

គន្លឹះងាយៗ  
**90** យ៉ាងសម្រាប់អ្នក  
 ការពារសិទ្ធិមនុស្ស



**ប៉ាន់ស្មានអំពីហានិភ័យ និងការគំរាមកំហែង** មុនពេលរៀបចំកម្មវិធីអ្វីមួយ ការធ្វើដំណើរ ឬសកម្មភាពណាមួយ និងគ្រឿងខ្លួនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា ឬឧប្បត្តិហេតុណាមួយដល់សុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចជឿជាក់បានថានឹងមានហានិភ័យខ្ពស់ដល់សុវត្ថិភាព សូមលុបចោលកម្មវិធីការធ្វើដំណើរ ឬសកម្មភាពនោះ។



**បង្កើតបណ្តាញ** អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សផ្សេងៗទៀតសារព័ត៌មាន អង្គការសង្គមស៊ីវិលជាតិ និងអន្តរជាតិដែលអាចផ្តល់ជំនួយ ឬអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយស្ថានទូត និងការិយាល័យឧត្តមស្នងការអង្គការសហប្រជាជាតិទទួលបន្ទុកសិទ្ធិមនុស្ស។ ជូនដំណឹងដល់អ្នកទាំងនោះអំពីសកម្មភាពរបស់អ្នក។ ស្វែងយល់ពីសេវាការពារដែលក្រុមទាំងនោះអាចផ្តល់ឲ្យ។

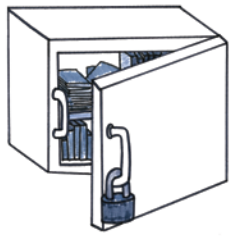


**ជូនដំណឹង** ដល់អ្នកទាំងនោះអំពីសកម្មភាពរបស់អ្នក។ ស្វែងយល់ពីសេវាការពារដែលក្រុមទាំងនោះអាចផ្តល់ឲ្យ។



**ជូនដំណឹងដល់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ** អំពីសកម្មភាពរបស់អ្នក (ធ្វើអ្វីខ្លះ? នៅទីណា? ពេលណា? ជាមួយនរណា?) និង **ផ្តល់ការណែនាំ** ដល់ពួកគេពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើមានបញ្ហាកើតឡើងចំពោះអ្នក។

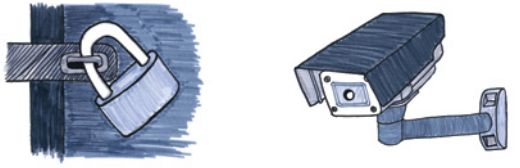
**រក្សាទុកទិន្នន័យសំខាន់ៗ** នៅទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងចៀសវាងការពិភាក្សា និងចែករំលែកព័ត៌មានសំខាន់ៗតាមរយៈទូរសព្ទ ឬអ៊ីម៉ែល។ ត្រូវចៀសវាងផងដែរ នូវការនិយាយដោយបញ្ចេញឈ្មោះ និងទីកន្លែងលើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់បំផុត។



ឈ្មោះ :

សេចក្តីសម្រេច :

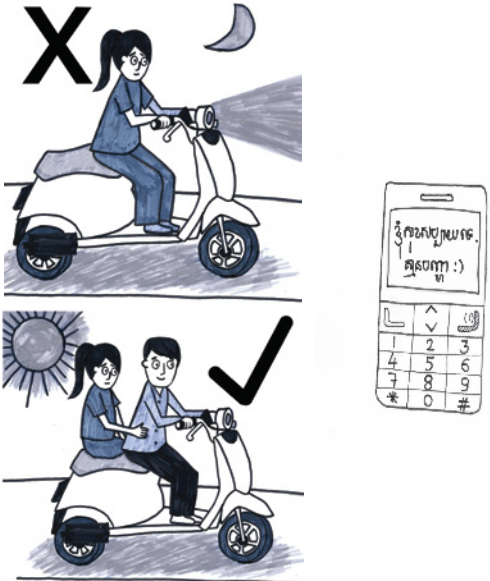
**ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទះរបស់អ្នក** ដោយចាក់សោទ្វារ និងបង្អួចជានិច្ច។ ពិចារណាទៅលើវិធានការការពារសុវត្ថិភាពផ្សេងៗទៀតមានដូចជា ដាក់អំពូលភ្លើងនៅខាងក្រៅផ្ទះ តម្លើងកាមេរ៉ាសុវត្ថិភាព និងដាក់ភ្នែកយាមនៅខាងក្រៅផ្ទះ។



