

ਗਾਈਡ 3:

ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ... ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪਰ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅੱਲਗ-ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

‘ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ’ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ...ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਉਹ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝੀ) ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਆਮ-ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ: ‘ਤੂੰ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈਂ?’, ‘ਤੂੰ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਹੈਂ?’, ‘ਤੂੰ ਕਿੱਥੇ ਹੈਂ?’।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਣਚਾਹੇ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਕੇ, ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ।



- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰੰਗ/ਅਸਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਅਪਲੋਡ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

- ਅਚਾਨਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੋਂ ਅਜੀਬ ਜਿਹੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਸ ਕਰਦਾ ਜਾਪ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਜਾਂ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੇ ਪਾਸਵਰਡ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੈਮਰਾ ਜਾਂ ਸਿਕਯੋਰਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਜਾਪੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਲੋਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਗਿਫਟ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਊਂਟਸ ਤੋਂ ਛੂਠੀ ਈਮੇਲ ਜਾਂ SMS ਮੈਸੇਜ ਭੇਜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟਸ ਜਾਂ ਆਨਲਾਇਨ ਅਕਾਊਂਟ ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਤੀ ਟ੍ਰਾਂਸੈਕਸ਼ਨ (ਲੈਣ-ਦੈਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ) ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਆਪਣੀ ਸਮਝਬੂਝ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲਵੋ**। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਈਸੇਫਟੀ(eSafety) ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ
ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਇਨ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਾਕ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ **ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ – ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਦੇ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਨਲਾਇਨ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ **ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਓ**। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਵਾਇਸ ਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਐਕਸੈਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: whitelillies@email.com, ਨਾ ਕਿ YourRealName@email.com. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਐਕਸੈਸ ਹੈ ਤਾਂ **ਆਪਣੀ ਸਮਝਬੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਵਾਇਸ ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਵਾਂ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇਮੀ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਓ: ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਸਤੇ ਐਕਸੈਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਤੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ/ਭੇਜੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਪਾਸਵਰਡਸ ਅਤੇ ਪਾਸਕੋਡਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਂਗ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਵੇ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ: 'C@tsareb3ttherhand0gs!'

ਆਨਲਾਇਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ 'ਫ੍ਰੈਂਡ' ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਰਤੋ - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਐਡ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੇ **ਪ੍ਰਾਇਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਅਪਡੇਟਸ ਦੇ ਬਾਅਦ।

ਵਿੱਡੋ ਕਲੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੋਂ **ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਇਨ ਆਫ ਅਤੇ ਲੋਗ ਆਊਟ ਕਰੋ**।

ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਤੇ **ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਤੇ **ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਿਵਾਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂਜੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੜਾਅ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਭੁਗਤਾਨ ਵਰਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ **ਸਾਰੇ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ**। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ eToll, eTag ਵਰਗੇ ਅਕਾਊਂਟ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਯਾਤਰਾ ਕਾਰਡ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਦਾ ਲਿੰਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ(ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ

ਕਿਸੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ **'Police (ਪੁਲਿਸ)', 'Fire (ਫਾਇਰ)'** ਜਾਂ **'Ambulance (ਐਂਬੂਲੈਂਸ)** ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਲਾਇਨ ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਕਟਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ **1800RESPECT** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ (ਸੈਕਸੁਅਲ) ਸੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ 1800respect.org.au/languages/ ਵੇਖੋ।