

## คู่มือ 3:

สัญญาณอันตราย...  
คุณกำลังตกอยู่ในอันตราย  
หรือเปล่า?

โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือช่วยให้คุณติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัว และเป็นเครื่องมือขอความช่วยเหลือเมื่อคุณตกอยู่ในภาวะคับขัน แต่อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีนี้อาจถูกใช้ไปในทางผิดก็ได้

พาร์ตเนอร์ปัจจุบันหรือพาร์ตเนอร์ในอดีตอาจใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือโจมตี ทำความอับอาย หรือควบคุมคุณ เขาอาจใช้เทคโนโลยีสะกดรอย ความเคลื่อนไหวของคุณโดยคุณไม่รู้ตัวก็ได้ การใช้เทคโนโลยีในทางมิชอบนี้อาจทำให้คุณรู้สึกกังวล หวาดหวั่น และเปล่าประโยชน์เสียทีเดียว

โปรดพึงระลึกว่า! การถูกทำทารุณกรรม ข่มขู่ หรือสะกดรอยผ่านทางเทคโนโลยีไม่ใช่เป็นสิ่งถูกต้อง

จงระวังเรื่อง “สัญญาณอันตราย” (red flags)... ซึ่งเป็นสัญญาณที่เตือนให้คุณทราบเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่ปกติ

## สัญญาณอันตรายคืออะไร?

- พาร์ตเนอร์ของคุณต้องการควบคุมคุณในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีหรือจำกัดการเข้าถึงอุปกรณ์เทคโนโลยีดังกล่าว
- พาร์ตเนอร์ของคุณดูเหมือนจะรู้อะไรต่อมิอะไรเกี่ยวกับคุณและสิ่งที่คุณกำลังทำมากเกินไป
- พาร์ตเนอร์ของคุณดูเหมือนจะรู้สิ่งต่างๆ ที่คุณแชร์กับเพื่อนทางออนไลน์ ซึ่งคุณไม่ได้แชร์กับเขา
- พาร์ตเนอร์ของคุณดูเหมือนจะรู้ว่าคุณหรือลูกของคุณอยู่ที่ไหน ซึ่งโดยปกติเขาไม่ควรจะรู้
- พาร์ตเนอร์ของคุณมักจะคอยสำรวจตรวจสอบคุณอยู่เสมอด้วยการส่งข่าว (เทกซ์) หรือผ่านทางสื่อสังคม และตั้งคำถามถามคุณ เช่น “เธอกำลังทำอะไร?” “เธอกำลังอยู่กับใคร?” หรือ “เธอกำลังอยู่ที่ไหน?”
- พาร์ตเนอร์ของคุณมักจะส่งเทกซ์หรือข้อความที่คุณไม่ต้องการได้รับ หรือพูดผ่านทางโทรศัพท์ด้วยถ้อยคำที่บาดความรู้สึก ทำให้คุณอับอายหรือรู้สึกถูกละเมิด



- พาร์ตเนอร์ของคุณเริ่มติดต่อกับเพื่อนฝูงหรือครอบครัวของคุณเพื่อดูว่าคุณอยู่ที่ไหน หรือนินทาว่าร้ายคุณกับคนอื่น
- พาร์ตเนอร์ของคุณบังคับให้คุณส่งภาพถ่ายใกล้ชิดส่วนตัวทางเพศ แล้วนำไปแชร์กับคนอื่น โดยที่คุณไม่ได้อนุญาต
- พาร์ตเนอร์ของคุณขู่ว่าจะอัปโหลดหรือวิดีโอภาพถ่ายใกล้ชิดส่วนตัวเหล่านั้นถ้าคุณไม่ทำตามความประสงค์ของเขา

