

## गाइड 3:

रातो झण्डाहरू...  
के तपाईं खतरामा हुनुहुन्छ ?

तपाईंको फोन र कम्प्युटरले तपाईंलाई विश्वसनीय साथीहरू वा परिवारको सम्पर्कमा रहन र तपाईं अपठ्यारो परिस्थितिमा भएको बेला सहयोग प्राप्त गर्न सहयोग गर्न सक्छ । तथापि, प्रविधिको दुरुपयोग गर्न सकिन्छ ।

एउटा अपमानजनक जीवनसाथी वा पूर्व-जीवनसाथीले प्रविधिलाई तपाईंलाई आक्रमण गर्न, अपमान पार्न वा नियन्त्रण गर्न प्रयोग गर्न सक्छ । तिनीहरूले प्रविधिको प्रयोग गरी तपाईंको जानकारी बिना तपाईंका क्रियाकलापहरू मुल्यांकन गर्न पनि प्रयोग गर्न सक्छन् । टेक्नोलोजी मार्फत/ प्रविधिमा फर्त यस प्रकारको दुरुपयोग गरी यसले तपाईंलाई गम्भीर समस्या निम्त्याउन सक्छ, किनकि तपाईं डराउनुहुन्छ र एक्लो महसुस गर्नुहुन्छ ।

याद राख्नुहोस्! प्रविधिमा फर्त सताइनु, तर्साइनु वा पछ्याइनु सहि होइन ।

‘राता झन्डाहरू’ देखि सावधान रहनुहोस् ... यी चेतावनी संकेतहरूले तपाईंलाई कुराहरू ठिक नभएको भन्ने बारे भन्दछन् ।

## राता झन्डाहरू के हुन् ?

- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंको प्रविधिको प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्न वा यसमा तपाईंको पहुँचलाई सिमित पार्न चाहन्छ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईं र तपाईंले के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने बारेमा धेरै थाहा पाएझैं देखिन्छ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंले अनलाईनमा अरूसँग साझा गरेका कुराहरू थाहा पाएझैं देखिन्छ जुन तपाईंले उसँग साझा गर्नु भएको छैन ।
- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईं र तपाईंका बालबच्चा कहाँ छन् थाहा पाएझैं देखिन्छ जब उसले सामान्यतया थाहा हुँदैन ।
- तपाईंको जीवनसाथीले म्यासेज लेखेर वा तपाईंको सामाजिक संजालको पेजहरू मार्फत, ‘तिमी के गर्दैछौ?’, ‘तिमी कोसँग छौ?’, ‘तिमी कहाँ छौ?’ ... जस्ता प्रश्न सोधेर तपाईंलाई लगातार जाँच्ने गर्छ ।



- तपाईंको जीवनसाथीले बारम्बार र अनावश्यक रूपमा लेख्छ वा म्यासेजहरू पठाउछ वा कल गर्छ जसले तपाईंलाई दुःख दिन्छ, अपमान गर्छ वा तर्साउँछ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंका साथीहरू वा परिवारलाई तपाईंका बारेमा जाँच गर्न वा उनीहरूलाई तपाईंका बारेमा ध्वंसात्मक कथाहरू भन्ने सम्पर्क गर्न सुरुवात गर्छ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले उसलाई तपाईंका गोप्य तस्वीरहरू पठाउन दवाव दिन्छ, त्यसपछि ति तस्वीरहरू तपाईंको सहमतिबिना अरूसँग साझा गर्दछ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले यदि तपाईंले उसले भनेको नगरेमा तपाईंका गोप्य तस्वीरहरू वा भिडियोहरू अपलोड गर्ने धम्कि दिन्छ ।

