வழிகாட்டி 2:

சமூக ஊடகத்தைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துதல்

குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்பதற்கு சமூக ஊடகம் ஒரு முக்கியமான மற்றும் பிரபலமான வழியாகும். இது உங்களுக்கான உதவியைப் பெறுவதற்கும், நீங்கள் நம்புகின்ற மற்றும் உங்கள் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் தொடர்பிலேயே இருப்பதற்கும் இது உங்களுக்கு ஒரு வழியாகும். எனினும், உங்கள் தற்போதைய அல்லது முன்னாள் கூட்டாளரால் உங்களைத் துஷ்பிரயோக செய்ய, அவமானப்படுத்த மற்றும் கட்டுப்படுத்த இது தவறாகவும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகள்

தொடர்ந்து சமூக ஊடகத்தைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்த, நீங்கள் பின்வரும் உதவிக்குறிப்புகளை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும்:

- உங்கள் குழந்தைகளின் கணக்குகள் உட்பட, உங்கள் ஆன்லைன் கணக்குகள் அனைத்திற்கும் **தனியுரிமை அமைப்புகளைச் சரிபார்க்கவும்.** சில நேரங்களில் மென்பொருள் புதுப்பிப்புகள் உங்கள் தனியுரிமை அமைப்புகளை மாற்றலாம், இது உங்கள் தகவலை நீங்கள் விரும்புவதை விட அதிகளவில் பொதுவில் கிடைக்கக் கூடியதாக மாற்றலாம், எனவே அவற்றை நீங்கள் அடிக்கடி சரிபார்க்க வேண்டும்.
- **நீங்கள் யாருக்கு நண்பராக இருக்கிறீர்கள், நீங்கள் ஆன்லைனில் ஒரு நண்பராக யாரை ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள்,** மேலும் நீங்கள் அவர்களுடன் என்ன தகவலைப் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள் என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருங்கள்.
- நீங்கள் இடுகையிடும் விஷயங்களைப் பற்றி **உங்கள் சொந்த விதிகளை அமைத்துக்கொள்ளவும்.** உங்களை அடையாளம் காட்டக் கூடிய தனிப்பட்ட விவரங்கள் அல்லது தகவலை இடுகையிட வேண்டாம் அல்லது உங்கள் இருப்பிடத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டாம் - இந்தத் தகவல் உங்களை ஆபத்தில் வைக்கலாம் அல்லது குறிப்பாக நீதிமன்ற நடவடிக்கைகளில் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு எதிராகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- உங்கள் கணக்குகள் அனைத்திலும் **இருப்பிடச் சேவைகளை நிறுத்தி வைக்கவும்.**
- உங்களை அல்லது உங்கள் குழந்தைகளைச் **செக் இன் அல்லது டேக் செய்ய வேண்டாம்.** உங்களை டேக் அல்லது செக் இன் செய்ய வேண்டாம் என உங்கள் நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தினரிடமும் கூறுங்கள். மற்றவர்கள் உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் உங்களைச் செக் இன் அல்லது டேக் செய்வதைத் தடுக்க உங்கள் அமைப்புகளைச் சரிசெய்யலாம்.

நீங்கள் ஆன்லைனில் மோசடி செய்யப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

நபரை நீங்கள் அறிந்திருந்தாலும் அறியாவிட்டாலும் ஆன்லைனில் துன்புறுத்தப்படுவது அல்லது மோசடி செய்யப்படுவது மிகவும் வேதனைக்குரியதாக இருக்கலாம். சிலர் இதை வெறுமனே கேளிக்கைக்காகச் செய்யக் கூடும். மற்றவர்கள் உங்களது கருத்துகளை வலுவாக மறுக்கக் கூடும், அதனால் அவர்கள் உங்களின் குரலை அடக்க, அவமானப்படுத்த அல்லது தண்டிக்க உங்களைத் தாக்குவதற்கு முயற்சிப்பார்கள்.