สัญญาณอื่นๆที่บอกให้รู้ว่าเขากำลังใช้  
เทคโนโลยีในทางมิชอบ

- การเข้าถึงบัญชีของคุณถูกจำกัดอย่างปัจจุบันทันด่วน หรือมีฉันทนรัศผ่านพาสเวิร์ดของคุณดูเหมือนจะถูกเปลี่ยนไป
- มีข้อความประหลาดๆ ปรากฏในบัญชีสื่อสังคมของคุณ
- พาร์ตเนอร์ของคุณดูเหมือนจะใช้เทคโนโลยีของคุณบ่อยกว่าที่เขาเคยทำ
- พาร์ตเนอร์ของคุณขอให้คุณแชร์รหัสผ่านพาสเวิร์ดสำหรับอุปกรณ์หรือบัญชีของคุณกับเขา
- พาร์ตเนอร์ของคุณได้ติดตั้งกล้องถ่ายภาพหรือระบบความปลอดภัยในบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ไม่มีความจำเป็น
- โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณทำงานช้าลงในการโหลดหรือไม่ทำงานตามปกติเอาเลย
- คุณหรือลูกของคุณได้รับของขวัญเป็นเครื่องมือเทคโนโลยีใหม่ๆ และพาร์ตเนอร์ของคุณเข้าชี้ให้คุณใช้เครื่องมือเทคโนโลยีเหล่านั้น

- มีการติดตั้งบัญชีสื่อสังคมในนามของคุณ
- มีการส่งอีเมลหรือข้อความ SMS ปลอมจากบัญชีของคุณ
- มีธุรกรรมการเงินที่ไม่ทราบแหล่งที่มาที่ไปปรากฏในงบบัญชีธนาคารหรือบัญชีออนไลน์ของคุณ

หากคุณไม่แน่ใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น **โปรดใช้สัญชาตญาณของคุณ** คุณอยู่ในฐานะที่ดีที่สุดที่จะทราบว่าอะไรที่ผิดปกติ และถึงเวลาแล้วที่คุณจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือ

## รายการตรวจสอบ eSafety

**ถ้าคุณตกอยู่ในอันตราย โปรดโทรหมายเลขศูนย์สามตัว (000) ทันที**

ถ้าคุณคิดว่าคุณกำลังถูกสะกดรอย ติดตาม หรือควบคุมทางออนไลน์ คุณควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้:

**ใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัย** ในการแสวงหาความช่วยเหลือ ทำธุรกิจเกี่ยวกับธนาคารของคุณและการวางแผนความปลอดภัยหรือการติดต่อส่วนตัว อย่าใช้อุปกรณ์ของคุณเอง – แต่ใช้คอมพิวเตอร์ของห้องสมุดหรืออุปกรณ์ของเพื่อนหรือของสมาชิกในครอบครัวของคุณที่พาร์ตเนอร์ของคุณไม่สามารถเข้าถึงได้

**ติดตั้งบัญชีอีเมลใหม่** เพื่อการวางแผนที่ปลอดภัยและเพื่อการติดตั้งบัญชีออนไลน์ใหม่ ใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัยในการเข้าถึงบัญชีอีเมลใหม่ของคุณในที่ที่ปลอดภัย อย่าใช้ชื่อจริงของคุณกับที่อยู่อีเมลใหม่ ใช้อะไรก็ได้ที่ไม่เกี่ยวกับคุณ เช่น: whitelillies@email.com อย่าใช้ชื่อจริงของคุณ @email.com ส่วนบัญชีอีเมลอันเก่านั้นคุณก็เก็บไว้สำหรับการติดต่อประจำวันที่ไม่ทำให้คุณตกอยู่ในอันตราย

**เชื่อมั่นในสัญชาตญาณของคุณเอง** ถ้าคุณคิดว่าบุคคลที่ทำทารุณกรรมต่อคุณสามารถเข้าถึงข้อมูลในบัญชีอีเมลอันใหม่ของคุณได้ ติดตั้งบัญชีอีเมลใหม่อีกอันหนึ่งในอุปกรณ์ที่ปลอดภัยถ้าคุณสงสัย เปลี่ยนวิธีการที่คุณใช้อุปกรณ์ที่ใช้เป็นประจำ: อย่าเข้าถึงอะไรที่สำคัญด้วยอุปกรณ์นั้นหรือพูดอะไรที่อาจทำให้คุณตกอยู่ในอันตราย

**สร้างรหัสผ่านพาสเวิร์ดและพาสโค้ดใหม่กับอุปกรณ์และบัญชีทั้งหมด** ถ้าเป็นการปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น ไม่ควรใช้รหัสผ่านพาสเวิร์ดที่บุคคลที่ทำทารุณกรรมต่อคุณสามารถเดาออกได้ง่ายๆ ควรใช้วลีที่คุณเท่านั้นที่รู้ว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการสร้างรหัสผ่านที่แข็งแกร่ง ยกตัวอย่าง เช่น 'C@tsareb3tttert-hand0gs!'

