

البقاء آمنين على الإنترنت طبعة Covid-19



إذا كنتم تحدّون من الاتصال وجهًا لوجه أو تعزلون أنفسكم أو كنتم في الحجر الصحي بسبب وباء COVID-19 (فيروس كورونا)، فمن المهم التأكد من أنه يمكنكم الوصول إلى معلومات موثوقة والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والتسوق عبر الإنترنت للأشياء التي تحتاجون إليها. هذا وقت صعب بالنسبة للعديد من الأستراليين، لكن هذه النصائح ستساعدكم على البقاء على اطلاع بينما تكونون أكثر أمانًا وأكثر ثقة على الإنترنت.

كيفية مراقبة الوضع

قد يساعد البقاء على إطلاع على أحدث المعلومات من المصادر الموثوقة وذات السمعة الطيبة في تخفيف مشاعر عدم اليقين والخوف. لدى الحكومة الأسترالية مجموعة من الموارد المتاحة، التي تقدم أحدث المعلومات والنصائح حول الوضع المتغير. قوموا بزيارة australia.gov.au.

إذا كان لديكم جهاز ذكي، يمكنكم تنزيل تطبيق فيروس كورونا للحكومة الأسترالية (من متجر Apple App أو متجر Google Play) أو الانضمام إلى قناة WhatsApp للحكومة الأسترالية [.oz.gov.au/whatsapp](https://www.australia.gov.au/whatsapp).

إذا لم تكونوا متأكدين في أي وقت مما يجب فعله أو لم تتمكنوا من العثور على المعلومات التي تبحثون عنها، اتصلوا بخط معلومات فيروس كورونا على الرقم 1800 020 080.

كيفية البقاء على اتصال عبر الإنترنت

على الرغم من أنكم قد لا تكونون قادرين على الانضمام إلى المناسبات المجتمعية أو التجمعات مع أحبائكم خلال وباء فيروس كورونا، فمن المهم أن تبقوا على اتصال مع العائلة والأصدقاء للمساعدة في تقليل الشعور بالوحدة والعزلة.

تعدّ مكالمات الفيديو والمراسلة على خدمات وسائل التواصل الاجتماعي طريقة رائعة للبقاء على اتصال. حددوا موعدًا منتظمًا لإجراء مكالمة فيديو أو إرسال رسائل إلى بعضكم البعض في أي وقت طوال اليوم.

قوموا بزيارة موقع Be Connected على

beconnected.esafety.gov.au للإطلاع على دورات مجانية عبر الإنترنت لمساعدتكم على تعلم كيفية استخدام مكالمات الفيديو ووسائل التواصل الاجتماعي بأمان.

تعلموا كيفية:

- إجراء مكالمات فيديو
- استخدام خدمات وسائل التواصل الاجتماعي الشائعة
- استخدام Facebook

يمكنكم أيضًا الانضمام إلى أحد عروض السلامة المجانية عبر الإنترنت حول مكالمات الفيديو أو البقاء آمنين على Facebook:

beconnected.esafety.gov.au/bookings#connecting-to-others

beconnected.esafety.gov.au/bookings#fb

سجلوا للحصول على المساعدة ذات الأولوية على

[.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance](https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance)

كما قام Woolworths أيضاً بفتح 700 موقع استلام مجتمعي لتمكين زبائن المساعدة ذات الأولوية المؤهلين من تقديم طلب عبر الإنترنت والحصول على شخص ما لاستلام الطلب وتسليمه نيابة عنهم.

يقدم Coles خدمة أولوية عبر الإنترنت للزبائن المؤهلين الذين لا يستطيعون التسوق في المتجر. للحصول على معلومات حول معايير الأهلية وتفاصيل الموقع، اتصلوا بـ Coles للتسوق عبر الإنترنت على 1800 455 400. أو بدلاً من ذلك، قوموا بزيارة موقع Coles

[.coles.com.au/customernotice/onlinepriorityservice](https://www.coles.com.au/customernotice/onlinepriorityservice)

هناك طلب كبير على سلع البقالة الأساسية، لذا تذكروا التخطيط مسبقاً عند القيام بالتسوق وانتبهوا إلى أن بعض السلع قد لا تكون متاحة عبر الإنترنت. من الجيد التحقق مما إذا كانت المحلات الأخرى في منطقتكم، مثل محلات الفاكهة والخضروات، والمخابز والصيدليات، تقدم أيضاً خدمات التسوق عبر الإنترنت.