கருத்துக்கு அனைவருக்கும் உரிமை இருக்கின்ற அதேவேளை, வேறு ஒருவரைத் தாக்க, தொந்தரவு செய்ய அல்லது அச்சுறுத்த எவருக்கும் உரிமை கிடையாது.

உங்களுக்கு இந்த வகையான ஆன்லைன் முறைகேடு நடக்கிறது என்றால்:

- ஆன்லைன் முறைகேட்டிற்குப் **பதிலளிக்காதிருக்க முயற்சிக்கவும்.** முறைகேடாக நடக்கின்ற நபர் நீங்கள் கூறுவதை கேட்பதற்குச் சாத்தியம் இல்லை, அவர் முயற்சி செய்து உங்களைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுத்துகின்ற தந்திரங்களை அதிகரிக்கக் கூடும்.
- ஸ்கிரீன்ஷாட்களைப் பயன்படுத்துவது அல்லது உங்கள் தொலைபேசி மூலம் புகைப்படத்தை எடுப்பது பாதுகாப்பாக இருந்தால், அவ்வாறு அந்த முறைகேடு பற்றிய **ஆதாரத்தைப் பதிவு செய்து, வைத்திருக்கவும்.** அனைத்து ஆதாரங்களையும் ஒரு பாதுகாப்பான, தனிப்பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும் அல்லது பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக அதை ஒரு நண்பருக்கு அனுப்புவதற்கு எண்ணவும்.

- அது இடுகையிடப்பட்ட சமூக ஊடகச் சேவையிடம் அந்த **முறைகேட்டைப் புகாரளிக்கவும்.** மின்னணு சாதனங்கள் வழியாக மிரட்டுகின்ற பொருளை சமூக ஊடக சேவைகள் அகற்ற வேண்டும். பெரும்பாலான சமூக ஊடகச் சேவைகளின் தளங்களில் ஒரு உதவி அல்லது புகார் பிரிவு இருக்கும்.
- முடிந்தால் முறைகேட்டை **இடுகையிடும் நபரைத் தடுக்கவும்.** அந்த வழியில் நீங்கள் அவர்களின் இடுகைகளை இனி பார்க்க முடியாது, அவர்கள் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள முடியாது.
- உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அனுபவத்தைப் பற்றி **நம்பகமான நண்பருடன் பேசவும்.** உங்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்பவர்களுடன் உங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது நல்லது. இதை நீங்கள் தனியாகச் சமாளிக்க அல்லது இரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

உங்களது தற்போதைய அல்லது முன்னாள் துணையிடமிருந்து தொழில்நுட்பம் வழியான முறைகேடு எதையும் அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?

நினைவில் கொள்ளுங்கள்! உங்களுடைய சூழ்நிலையைப் பற்றி உங்களுக்குத்தான் நன்றாகத் தெரியும். உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும் என நீங்கள் நம்புகின்ற நடவடிக்கைகளை மட்டுமே பின்பற்றுங்கள்.

தற்போதைய அல்லது முன்னாள் துணை உங்களைத் தொழில்நுட்பம் மூலம் முறைகேடாக நடத்தினால்:

- நீங்கள் பயன்படுத்தும் அனைத்துச் சாதனங்களின் அமைப்புகளிலும் **இருப்பிடச் சேவைகளை நிறுத்துங்கள்,** மேலும் உங்கள் சமூக ஊடகக் கணக்குகள் அனைத்திலும் தனியுரிமை அமைப்புகளைச் சரிபாருங்கள். உங்கள் குழந்தைகளின் சாதனங்கள் மற்றும் கணக்குகளிலும் இவ்வாறே செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் பாதுகாப்பாக உணரும் வரை **சமூக ஊடக இடுகைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.** நீங்கள் இடுகையிடாமல் இருந்தால் உங்களை முறைகேடாகப் பயன்படுத்துபவருக்குச் சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும் என்று நினைத்தால், நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்வது போன்று தொடர்ந்து இடுகையிடுங்கள், ஆனால் இருப்பிடத் தகவலை அல்லது அவர்களுக்குத் தூண்டுதலாக இருக்கும் வேறு எதையும் இடுகையிட வேண்டாம்.
- உங்கள் இருப்பிடத்தை அல்லது உங்கள் குழந்தைகளின் இருப்பிடத்தைக் காண்பிக்கும் **புகைப்படங்களையும் வீடியோக்களையும் இடுகையிட வேண்டாம்.** துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்கள் உங்கள் தினசரி வழக்கமான நடவடிக்கைகளிலுள்ள வடிவங்களைக் கண்டறிந்து உங்களைப் பின்தொடர அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
- இருப்பிடத் தகவலை ஆன்லைனில் இடுகையிடாமல் இருக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை பற்றி **உங்கள் குழந்தைகளுடன் பேசுங்கள்.** பாதுகாப்பாக இருப்பது எப்படி என்பது பற்றிய விவாதங்களில் அவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள், இதனால் அவர்களும் பாதுகாப்பாக ஆன்லைன் செல்லலாம்.
- உங்களுக்கு அல்லது உங்களது குழந்தைகளுக்கு நேரடி அச்சுறுத்தல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டால், உடனடியாகக் **காவல்துறையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.**
- ஸ்கிரீன்ஷாட்களைப் பயன்படுத்துவது அல்லது உங்கள் தொலைபேசி மூலம் புகைப்படத்தை எடுப்பது மூலம் அந்த முறைகேடு பற்றிய **சான்றைப் பதிவு செய்து, வைத்திருக்கவும்.** ஆதாரங்களை ஒரு பாதுகாப்பான, தனிப்பட்ட இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும், மேலும் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக அதை ஒரு நண்பருக்கு அனுப்புவதற்கு எண்ணவும்.

உதவி பெறுதல்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்! தொழில்நுட்பம் மூலம் முறைகேடு செய்தல் சரி இல்லை, அது உங்கள் தவறு இல்லை. உதவி கிடைக்கும்.

பாதுகாப்பற்ற நிலை இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக **பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் (000)** என டயல் செய்து, காவல்துறை மற்றும் அவசரநிலைச் சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உங்களால் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாது என்றால், ஃபிக்ஸ்ட் லைன் தொலைபேசியிலிருந்து மூன்று **பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் (000)** என்ற எண்ணை, **'Police'** **('காவல்துறை')**, **'Fire'** **('தீயணைப்பு')** அல்லது **'Ambulance'** **('ஆம்புலன்ஸ்')** எனக் கூறவும். இணைக்கப்பட்டதும், தொடர்பிலேயே நீங்கள் இருக்க வேண்டும், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் ஏற்பாடு செய்யப்படுவார்.

இது ஓர் அவசரநிலை இல்லை என்றால், உங்கள் உள்ளூர் காவல் நிலையத்தை அழைக்க வேண்டும் அல்லது அங்கு செல்ல வேண்டும்.

மேலும் உதவிக்காக, முடிந்த வரை விரைவில் பாதுகாப்பான தொலைபேசி அல்லது சாதனத்திலிருந்து **1800RESPECT**-ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
1800 737 732
1800respect.org.au

1800RESPECT ஆனது குடும்ப முறைகேடு மற்றும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உட்பட அனைத்து வகையான முறைகேடுகளுக்கும் 24-மணிநேர, இலவச மற்றும் இரகசிய பாதுகாப்புத் திட்டமிடல், ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. அவர்கள் உங்களை உங்கள் பகுதியில் உள்ள பிற சேவைகளுடனும் தொடர்புபடுத்த முடியும். பிற மொழிகளில் மேலும் தகவல், ஆலோசனை மற்றும் வீடியோக்களைப் பார்க்க, 1800respect.org.au/languages-க்குச் செல்லவும்.