**ត្រូវឃ្នាំមើលជានិច្ច** នូវរាល់សកម្មភាពប្លែកៗដែលកើតឡើងនៅក្បែរផ្ទះរបស់អ្នក។

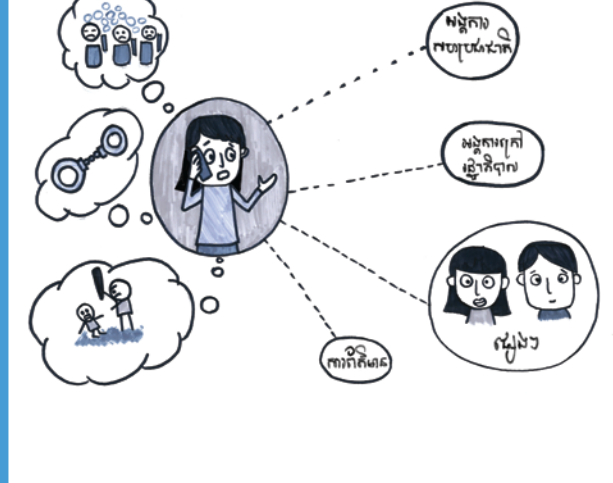
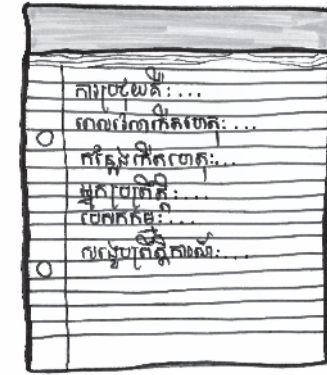


ចៀសវាងការធ្វើដំណើរនៅពេលយប់ ឬដោយខ្លួនឯង និង ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានផ្តល់ដំណឹងជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ ដល់សមាជិកនៅក្នុងបណ្តាញរបស់អ្នក ជាពិសេសនៅពេលធ្វើដំណើរទៅតំបន់ដាច់ស្រយាល ឬតំបន់ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង។



ត្រូវមានលេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនងបន្ទាន់ ជានិច្ច និង ព្យាយាមចងចាំលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗមួយចំនួន ដូចជា អ្នករួមការងារ មេធាវី អង្គការសង្គមស៊ីវិលដៃគូមួយចំនួន ស្ថានទូត អ្នកកាសែត ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។

ត្រូវកត់ត្រា នូវរាល់ហេតុការណ៍គំរាមកំហែង និងហានិភ័យដែលអ្នកជួបប្រទះ ៖ អ្វីខ្លះ? ពេលណា? នរណាខ្លះ? នៅកន្លែងណា? ដោយរបៀបណា? ហេតុអ្វី? កុំបំភ្លេចបញ្ជីហេតុការណ៍ណាដែលអាចជាការគំរាមកំហែងដល់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។



រាយការណ៍ពីឧប្បត្តិហេតុ ដល់សមាជិកនៅក្នុងបណ្តាញរបស់អ្នកអង្គការសង្គមស៊ីវិលក្នុងស្រុក អង្គការអន្តរជាតិ ការិយាល័យឧត្តមស្នងការអង្គការសហប្រជាជាតិទទួលបន្ទុកសិទ្ធិមនុស្ស ស្ថានទូត។ល។ និង ស្វែងរកការគាំទ្រ។



យល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នក! ចំណាយពេលសិក្សាបន្ថែមអំពីសិទ្ធិសេរីភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលគ្រប់រូប សិទ្ធិទទួលបានការជំនុំជម្រះក្តីដោយយុត្តិធម៌ សេរីភាពខាងការបញ្ជាក់មតិ ការបង្កើតសមាគម និងការប្រជុំ។ ការយល់ដឹងពីសិទ្ធិរបស់អ្នក នឹងជួយបង្កើនសុវត្ថិភាពអ្នក។

**ទំនាក់ទំនង**  
ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរណាមួយ ឬត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង ម.ស.ម.ក តាមរយៈ ៖  
ផ្ទះ ៧៩៨ ផ្លូវ៩៩ ប្រអប់សំបុត្រ ១៥០៦ សង្កាត់បឹងត្របែក ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
លេខទូរស័ព្ទ ៖ (+៨៥៥) ២៣ ៧២៦ ៩០១  
អ៊ីម៉ែល ៖ info@cchrcambodia.org  
គេហទំព័រ ៖ www.cchrcambodia.org

