

## راهنمای 3:

## علائم هشدار دهنده... آیا شما در معرض خطر قرار دارید؟



تلفن و کامپیوتر شما می توانند به شما کمک کنند با دوستان و اعضای خانواده مورد اعتماد در ارتباط باشید، و در زمانی که در موقعیت های دشوار قرار دارید، کمک دریافت کنید. با این وجود، از تکنولوژی نیز می توان سوء استفاده کرد.

شریک زندگی یا یک شریک زندگی سابق سوء استفاده کننده ممکن است از تکنولوژی برای حمله به شما، تحقیر یا کنترل تان استفاده کند. آنها می توانند همچنین از تکنولوژی برای کنترل فعالیت های شما، بدون اطلاع شما، استفاده کنند. این نوع سوء استفاده از طریق تکنولوژی می تواند موجب پریشانی جدی شما شود، و باعث شود شما احساس ترس یا انزوا کنید.

به یاد داشته باشید! مورد سوء استفاده، تهدید یا تعقیب قرار گرفتن از طریق تکنولوژی کار درستی نمی باشد.

نسبت به "علائم هشدار دهنده" آگاه باشید... علائم هشدار دهنده ای که به شما می گویند اوضاع خوب نمی باشد.

## علائم هشدار دهنده چه می باشند؟

- شریک زندگی تان می خواهد استفاده شما از تکنولوژی را کنترل کند یا دسترسی شما به آن را محدود کند.
- به نظر می رسد شریک زندگی تان اطلاعاتی زیاد در مورد شما و آنچه انجام می دهید، دارد.
- به نظر می رسد شریک زندگی تان از چیزهایی که آنلاین با دیگران به اشتراک گذاشته اید، و نه با او، آگاهی دارد.
- به نظر می رسد شریک زندگی تان می داند شما یا فرزندان تان کجا هستید، در حالیکه معمولاً این اطلاعات را در اختیار ندارد.
- شریک زندگی تان دائم شما را از طریق ارسال پیامک ها یا از طریق صفحات رسانه های اجتماعی چک می کند و سوالاتی مانند: "چه کار می کنی؟"، "پیش کی هستی؟"، کجا هستی؟" را از شما می پرسد.
- شریک زندگی تان دائم پیام ها یا پیغام هایی برای شما ارسال می کند، یا تماس هایی تلفنی با شما دارد که آزار دهنده، تحقیر کننده یا تهدید آمیز می باشند.

- شریک زندگی تان شروع به تماس گرفتن با دوستان یا اعضای خانواده تان می کند تا شما را چک کند یا با آنها داستان هایی آسیب زننده در مورد شما بگوید.
- شریک زندگی تان به شما فشار وارد می آورد که عکس هایی خصوصی را برای او بفرستید، آنگاه بدون رضایت شما آنها را با دیگران به اشتراک می گذارد.
- شریک زندگی تان شما را تهدید به گذاشتن عکس ها یا ویدئوهای خصوصی از شما می کند، در صورتی که کاری که می خواهد را انجام ندهید.

## علائم دیگری نشان دهنده سوء استفاده از تکنولوژی

- دسترسی به حساب های تان ناگهان محدود می شود یا به نظر می رسد رمزهای عبورتان تغییر کرده اند.
- در حساب های رسانه های اجتماعی تان پست هایی عجیب پدیدار می شوند.
- به نظر می رسد شریک زندگی تان بیش از پیش به دستگاه های شما دسترسی دارد.
- شریک زندگی تان از شما می خواهد که رمزهای عبور به دستگاه ها یا حساب های خود را به اشتراک بگذارید.
- شریک زندگی تان دوربین یا سیستم امنیتی جدیدی را در خانه نصب کرده است، خصوصاً در زمانی که غیر ضروری به نظر می رسد.
- تلفن یا کامپیوترتان به هنگام آپلود یا دانلود کردن می باشد یا همانند معمول کار نمی کند.
- شما و فرزندان تان هدایای الکترونیک جدید دریافت کرده اید، و شریک زندگی تان اصرار دارد از آنها استفاده کنید.

چنانچه امن باشد، رمزهای عبور و کدهای عبور جدیدی برای تمام دستگاه های خود ایجاد کنید. رمزهای عبور نباید به راحتی توسط فرد سوء استفاده کننده حدس زده شوند. از عبارتی که تنها شما می دانید روشی عالی برای ایجاد یک رمز عبور قوی است، استفاده کنید، برای مثال، '!@tsareb3tterthand0gs!C'

بسیار مواظب باشید آنلاین با چه افرادی "دوست" می شوید - در رسانه های اجتماعی تنها دوستانی را اضافه کنید که می شناسید و به آنها اطمینان دارید که با فرد سوء استفاده کننده در تماس نیستند.

برای تمامی حساب های رسانه های اجتماعی خود از تنظیمات حفظ حریم خصوصی استفاده کنید و آنها را مرتب چک کنید، خصوصاً بعد از به روز کردن نرم افزارها.

همیشه از حساب های رسانه های اجتماعی و ایمیل های خود بیرون رفته و خارج شوید و فقط صفحه ویندو را نبندید.