## तपाईंको प्रविधि दुरुपयोग भइरहेका अन्य संकेतहरू ।

- तपाईंको खातामा पहुँच अचानक प्रतिबन्धित गरिएको छ वा तपाईंको पासवर्ड परिवर्तन भएझैं छ ।
- तपाईंको सामाजिक संजाल खाताहरूबाट अनौठा पोष्टहरू गरिएका छन् ।
- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंको उपकरणहरूमा पहुँच उसले पहिले गरेभन्दा बढी गरेझैं छ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंलाई तपाईंको उपकरणहरू वा खाताहरूको पासवर्ड साझा गर्न आग्रह गर्दछ ।
- तपाईंको जीवनसाथीले घरमा नयाँ क्यामेरा वा सुरक्षा प्रणाली जडान गरेको छ जबकी विशेष गरि यो अनावश्यकझैं देखिन्छ ।
- तपाईंको फोन वा कम्प्युटर लोड हुन ढिला भैरहेको छ वा सामान्य रूपमा कार्य गर्दैन ।
- तपाईं वा तपाईंका बालबालिकालाई नयाँ विद्धुतिय उपहारहरू दिइएका छन्, र तपाईंको जीवनसाथीले ति प्रयोग गर्न तपाईंसँग जिद्दी गर्छ ।

- तपाईको नाममा एउटा नक्कली सामाजिक संजाल खाता बनाईएको छ ।
- तपाईको खाताहरूबाट नक्कली इमेल वा SMS म्यासेजहरू पठाइएको छ ।
- तपाईको बैंक स्टेटमेन्ट वा अनलाइन खाताहरूमा अन्जान वित्तीय लेनदेनहरू देखा परिरहेका छन् ।

यदि तपाई के भइरहेको छ भन्ने बारे विश्वस्त हुनुहुन्न भने, **तपाईको अन्तर्मनलाई विश्वास गर्नुहोस्** । तपाई यदि केहि कुरा सहि नभएको वा यदि तपाईलाई सहायता पाउन आवश्यक छ भन्ने तपाईलाई थाहा छ भने तपाई सबैभन्दा राम्रो स्थानमा हुनुहुन्छ ।

### eSafety चेकलिस्ट

**यदि तपाई खतरामा हुनुहुन्छ भने तीनवटा शून्य (000) मा तुरुन्तै कल गर्नुहोस् ।**

यदि तपाईलाई अनलाईनमा पछ्याइएको, निगरानी गरिएको वा नियन्त्रण गरिएको सोच्नुहुन्छ भने, तपाईले गर्न सक्ने कुराहरू यसप्रकार छन्:

मद्दत खोज्नका लागि **एक सुरक्षित उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्**, तपाईको बैंकिंग र कुनै पनि सुरक्षा योजना वा व्यक्तिगत सञ्चार गर्नुहोस्। आफ्नो उपकरण नचलाउनुहोस् – पुस्तकालय कम्प्युटर वा साथीको, वा परिवार सदस्यको उपकरण प्रयोग गर्नुहोस् जसमा तपाईको जीवनसाथीको पहुँच नहोस् ।

सुरक्षा योजनाका लागि र नयाँ अनलाईन खाताहरू बनाउन का लागि **नयाँ इमेल खाता बनाउनुहोस्** । तपाईको नयाँ इमेल खातामा सुरक्षित उपकरणबाट सुरक्षित स्थानमा मात्र चलाउनु होस् । आफ्नो नयाँ इमेल ठेगानामा आफ्नो सहि नाम प्रयोग नगर्नुहोस् । whitelillies@email.com जस्तो आफ्नो लागि असम्बन्धित कुनै कुरा प्रयोग गर्नुहोस्, YourRealName@email.com होइन । तपाईको पुरानो इ-मेल खाताहरू दैनिक सञ्चारका लागि प्रयोग गरी राख्नुहोस् जसले तपाईलाई जोखिममा राख्दैन ।

यदि तपाईलाई सताईरहेको व्यक्तिले तपाईको नयाँ इमेल खातामा भएको जानकारीमा पहुँच भएको जस्तो सोच्नु हुन्छ भने **आफ्नो अन्तर्मनमा विश्वास गर्नुहोस्** । यदि तपाईलाई संका लागेमा सुरक्षित उपकरणमा अर्को नयाँ इमेल खाता बनाउनु होस् । आफ्नो निरन्तर प्रयोग गरिरहेको उपकरणलाई प्रयोग गर्ने शैली बदल्नुहोस्: यसमा कुनै महत्वपूर्ण कुरा नचलाउनु होस् वा तपाईलाई खतरामा राख्नुसक्ने केहि कुरा नभन्नुहोस् ।

