வழிகாட்டி 3:

எச்சரிக்கைச் சின்னங்கள்... அப்படியென்றால் ஆபத்தில் இருக்கிறீர்களா?

உங்களது தொலைபேசியும் கணினியும் நம்பகமான நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருக்க உங்களுக்கு உதவலாம், மேலும் உங்களுக்கு நெருக்கடியான சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்போது உதவியைப் பெறவும் உதவலாம். எனினும், தொழில்நுட்பத்தைத் தவறாகவும் பயன்படுத்த முடியும்.

துஷ்பிரயோகம் செய்யும் கூட்டாளர் அல்லது முன்னாள் கூட்டாளர் உங்களைத் தாக்குவதற்கு, அவமானப்படுத்துவதற்கு அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்கு தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம். உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்கள் செயல்பாடுகளைக் கண்காணிப்பதற்கும் அவர்கள் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம். தொழில்நுட்பம் வழியாகச் செய்யப்படும் இந்த வகையான துஷ்பிரயோகம் உங்களுக்குக் கடும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தலாம், இதனால் நீங்கள் அச்சுறுத்தப்பட்டு, தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருப்பதாக உணர்வீர்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்! தொழில்நுட்பம் வழியாக முறைகேடாக நடத்தப்படுதல், அச்சுறுத்தப்படுதல் அல்லது இரகசியமாகப் பின்தொடரப்படுதல் சரி அல்ல.

‘எச்சரிக்கைச் சின்னங்கள்’ அதாவது சிவப்பு நிறத்தில் தோன்றும் கொடிகள் பற்றி... விழிப்பாக இருங்கள், விஷயங்கள் சரியாக நடக்கவில்லை என்பதை அவை உங்களுக்குச் சொல்லும்.

எச்சரிக்கைச் சின்னங்கள் என்பவை எவை?

- நீங்கள் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவதை அல்லது அதை நீங்கள் அணுகுவதைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் துணை விரும்புகிறார்.
- உங்கள் துணை உங்களைப் பற்றியும் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதையும் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்வதாகத் தெரிகிறது.
- உங்கள் துணை நீங்கள் அவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளாத, ஆனால் ஆன்லைனில் பிறருடன் பகிர்ந்துள்ள விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வதாகத் தெரிகிறது.
- உங்கள் துணைக்கு வழக்கமாகத் தெரிந்திருக்காத போது, நீங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தைகள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர் தெரிந்து கொள்வதாகத் தெரிகிறது.
- உங்கள் துணை உங்களுக்கு உரைச்செய்திகளை அனுப்பி அல்லது உங்கள் சமூக ஊடகப் பக்கங்களின் வழியாக பின்வரும் கேள்விகளைக் கேட்டு உங்களைப் பற்றி தொடர்ச்சியாக விசாரித்துக்கொண்டே இருக்கிறார்: ‘என்ன செய்கிறீர்கள்?’, ‘யாருடன் இருக்கிறீர்கள்?’, ‘எங்கே இருக்கிறீர்கள்?’
- உங்கள் துணை அடிக்கடி மற்றும் தேவையற்ற உரைச்செய்திகள் அல்லது மெசேஜ்களை அனுப்புகிறார் அல்லது உங்களைக் காயப்படுத்தும், அவமானப்படுத்தும் அல்லது அச்சுறுத்தும் அழைப்புகளைச் செய்கிறார்.
- உங்களைப் பற்றி சோதிப்பதற்கு அல்லது உங்களைப் பற்றி உங்கள் நற்பெயரைச் சேதப்படுத்தும் கதைகளைக் கூறுவதற்கு உங்கள் துணை உங்கள் நண்பர்களையோ அல்லது குடும்பத்தினரையோ தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்குகிறார்.
- உங்கள் துணை தமக்கு அந்தரங்கப் படங்களை அனுப்பி வைக்குமாறு உங்களை வற்புறுத்துகிறார், பிறகு உங்கள் ஒப்புதலின்றி மற்றவர்களுடன் அப்படங்களைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.
- உங்கள் துணை அவர் விரும்புவதை நீங்கள் செய்யாவிட்டால், உங்களின் அந்தரங்கப் புகைப்படங்கள் அல்லது வீடியோக்களைப் பதிவேற்றிவிடுவதாக அச்சுறுத்துகிறார்.