نصائح وإرشادات للتسوق عبر الإنترنت

إذا كنتم تعزلون أنفسكم أو كانت حركتكم مقيدة، فإن التسوق عبر الإنترنت يمكن أن يساعد في ضمان وصولكم إلى المستلزمات التي تحتاجونها أثناء البقاء آمنين في المنزل. من الأفضل دائماً التسوق على مواقع الويب الأسترالية الآمنة، ومع العلامات التجارية والمتاجر القائمة التي تعرفونها وتعرفون عليها. إليكم بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها للحفاظ على سلامتكم:

- ابحثوا عن "https://" في عنوان موقع الويب ورمز قفل مغلق (🔒) في الزاوية العلوية اليسرى من الشاشة. وهذا يعني أن معلوماتكم وتفاصيل الدفع الخاصة بكم سيتم تشفيرها حتى يتم حماية بياناتكم الشخصية من أعين المتطفلين وسارقي الهوية.
- تحققوا من عنوان الموقع. يعني عنوان ينتهي بـ .com.au أن الموقع أسترالي ويرتبط بنشاط تجاري أسترالي.
- تحققوا من ABN أو ACN الخاص بالشركة في سجل الأعمال الأسترالي على abr.gov.au للتأكد من أنها أعمال تجارية حقيقية.
- ابحثوا عن المراجعات عبر الإنترنت من خلال كتابة اسم المتجر و "المراجعات" في محرك بحث مثل Google. ستمنحكم المراجعات فكرة عن موثوقية المتجر والأسعار وغيرها من القضايا.
- إن أمكن، استخدموا PayPal أو بطاقة ائتمان لدفع ثمن بضائعكم. يوفر الدفع بهذه الطرق مزيداً من الأمان حيث يمكن الاعتراض على أي رسوم غير متوقعة من خلال البنك الخاص بكم أو PayPal.

التسوق ذو الأولوية في محلات السوبر ماركت

يقدم كل من Woolworths و Coles "ساعة مجتمعية" مخصصة من الساعة 7 صباحاً حتى 8 صباحاً من الاثنين إلى الجمعة لأفراد المجتمع الأكبر سناً والأكثر ضعفاً. وهذا يساعد على ضمان بيئة تسوق أكثر أماناً قبل فتح المحلات للمجتمع الأوسع.

قد تتغير هذه الساعات مع تطور وضع فيروس كورونا، لذا تحققوا من موقع المتجر الإلكتروني للحصول على أحدث التفاصيل.

يقدم Woolworths خدمة المساعدة ذات الأولوية لأفراد المجتمع الذين لا يستطيعون التسوق في المتجر. يشمل الزبائن المؤهلون الأستراليين الأكبر سناً والأشخاص ذوي الإعاقة وأولئك الذين يعانون من ضعف المناعة أو الذين يُطلب منهم عزل أنفسهم.



خدمات الوجبات وخيارات التوصيل

تقوم خدمات التوصيل للمطاعم مثل Deliveroo و Menulog و Uber Eats باستلام وتوصيل الطعام من المطاعم في منطقتكم المحلية. ستحتاجون منكم هذه الخدمات تنزيل التطبيق من متجر Apple App أو متجر Google Play. ستحتاجون إلى إدخال بعض التفاصيل الشخصية لفتح حساب. يتضمن ذلك اسمكم وعنوان بريدكم الإلكتروني وعنوان المنزل لعمليات التوصيل وتفاصيل بطاقة الائتمان للدفع.

يتم توصيل وجبات المطاعم عادة في غضون ساعة، ولكن هذا قد يستغرق وقتاً أطولاً في أوقات الذروة.

يمكنكم أيضاً طلب خدمات توصيل الوجبات مثل Hello Fresh و Marley Spoon. تقدم هذه الخدمات اشتراكات أسبوعية لتوصيل عدد محدد من بطاقات الوصفات والطعام المطلوب لإعداد كل وجبة. اطلبوها عبر الإنترنت على hellofresh.com.au، marleyspoon.com.au.

