

गाइड 2:

सामाजिक मिडियालाई सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्नुहोस

परिवार तथा साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनको लागि सामाजिक मिडिया एक महत्पूर्ण तथा लोकप्रिय तरीका हो। यो तपाईंको लागि सहायता पाउन तथा तपाईंले भरोसा गर्ने तथा तपाईंको पक्षमा भएका मानिसहरूसँग सम्पर्कमा रहनको लागि एक तरीका हो। यद्यपि यो तपाईंको हालको वा पूर्व पार्टनरले तपाईंलाई दुरुपयोग, अपमान र नियन्त्रण गर्नका लागि गलत प्रयोग गर्न सक्दछ।

सुरक्षाको उपायहरू

सामाजिक मिडियालाई सुरक्षित रूपले प्रयोग गर्न, तपाईंले निम्नलिखित उपायहरू सम्झनु पर्दछ:

- तपाईंले आफ्ना बच्चाहरूको खाताहरू सहित सबै अन्य खाताहरूको लागि **गोपनीयता सेटिंग्स जाँच गर्नुहोस्**। कहिलेकाँही सफ्टवेयर अपडेटले तपाईंको गोपनीयता सेटिंग्सलाई बदल्न, तपाईंको जानाकारीलाई तपाईंले चाहनुभएको भन्दा बढि सार्वजनिक गर्न सक्छ, जसले गर्दा तपाईंले तिनीहरूलाई नियमित रूपले जाँच गर्नु पर्नेछ।
- **तपाईं कसको साथी हुनुहुन्छ, तथा तपाईंले कसलाई अनलाइन एउटा साथीको रूपमा स्वीकार गर्नुहुन्छ, र तपाईंले कस्ता जानकारी सेयर गर्नुहुन्छ निकै सावधान रहनुहोस्।**
- तपाईंले के पोष्ट गर्नुहुन्छ त्यसको सम्बन्धमा **आफ्नै नियमहरू निर्धारण गर्नुहोस्**। आफ्नो पहिचान गर्न वा आफ्नो स्थान प्रकट गर्न सक्ने व्यक्तिगत विवरण वा जानकारी पोष्ट नगर्नुहोस् - यस जानकारीले तपाईंलाई जोखिममा पार्न सक्छ वा विशेष रूपले अदालतको कार्यवाहीमा तपाईं वा तपाईंको परिवार विरुद्ध प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- **आफ्नो सबै खाताहरूमा स्थान सेवाहरू बन्द गर्नुहोस्।**
- **चेक-इन नगर्नुहोस् वा आफैँलाई वा आफ्नो बच्चाहरूलाई ट्याग नगर्नुहोस्**। आफ्नो साथीहरू तथा परिवारलाई तपाईंलाई ट्याग नगर्नुहोस् वा कि त आफूलाई जाँच गर्न सोध्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो सेटिंग्स समायोजित गर्न सक्नुहुनेछ अन्य व्यक्ति तपाईंलाई जाँच गरीरहेको छ वा ट्याग गर्दै तपाईंको स्वीकृति बिना।



के तपाईंलाई अनलाइन दुर्व्यवहार भइरहेको छ?

तपाईं त्यो व्यक्तिलाई चिने वा नचिने पनि अनलाइन उत्पीडन वा दुर्व्यवहार हुनु निकै चिन्ताजनक हुन सक्छ। केही व्यक्तिहरू मनोरञ्जनका लागि मात्र यस्तो गर्न सक्छन्। अन्य व्यक्ति तपाईंको विचारहरूसँग धेरै नै असहमत हुन सक्छन् त्यसैले तिनीहरू तपाईंलाई चुप गराउन, अपमान गर्न वा दण्डित गर्न आक्रमण गर्न सक्नेछ।

सबैको एक विचार दिने अधिकार छ, कसैको कसैलाई आक्रमण गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने वा धम्काउने अधिकार छैन।

तपाईं यस्ता खालका अनलाइन दुर्व्यवहारको अनुभव गर्दै हुनुभएमा:

- अनलाइन दुर्व्यवहारको **जबाफ नदिनुहोस्**। दुर्व्यवहार भइरहेको व्यक्तिले तपाईंको कुरा नसुन्नेछ र तिनीहरूले रणनीति बढाउने प्रयास गर्ने तथा तपाईंलाई नियन्त्रण गर्न प्रयोग गर्नसकिन्छ।
- **दुरुपयोगको रेकर्ड र प्रमाण राख्नुहोस्**, स्क्रीनशट वा आफ्नो फोनले फोटो खिच्नुहोस्, यदि त्यसो गर्न सुरक्षित छ भने। सबै प्रमाणहरूलाई सुरक्षित राख्न, गोप्य स्थानमा राख्नुहोस् तथा यसलाई साथीलाई सुरक्षित रूपले राख्न पठाउन विचार गर्नुहोस्।