தொழில்நுட்பம் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற பிற அறிகுறிகள்

- உங்கள் கணக்குகளுக்கான அணுகல் திடீரெனக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது அல்லது உங்கள் கடவுச்சொற்கள் மாற்றப்பட்டுள்ளதாகத் தெரிகின்றன.
- உங்கள் சமூக ஊடகக் கணக்குகளில் விசித்திரமான இடுகைகள் போடப்பட்டுள்ளன.
- உங்கள் துணை உங்கள் சாதனங்களை வழக்கமாகப் பயன்படுத்துவதை விட அதிகமாக அணுகுவதாகத் தெரிகிறது.
- உங்கள் சாதனங்கள் அல்லது கணக்குகளுக்கான கடவுச்சொற்களைப் பகிருமாறு உங்களிடம் உங்கள் துணை கோருகிறார்.
- குறிப்பாக தேவையற்றதாகத் தோன்றினாலும் கூட, வீட்டில் உங்கள் துணை ஒரு புதிய கேமரா அல்லது பாதுகாப்பு அமைப்பைப் பொருத்தியுள்ளார்.
- உங்கள் தொலைபேசி அல்லது கணினி உள்ளடக்கங்களை ஏற்றுவது மெதுவாக உள்ளது அல்லது வழக்கம்போல இயங்கவில்லை.
- உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தைகளுக்கு புதிய மின்னணுப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன, அவற்றைப் பயன்படுத்துமாறு உங்கள் துணை உங்களை வலியுறுத்துகிறார்.

- உங்கள் பெயரில் போலியான ஒரு சமூக ஊடகக் கணக்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- உங்கள் கணக்குகளில் இருந்து போலி மின்னஞ்சல் அல்லது SMS செய்திகள் அனுப்பப்படுகின்றன.
- உங்கள் வங்கி அறிக்கைகள் அல்லது ஆன்லைன் கணக்குகளில் அறியாத நிதிப் பரிவர்த்தனைகள் தோன்றுகின்றன.

என்ன நடக்கிறது என்று உங்களுக்குச் சரியாகத் தெரியாவிட்டால், **உங்கள் உள்ளுணர்வுகளை நம்புங்கள்.** விஷயங்கள் சரியாக இல்லையா என்றும், நீங்கள் உதவி பெற வேண்டுமா என்றும் தெரிந்துகொள்ளும் சிறந்த நிலையிலேயே நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்.

eSafety சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

நீங்கள் ஆபத்தில் இருந்தால் உடனடியாக பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் (000) என்ற எண்ணைஅழைக்கவும்.

நீங்கள் ஆன்லைனில் பின்தொடரப்படுவதாக, இரகசியமாகப் பின்தொடரப்படுவதாக அல்லது கட்டுப்படுத்தப்படுவதாக நினைத்தால், நீங்கள் செய்யக் கூடியவை இங்கே உள்ளன:

உதவியைத் தேட, உங்கள் வங்கியியல் செயல்பாடுகளைச் செய்ய மற்றும் ஏதேனும் பாதுகாப்புத் திட்டமிடல் அல்லது தனிப்பட்ட தகவல்தொடர்பு ஆகியவற்றுக்காக **பாதுகாப்பான ஒரு சாதனத்தைப் பயன்படுத்தவும்.** உங்கள் சொந்தச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தாதீர்கள் - உங்கள் துணையால் அணுக முடியாத நூலகக் கணினி அல்லது ஒரு நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரின் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

பாதுகாப்புத் திட்டமிடல் மற்றும் புதிய ஆன்லைன் கணக்குகளை அமைத்தல் போன்றவற்றுக்கு, **புதியதொரு மின்னஞ்சல் கணக்கை அமைக்கவும்.** உங்கள் புதிய மின்னஞ்சல் கணக்கை பாதுகாப்பான ஓர் இடத்தில், பாதுகாப்பான ஒரு சாதனத்தில் மட்டுமே அணுகவும். உங்கள் புதிய மின்னஞ்சல் முகவரியில் உங்கள் உண்மையான பெயரைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். உங்களுடன் தொடர்பில்லாத பின்வருவன போன்ற ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்: YourRealName@email.com அல்லாமல் whitelillies@email.com. உங்கள் பழைய மின்னஞ்சல் கணக்குகளைப் பயன்படுத்தி தினசரி தகவல்தொடர்புகளைச் செய்யுங்கள், அது உங்களை ஆபத்தில் நிறுத்தாது.

உங்கள் புதிய மின்னஞ்சல் கணக்கில் உள்ள தகவலுக்கான அணுகலை உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர் பெற்றுள்ளார் என்று நீங்கள் நினைத்தால், **உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள்.** நீங்கள் சந்தேகித்தால், பாதுகாப்பான ஒரு சாதனத்தில் மற்றொரு புதிய மின்னஞ்சல் கணக்கை அமைக்கவும். நீங்கள் உங்கள் வழக்கமான சாதனத்தைப் பயன்படுத்தும் முறையை மாற்றவும்: அதில் முக்கியமான எதையும் அணுக வேண்டாம் அல்லது உங்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய எதையும் கூற வேண்டாம்.