**सबै उपकरणहरू र खाताहरूको नयाँ पासवर्डहरू र पासकोडहरू बनाउनु होस्**, यदि यस्तो गर्न सुरक्षित छ भने । पासवर्डहरू तपाईलाई सताईरहेको व्यक्तिले सजिलै अनुमान गर्न सक्ने खालको हुनु हुँदैन । तपाईले मात्रै जानेका वाक्यांशहरूको प्रयोग गर्दै पासवर्डहरू मजबुत बनाउने उत्कृष्ट माध्यम हो, उदाहरणका लागि 'C@tsareb3tterthand0gs!' ।

**अनलाइन 'साथी' कसलाई बनाउने भन्ने बारे सावधान हुनुहोस्** – तपाईले चिनेका र तपाईलाई सताइरहेको व्यक्तिलाई सम्पर्क नगर्ने विश्वासयोग्य व्यक्तिलाई मात्रै सामाजिक संजालमा साथीको रूपमा जोड्नुहोस् ।

तपाईका सबै सामाजिक संजाल खाताहरूमा **गोपनीयता सेटिङहरूको प्रयोग गर्नुहोस्**, र तिनलाई निरन्तर जाँच गर्नुहोस्, विशेषतः सफ्टवेयर अपडेट पश्चात ।

**सँधै साइन अफ गर्नुहोस्** र विन्डो मात्र बन्द गर्नुको सट्टा सामाजिक मीडिया र ईमेल खाताहरूबाट **लग आउट गर्नुहोस्**।

तपाईको फोन वा अन्य उपकरणहरूमा **स्थान सेवाहरू बन्द गर्नुहोस्** र आफ्नो स्थान वा फोटोहरू सामाजिक संजालमा पोष्ट नगर्नु होस् ।

तपाईका सबै उपकरणहरूमा **एन्टी-भाइरस सुरक्षा इन्स्टल गर्नुहोस्** जसले स्पाइवेयरहरूलाई प्रतिरोध गर्न सहयोग गर्न सक्छ ।

**आफ्ना बच्चाको उपकरण जाँच गर्नुहोस्**, उनीहरूको उपकरणहरू र तपाई आफ्नो समेत सबै यी चरणहरू पुरा भएको पक्का गर्नुहोस् ।

**सबै खाताहरू जाँच गर्नुहोस्** जस्तै क्रेडिट कार्डहरू, प्रत्यक्ष डेबिट भुक्तानीहरू जसले तपाईको स्थान खोल्न सक्छ । खाताहरू जस्तै ईटोल, ईट्याग र सार्वजनिक यातायात कार्डहरू तपाईलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिको क्रेडिट वा डेबिट कार्डमा लिंक गर्न सकिन्छ । यी एजेन्सीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, तपाईको कार र कार्डहरू खाताबाट हटाउनको लागि, ताकि तपाईलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले तपाईको चालहरू ट्र्याक गर्न नसकोस् ।

**सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्**

याद राख्नुहोस्! प्रविधिमार्फत सताउनु सहि होइन र तपाईंको गल्ति होइन । सहयोग उपलब्ध छ । यदि तपाईं असुरक्षित महशुस गरिरहनु भएको छ भने, प्रहरी र आकस्मिक सेवाहरूलाई तीनवटा शुन्य (000)मा तत्काल फोन गरेर सम्पर्क गर्नुहोस् ।

**यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नु हुन्न भने**

तीनवटा शुन्य (000) मा ल्यान्डलाइन फोनमार्फत कल गर्नुहोस् र 'प्रहरी', 'दमकल', वा 'एम्बुलेन्स' का लागि सोध्नुहोस् । लाइनमा रहनुहोस् र तपाईंलाई एउटा अनुवादक सँग जोडिनेछ ।

यदि आकस्मिक होइन भने, आफ्नो स्थानीय प्रहरी केन्द्रमा कल गर्नुहोस् वा जानुहोस् ।

थप सहयोगका लागि, **1800RESPECT** मा सुरक्षित फोन वा उपकरणबाट सकेसम्म चाँडो सम्पर्क गर्नुहोस्:

**1800 737 732**

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

**1800RESPECT** ले पारिवारिक दुरुपयोग र यौनिक दुरुपयोग समेत गरि सबै किसिमका दुरुपयोगमा 24- घण्टा, निशुल्क र गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श र सहायता प्रदान गर्दछ । उनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रका अन्य सेवाहरूमा पनि सम्पर्क गर्न सक्दछन् । अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी, परामर्श र भिडियोका लागि [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) मा जानुहोस् ।