Samedan
โรงเรียนพาณิชยการและอาชีวะ ซาเมดาน

☎ 081 852 49 55

www.berufsschule-samedan.ch

- สอนภาษาเยอรมัน อังกฤษ อิตาลี และ ฝรั่งเศส

Davos/Prättigau
เขตดาโวสและแพรตติเกา

Berufsschule der Landschaft Davos
โรงเรียนอาชีวะของเขตดาโวส

☎ 081 413 75 17

www.berufsschuledavos.ch

- สอนภาษาเยอรมัน อังกฤษ และอิตาลี

Grischlingua, Davos
โรงเรียนกริชลิงกัว ดาโวส

☎ 081 416 40 44

www.grischlingua.ch

- สอนภาษาเยอรมันและอังกฤษ

เขตซูร์เซิลวา

Faviala, Ilanz

☎ 079 689 60 79

www.faviala.ch

- อังกฤษ อิตาลี และ เรโตโรมันซ์

ท่านหารายชื่อโรงเรียนสอนภาษาเยอรมัน อิตาลี และเรโตโรมันซ์ ที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลกลางและรัฐบาลท้องถิ่นได้ที่

www.integration.gr.ch

สิทธิ

นักกฎหมายจากสมาคมทนายความรัฐกริ สันส์ให้ข้อมูลทางกฎหมายโดยเก็บ

ค่าธรรมเนียม 10 ฟรังก์สวิส ดูกำหนดวัน เวลา

และสถานที่ได้จากหนังสือพิมพ์ของท้องถิ่นหรือในเว็บไซต์

www.grav.ch

Frauzentrale Graubünden

ศูนย์ให้คำปรึกษาสิทธิทางกฎหมาย

การให้คำปรึกษาส่วนตัวในมุมมองที่แตกต่างทางกฎหมาย

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

www.beratungszentrum-gr.ch

Gewerkschaften

สหภาพแรงงาน

สมาชิกของสหภาพแรงงานขอปรึกษาและขอคำแนะนำทางกฎหมายเกี่ยวกับค่าจ้าง เงื่อนไขของการว่าจ้างและการทำงานได้โดยไม่เสียค่าธรรมเนียม

www.die-gewerkschaften.ch

เหตุฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมงในสวีตเซอร์แลนด์

ตำรวจ

117

ดับเพลิง ไฟไหม้ น้ำท่วม ก๊าซรั่ว
ก๊าซระเบิด

118

หน่วยอนามัยและพยาบาล

144

เรียกตำรวจ หน่วยดับเพลิง
หน่วยพยาบาลกรณีฉุกเฉิน

112

หน่วยกู้ภัยทางอากาศ “เรกา” REGA

1414

หน่วยข้อมูลเกี่ยวกับสารพิษ

145

โทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับเด็กและเยาวชน

147

ต้องปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

- สงบจิตใจ
- ทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้น
- มีใครได้รับอันตรายบ้าง
- ระมัดระวัง
- นำผู้บาดเจ็บและผู้ได้รับความเสียหายสู่ที่ปลอดภัย
- โทรศัพท์แจ้งหมายเลข 144 หรือ 112
- ไปรุมพยาบาล

หน่วยแพทย์และพยาบาลฉุกเฉิน - โทรศัพท์หมายเลข 144 หรือ 112

หัวหน้ากลุ่มจะเป็นผู้รับโทรศัพท์และพิจารณาแจ้งต่อหน่วยรับผิดชอบทันที เช่น หน่วยกู้ภัย แพทย์เวร หน่วยกู้ภัยทางเฮลิคอปเตอร์ ตำรวจ และ/หรือ หน่วย

ดับเพลิง เป็นต้น การโทรศัพท์แจ้งหมายเลข 144 หรือ 112 นี้ไม่มีค่าธรรมเนียม

ข้อมูลสำคัญที่ท่านควรแจ้งหน่วยกู้ภัย

- ชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ของท่าน
- เล่าเหตุการณ์ย่อ ๆ
- สถานที่เกิดเหตุ ชื่อสถานที่ ถนน เลขที่บ้าน
- จำนวนผู้ประสบเหตุ
- อาการของผู้ป่วยหรือผู้ประสบเหตุ รู้สึกตัวหรือสลบ ยังมีลมหายใจไหม
- เวลาที่เกิดเหตุ

เมื่อผู้รับแจ้งเหตุยืนยันรับทราบและรับดำเนินการแล้วท่านจึงวางหูโทรศัพท์

ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดพิมพ์ ผู้พิมพ์และโฆษณา

Amt für Migration und Zivilrecht
Graubünden (AFM)
Fachstelle Integration
Grabenstrasse 1
CH-7001 Chur
☎ 081 257 26 38
www.integration.gr.ch
www.hallo.gr.ch

วางรูปเล่ม

Moinz Kreativbüro, www.moinz.ch

© ลิขสิทธิ์ภาพประกอบ

หน้า 8: Caroline Staeger

หน้า 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, www.andreabadrutt.ch

หน้า 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

หน้า 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

หน้า 45, 48: TSSVM / Andrea Badrutt

ครั้งที่พิมพ์ ค.ศ. 2020

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arab, arabo
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo
Dari, dari, dari
Deutsch, tudestg, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Filipino, filippino, filippino
Französisch, franzos, francese
Italienisch, talian, italiano
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russ, russo
Somalisch, somali, somalo
Spanisch, spagnol, spagnolo
Tamilisch, tamil, tamil
Thai, thai, thai
Tibetisch, tibetan, tibetano
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, tirc, turco

ดาวโหลดข้อมูลในเว็บไซต์ www.integration.gr.ch
ข้อมูลเพิ่มเติมในหลายภาษาในเว็บไซต์ www.hallo.gr.ch