حيل فيروس كورونا

- كونوا حذرين من مواقع التسوق المزيفة عبر الإنترنت التي تطلب طرق دفع غير عادية. قوموا دائماً بالدفع عبر الإنترنت باستخدام بطاقة الائتمان أو PayPal.
- أفضل طريقة للكشف عن تاجر مزيف أو احتيالات التسوق عبر وسائل التواصل الاجتماعي هو البحث عن المراجعات قبل الشراء.

يقدم موقع Be Connected دورات مجانية عبر الإنترنت لمساعدتكم على معرفة المزيد حول كيفية تجنب الخدع والحيل:

beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials/safety-first/avoiding-scams-and-tricks

يمكنكم أيضاً الانضمام إلى أحد العروض التقديمية المجانية عبر الإنترنت حول كيفية اكتشاف عملية احتيال وكيفية حماية أنفسكم من عمليات الاحتيال:

beconnected.esafety.gov.au/bookings#spot-a-scam

beconnected.esafety.gov.au/bookings#protect-yourself-against-scams

للحصول على أحدث المعلومات حول حيل فيروس كورونا، قوموا بزيارة موقع ACCC Scamwatch:

scamwatch.gov.au/covid19

لسوء الحظ، في مثل هذه الأوقات، من المهم أن تدركوا أن هناك محتالين يحاولون الاستفادة من انتشار فيروس كورونا لاستغلال مخاوف وقلق المستهلكين الأستراليين، أو مناشدة كرمكم لتحقيق مكاسبهم الخاصة. قد تبدو الاحتياطات حقيقية، ولكن كلما عرفتم عنها أكثر كلما كان من الأسهل اكتشافها.

الأنواع الشائعة من حيل فيروس كورونا

- رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية الاحتيالية التي تتحلل صفة الوكالات الرسمية، مثل منظمة الصحة العالمية أو السلطات الحكومية أو الشركات المشروعة مثل البنوك وشركات الهاتف.
- كما يتم إرسال المعلومات الخاطئة حول فيروس كورونا عن طريق النص أو على وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر البريد الإلكتروني.
- تحاول بعض مواقع التسوق بيع لقاحات أو علاجات مزيفة لفيروس كورونا.
- تحاول حيل الاستثمار دفع الناس إلى إرسال أموال إليهم من خلال الزعم بأن فيروس كورونا خلق فرصاً جديدة.

كيف تحمون أنفسكم

على الرغم من أنكم قد تشعرون بمشاعر الخوف والقلق بسبب وباء فيروس كورونا، فمن المهم أن تأخذوا وقتكم، وأن تعيدوا قراءة ما تلقيتموه ولا تشعرون بالضغط.

- لا تنقروا على الروابط في رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل، أو تفتحون المرفقات من الأشخاص أو المؤسسات التي لا تعرفونها.
- قبل النقر فوق رابط، مروراً مؤشر الماوس فوقه لمعرفة ما إذا كان عنوان الويب يبدو أصلياً.



ساعدوني، أظن أنه تم الاحتيال عليّ

إذا كنتم تعتقدون أنكم وقعتم ضحية لعملية احتيال، فلا تشعرون بالحرَج ولا تحفظون بها لنفسكم. هناك خطوات يمكنكم اتخاذها لإصلاح المشكلة

- اتصلوا بمؤسستكم المالية لإيقاف أي دفعات أخرى إلى المخادع
- اتصلوا بـ ID Care idcare.org إذا تم اختراق معلوماتكم الشخصية أو إساءة استخدامها.
- قوموا بإبلاغ ACCC Scamwatch للمساعدة في رفع مستوى الوعي في المجتمع scamwatch.gov.au.

خذوا وقتكم في

استكشاف Be Connected

Be Connected هو موقع شامل يحتوي على موارد مجانية مصممة خصيصاً لدعم الأستراليين كبار السن للاتصال عبر الإنترنت بأمان والتنقل في عالم الديجيتل بثقة. هذا الموقع مفيد أيضاً للعائلات والمنظمات المجتمعية التي ترغب في مساعدة أعضاء المجتمع الأكبر سناً على الوصول إلى جميع مزايا الإنترنت.

beconnected.esafety.gov.au