**ใช้ความระมัดระวังว่า “เพื่อน” ออนไลน์ของคุณเป็นใคร** – เพิ่มชื่อเพื่อนในสื่อสังคมต่อเมื่อคุณแน่ใจและไว้วางใจว่าเขาจะไม่ติดต่อกับบุคคลที่ทำทารุณกรรมต่อคุณ

**ใช้การตั้งค่าส่วนตัวกับบัญชีสื่อสังคม** ทั้งหมดของคุณ และคอยตรวจสอบเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการอัปเดตซอฟต์แวร์

**ควรขายน็อฟและล็อกเอาท์** สื่อสังคมและบัญชีอีเมลแทนการปิดวินโดว์เท่านั้น

**ปิดบริการพื้นที่บนโทรศัพท์และอุปกรณ์อื่นๆ** ของคุณ และอย่าส่งที่อยู่หรือภาพของคุณทางสื่อสังคม

**ติดตั้งเครื่องต่อต้านไวรัส** กับอุปกรณ์ทั้งหมดของคุณ เพราะมันช่วยบล็อกสไปยาแวร์

**ตรวจสอบอุปกรณ์ของลูกเพื่อให้เป็นที่แน่ใจ** ว่าอุปกรณ์ของเขาได้ผ่านขั้นตอนเหล่านี้เหมือนกับอุปกรณ์ของคุณแล้ว

**ตรวจสอบบัญชีทั้งหมด** เช่นบัตรเครดิตหรือการชำระเงินผ่านเดบิตโดยตรงที่อาจเปิดเผยที่อยู่ของคุณ บัญชีต่างๆ เช่น eToll, eTag และบัตรเดินทางด้วยพาหนะสาธารณะอาจเชื่อมโยงกับบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตของบุคคลที่ทำทารุณกรรมต่อคุณก็ได้ ติดต่อสอบถามกับองค์กรเหล่านี้เพื่อขอให้เขาเอาการ์ดและบัตรของคุณออกจากบัญชีเหล่านี้ ทั้งนี้เพื่อบุคคลที่ทำทารุณกรรมต่อคุณจะได้ไม่สามารถติดตามความเคลื่อนไหวของคุณได้

### ขอความช่วยเหลือ

โปรดพึงระลึกว่า! การใช้ความรุนแรงผ่านทางเทคโนโลยีไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง และไม่ใช้ความผิดของคุณ มีบริการช่วยเหลือหลายแห่งที่คุณสามารถพึ่งได้

หากคุณรู้สึกว่าตัวเองไม่ปลอดภัย โปรดติดต่อตำรวจและบริการฉุกเฉินโดยกดหมายเลขศูนย์สามตัว (000) ทันที

### ถ้าคุณพูดภาษาอังกฤษไม่ได้

โทรหมายเลข ศูนย์สามตัว (000) จากโทรศัพท์บ้านแล้วพูดว่า 'Police' (โพลิส), 'Fire' (ไฟ) หรือ 'Ambulance' (แอมบูแลนซ์) ถ้อยสายรอสักครู่แล้วคุณจะได้ติดต่อกับบริการสาม

ถ้าไม่ใช่เรื่องฉุกเฉิน โปรดโทรศัพท์ถึงตำรวจหรือไปที่สถานีตำรวจท้องถิ่นด้วยตัวเอง

สำหรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อ **1800RESPECT** จากโทรศัพท์หรือเครื่องมือติดต่อที่ปลอดภัยในทันทีที่สามารถทำได้:

**1800 737 732**

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

**1800RESPECT** ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมงเกี่ยวกับการวางแผนความปลอดภัยที่สงวนเป็นความลับ การให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือต่อผู้ที่ได้รับความรุนแรงทุกประเภท รวมทั้งความรุนแรงในครอบครัว และการทำร้ายทางเพศ นอกจากนี้ บริการนี้ยังสามารถจัดให้คุณติดต่อกับองค์กรอื่นๆ ในท้องถิ่นที่คุณอยู่พักอยู่ได้ด้วย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คำแนะนำ และวิดีโอเป็นภาษาอื่นๆ โปรดไปที่

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