- यो पोष्ट गरियो सामाजिक मिडिया सेवामा **दुर्व्यवहारको रिपोर्ट गर्नुहोस्**। साइबर बदमासीसम्बन्धी सामग्री हटाउन सामाजिक मिडिया सेवाहरू आवश्यक हुन्छ। धेरै सामाजिक मिडिया सेवाका साइटमा सहायता वा रिपोर्ट गर्ने खण्ड हुनेछ।
- सम्भव भए, दुर्व्यवहार **पोष्ट गर्ने व्यक्तिलाई ब्लक गर्नुहोस्**। यसरी तपाईंले उनीहरूको पोष्ट देख्नुहुने छैन तथा उनीहरूले तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सक्ने छैनन्।
- तपाईंले अनुभव गरिरहनुभएको कुरा **एक विश्वसनीय साथीसँग कुरा गर्नुहोस्**। आफ्नो चिन्ताहरूलाई आफ्नो मतलब गर्ने मानिसहरूसँग बाँड्नु राम्रो हुन्छ। तपाईं आफैँले यसलाई सामना गर्न वा गोप्य राख्नु आवश्यक छैन।

के तपाईंले आफ्नो हालको वा पहिलेको साथीहरूबाट प्रविधि मार्फत दुर्व्यवहारको अनुभव गर्नुभएको छ? सम्झनुहोस्! तपाईंलाई आफ्नो अवस्था राम्रोसँग थाहा छ। स्टेपहरूको अनुसरण गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई सुरक्षित राख्नेछ भनी लाग्छ।

हालको वा पहिलेको पार्टनरले तपाईंलाई प्रविधि मार्फत दुरुपयोग गरेमा:

- तपाईंले प्रयोग गर्नुहुने सबै उपकरणहरूको सेटिंग्समा **स्थान सेवाहरू बन्द गर्नुहोस्** तथा आफ्नो सबै सामाजिक मिडिया खाताहरूमा गोपनीयता सेटिंग्स जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाका उपकरण तथा खाताहरूको साथ पनि यस्तै गर्नुहोस्।
- तपाईंले सुरक्षित महसुस नगरून्जेल **सामाजिक मिडिया पोष्टहरूलाई सीमित गर्नुहोस्**। तपाईंलाई पोष्ट नगर्दा तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई शंकास्पद बनाउँछ भन्ने लागेमा, तपाईंले सामान्य रूपले चाहनुभए झैं तर स्थानको जानकारी तथा तिनीहरूलाई उत्प्रेरक गर्न सक्ने कुनै पनि कुराहरूको बिना नै पोष्ट गर्न जारी गर्नुहोस्।
- आफ्नो स्थान वा आफ्नो बच्चाहरूको स्थान देखाउने **फोटो वा भिडियोहरू पोष्ट नगर्नुहोस्**। दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरूले तपाईंको दैनिक दिनचर्याको स्वरूपको पहिचान गर्न तथा तपाईंलाई पछ्याउन तिनीहरूको प्रयोग गर्न सक्छन्।
- स्थान जानकारी अनलाइन पोष्ट नगर्नुको महत्त्वको सम्बन्धमा **आफ्ना बच्चाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्**। तिनीहरूलाई कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा छलफलमा समावेश गर्नुहोस् जसले गर्दा

- तिनीहरू अनलाइन सुरक्षित रूपले पनि जान सकून्।
- आफू वा आफ्नो बच्चाहरूलाई प्रत्यक्ष धम्की आइरहेमा तुरुन्तै **प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्**।
- स्क्रीनशट सहित दुर्व्यवहारको **रेकर्ड तथा प्रमाण राख्नुहोस्** वा आफ्नो फोनले फोटो खिच्नुहोस्। प्रमाणहरूलाई सुरक्षित राख्न, गोप्य स्थानमा राख्नुहोस् तथा यसलाई साथीलाई सुरक्षित रूपले राख्न पठाउन विचार गर्नुहोस्।

सहायता लिनुहोस्

सम्झनुहोस्! प्रविधि मार्फत दुरुपयोग ठीक हुँदैन तथा तपाईंको गल्ती छैन। सहायता उपलब्ध छ।

तपाईं असुरक्षित महसुस गर्दै हुनुभए, तत्काल **तीनवटा शून्य (000)** मा पुलिस तथा आपतकालीन सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईं अंग्रेजी बोल्नु नभए, निश्चित लाइनबाट **तीनवटा शून्य (000)** फोन गर्नुहोस् तथा **'पुलिस', 'फायर', वा 'एम्बुलेन्स'** को लागि सोध्नुहोस्। एक पटक कनेक्ट भएपछि, तपाईं लाइनमा रहनु पर्दछ र एक दोभाषे मिलाइने छ।

यो आपतकालिन नभए, तपाईं आफ्नो स्थानीय पुलिस स्टेशनमा फोन गर्नुपर्छ वा जानु पर्छ।

थप सहायताका लागि, सुरक्षित फोन वा उपकरणबाट सम्भव भएसम्म छिटो **1800RESPECT** मा सम्पर्क गर्नुहोस्:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ले 24 घण्टा, नि: शुल्क तथा गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श तथा परिवारिक दुर्व्यवहार तथा यौन दुर्व्यवहार सहित सबै प्रकारका दुरुपयोगका लागि सहायता दिन्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रका अन्य सेवाहरूमा पनि आवद्ध गर्न सक्छन्। अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी, सुझाव तथा भिडियोका लागि 1800respect.org.au/languages/ मा जानुहोस्।