خدمات مبتنی بر مکان تلفن و سایر دستگاه های خود را خاموش کنید و مکان یا عکس هایی بر رسانه های اجتماعی پست نکنید.

بر تمامی دستگاه های خود نرم افزار محافظتی ضدویروس را کار بگذارید چرا که می تواند در بلوک کردن نرم افزارهای جاسوسی کمک کند.

دستگاه های فرزندان خود را چک کنید تا اطمینان حاصل کنید تمامی این مراحل، علاوه بر دستگاه های خود شما، تکمیل شده باشند.

تمام حساب ها، مانند کارت های اعتباری یا پرداخت های برداشت مستقیم خود که ممکن است مکان شما را افشا کنند را چک کنید. حساب هایی مانند eTag، eToll و کارت های تردد با وسائط نقلیه عمومی ممکن است با یک کارت اعتباری یا نقدی فرد سوء استفاده کنند لینک شده باشند. با این نهادها تماس بگیرید تا خودرو و کارت های خود را از حساب ها بردارید تا فرد سوء استفاده کننده نتواند حرکات شما را ردیابی کند.

- یک حساب رسانه اجتماعی جعلی به نام شما ایجاد شده است.
- ایمیل ها یا پیام های جعلی از حساب های شما ارسال می شوند.
- معاملات مالی ناشناس در صورتحساب های بانکی یا حساب های آنلاین شما ظاهر می شوند.

چنانچه مطمئن نیستید چه اتفاقی دارد می افتد، به غریز خود اطمینان داشته باشید. شما در بهترین موقعیت قرار دارید که بدانید اوضاع درست نمی باشد و نیاز به دریافت کمک دارید یا خیر.

### چک لیست eSafety

**اگر در معرض خطر قرار دارید، سریعاً با سه صفر (000) تماس بگیرید.**

چنانچه فکر می کنید دنبال یا تعقیب می شوید یا آنلاین تحت کنترل هستید، می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

برای دریافت کمک، انجام کارهای بانکی و برنامه ریزی برای امنیت یا برقراری ارتباطات شخصی، از دستگاهی ایمن استفاده کنید. از دستگاه خود استفاده نکنید - از یک کامپیوتر در کتابخانه یا دستگاهی متعلق به یک دوست یا عضوی از خانواده که شریک زندگی تان به آن دسترسی ندارد، استفاده کنید.

برای برنامه ریزی برای امنیت و ایجاد حساب های جدید به صورت آنلاین یک حساب ایمیل جدید ایجاد کنید. تنها از یک دستگاه ایمن، در مکانی ایمن به حساب ایمیل جدید خود دسترسی داشته باشید. در آدرس ایمیل جدید، از نام حقیقی خود استفاده نکنید. از آدرسی غیر مرتبط با خود استفاده کنید، مانند: whitelillies@email.com و نه نام حقیقی خود: YourRealName@email.com. برای ارتباطات روزمره ای که شما را در معرض خطر قرار نمی دهند، به استفاده از حساب های ایمیل قدیم خود ادامه دهید.

چنانچه فکر می کنید فرد سوء استفاده کننده دسترسی به اطلاعات در حساب جدید ایمیل شما دارد، به غریزه خود اطمینان کنید. اگر تردیدی دارید، حساب ایمیل جدید دیگری در یک دستگاه ایمن ایجاد کنید. نحوه استفاده از دستگاه معمول خود را تغییر دهید: از آن برای دسترسی به چیزی مهم استفاده نکنید یا چیزی که ممکن است شما را در معرض خطر قرار دهد را نگویید.

**کمک بگیرید**

به یاد داشته باشید! سوء استفاده از طریق تکنولوژی کار درستی نیست و شما مقصر نیستید. کمک موجود می باشد. چنانچه احساس عدم ایمنی می کنید، سریعاً با پلیس و خدمات اورژانس با زنگ زدن به شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

**اگر انگلیسی صحبت نمی کنید**

از تلفنی ثابت با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید و 'Police' (پلیس)، 'Fire' (آتش نشانی) یا 'Ambulance' (امبولانس) را بخواهید. پای خط بمانید و ارتباط شما با یک مترجم شفاهی برقرار خواهد شد.

اگر موقعیت اضطراری نباشد، با ایستگاه پلیس محلی تماس بگیرید یا به آنجا مراجعه کنید.

برای دریافت کمک بیشتر، هر چه زودتر، از یک تلفن یا دستگاه ایمن با **1800RESPECT** تماس بگیرید:

**1800 737 732**

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

**1800RESPECT** خدمات برنامه ریزی برای امنیت، مشاوره و حمایت را 24 ساعت در روز، 7 روز هفته، به صورت رایگان و محرمانه برای انواع موارد سوء استفاده، از جمله سوء استفاده خانوادگی یا سوء استفاده جنسی، فراهم می کند. آنها همچنین می توانند ارتباط شما را با سایر خدمات در منطقه تان برقرار کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، مشاوره و ویدئوهایی به سایر زبان ها به [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) مراجعه کنید.