எல்லாச் சாதனங்களுக்கும் கணக்குகளுக்கும் புதிய கடவுச்சொற்களையும் கடவுக்குறியீடுகளையும் உருவாக்குவது பாதுகாப்பாக இருந்தால் உருவாக்கவும். உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவரால் அந்தக் கடவுச்சொற்கள் எளிதில் புரிந்துகொள்ளக் கூடியவையாக இருக்கக் கூடாது. உங்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ஒரு சொற்றொடரைப் பயன்படுத்துவது, வலுவான கடவுச்சொற்களை உருவாக்குவதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும், எடுத்துக்காட்டாக, 'C@tsareb3tterthand0gs!' என்பதைக் கூறலாம்.

ஆன்லைனில் உங்களுக்கு 'நண்பராக' இருப்பவர் யார் என்பதில் கவனமாக இருக்கவும் —உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களையும் உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவருடன் தொடர்பு கொள்ளாதவர்களையும் மட்டுமே சமூக ஊடகத்தில் நண்பர்களாகச் சேர்க்கவும்.

உங்கள் சமூக ஊடகக் கணக்குகள் அனைத்திலும் **தனியுரிமை அமைப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்,** குறிப்பாக மென்பொருள் புதுப்பித்தல்களுக்குப் பிறகு அவற்றை ஒழுங்குமுறையாகச் சரிபார்க்கவும்.

வெறுமனே சாளரத்தை மூடுவதற்குப் பதிலாக சமூக ஊடக மற்றும் மின்னஞ்சல் கணக்குகளிலிருந்து **எப்போதும் வெளியேறி, மூடவும்.**

உங்கள் தொலைபேசியிலும் பிற சாதனங்களிலும் **இருப்பிடச் சேவைகளை முடக்கவும்,** சமூக ஊடகத்தில் உங்கள் இருப்பிடம் அல்லது புகைப்படங்களை இடுகையிட வேண்டாம்.

ஸ்பைவேரைத் தடுக்க உதவும் என்பதால் உங்கள் எல்லாச் சாதனங்களிலும் **வைரஸ் தடுப்புப் பாதுகாப்பை நிறுவவும்.**

உங்கள் குழந்தைகளின் மற்றும் உங்களின் சாதனங்களில் இந்த எல்லாப் படிகளும் முடிக்கப்பட்டன என்பதை உறுதிப்படுத்த, **உங்கள் குழந்தைகளின் சாதனத்தைச் சரிபார்க்கவும்.**

உங்கள் இருப்பிடத்தைக் கண்டறியக் கூடிய கிரெடிட் கார்டு அல்லது நேரடி டெபிட் கட்டணங்கள் போன்ற **அனைத்துக் கணக்குகளையும் சரிபார்க்கவும்.** EToll, eTag மற்றும் பொதுப் போக்குவரத்துப் பயண அட்டைகள் போன்ற கணக்குகள், உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவரின் கிரெடிட் அல்லது டெபிட் காருடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கலாம். இந்த முகவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் கார்ரையும் கார்டுகளையும் அந்தக் கணக்குகளில் இருந்து அகற்றவும், எனவே உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் நபரால் உங்கள் நகர்வுகளைக் கண்காணிக்க முடியாது.

உதவி பெறுக
நினைவில் கொள்ளுங்கள்! தொழில்நுட்பம் மூலம் முறைகேடு செய்தல் சரி இல்லை, அது உங்கள் தவறு இல்லை. உதவி கிடைக்கும்.
பாதுகாப்பற்ற நிலை இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக மூன்று **முறை பூஜ்ஜியத்தை (000)** டயல் செய்து, காவல்துறை மற்றும் அவசரநிலைச் சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உங்களால் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாது என்றால்
லேண்ட்லைன் தொலைபேசியிலிருந்து மூன்று **முறை பூஜ்ஜியம் (000)** என்ற எண்ணை அழைத்து, **'Police' ('காவல்துறை'), 'Fire' ('தீயணைப்பு')** அல்லது **'Ambulance' ('ஆம்புலன்ஸ்')** எனக் கூறவும். இணைப்பிலேயே இருங்கள், நீங்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருடன் இணைக்கப்படுவீர்கள்.

இது ஓர் அவசரநிலை இல்லை என்றால், உங்கள் உள்ளூர் காவல் நிலையத்தை அழைக்கவும் அல்லது அங்கு செல்லவும்.

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.