

Gabay 2

Ligtas na paggamit ng social media

Ang social media ay mahalaga at tanyag na paraan upang manatiling kaugnay ng pamilya at mga kaibigan. Ito ay isang paraan upang makakuha ng suporta at manatiling konektado sa mga taong pinagkakatiwalaan mo at kumakampi sa iyo. Gayunman, ito ay maaari ring magamit sa pang-aabuso, panlalait at pagkontrol ng iyong kasalukuyan o dating partner.



Mga mungkahi para sa kaligtasan

Upang panatilihin ang ligtas na paggamit ng social media, kailangan mong tandaan ang sumusunod na mga mungkahi:

- **Suriin ang mga privacy setting** ng lahat ng iyong mga online account, pati na ang mga account ng iyong mga anak. Kung minsan maaaring mabago ng mga pag-update ng software ang iyong mga privacy setting, na ginagawang mas hayag sa publiko ang iyong impormasyon, kaya kailangang suriin mo nang regular ang mga ito.
- **Maging maingat kung sino ang kinakaibigan mo, kung sino ang tinatanggap mo bilang kaibigan sa online**, at kung anong impormasyon ang ibinabahagi mo sa kanya.
- **Itakda ang iyong sariling mga patakaran** tungkol sa mga pinopost mo. Huwag magpost ng personal na mga detalye o impormasyon na pagkakakilanlan mo o ihayag ang iyong kinaroroonan – ang impormasyong ito ay maaaring maglagay sa iyo sa panganib o gamitin laban sa iyo o sa iyong pamilya, lalo na sa mga pagdinig sa hukuman.
- **Patayin ang mga serbisyo ng lokasyon (location services)** sa lahat ng iyong mga account.
- **Huwag i-check-in o i-tag ang** iyong sarili o ang iyong mga anak. Sabihan ang iyong mga kaibigan at kapamilya na huwag kang i-tag o i-check-in. Maaari mong ayusin ang iyong mga setting upang maiwasan ang pag-check-in o pag-tag sa iyo ng ibang mga tao nang walang pahintulot mo.

Naabuso ka na ba sa online?

Ang maligalig o maabuso sa online ay lubhang nakalulungkot, kilala mo man o hindi ang taong ito. Ginagawa ito ng iba para malibang lamang. Ang iba naman ay aatakihin ka dahil mahigpit ang hindi nila pagsang-ayon sa iyong mga pananaw kaya sinusubukan ka nilang patahimikin, hiyain o parusahan.

Habang ang lahat ay may karapatan sa kanilang palagay, walang sinuman ang may karapatang mang-atake, manligalig o magbanta kaninuman.

Kung ikaw ay dumaranas ng ganitong uri ng pang-aabuso sa online:

- **Subukang huwag sagutin** ang pang-aabuso sa online. Malaman na hindi makikinig sa iyo ang taong nang-aabuso at maaaring palalain niya ang taktikang kanyang ginagamit upang subukan kang kontrolin.
- **I-rekord at itabi ang mga katibayan** ng pang-abuso sa pamamagitan ng pagkuha ng mga screenshot o larawan gamit ang iyong telepono, kung ito ay ligtas na gawin. Itabi ang lahat ng mga katibayan sa isang lugar na ligtas, pribado o pag-isipang ipadala ang mga ito sa isang kaibigan para maitabi nang ligtas.

- **I-ulat ang pang-aabuso** sa serbisyo ng social media kung saan ito nakapost. Ipinag-uutos sa mga serbisyo ng social media na tanggalin ang anumang materyal ng cyberbullying. Halos lahat ng mga serbisyo ng social media ay may seksyon na Tulong o Isumbong sa kanilang site.
- **I-block ang taong nagpost** ng pang-aabuso kung maaari. Sa ganito ay hindi mo na makikita ang kanyang mga post at hindi na niya magagawa pang makipag-ugnay sa iyo.
- **Kausapin ang isang pinagkakatiwalaang kaibigan** tungkol sa nararanasan mo. Magandang ibahagi ang iyong mga alalahanin sa mga taong nagmamalasakit sa iyo. Hindi mo kailangang kayanin ito nang mag-isa o ilihim ito.

Naranasan mo na bang maabuso ng iyong kasalukuyan o dating partner sa pamamagitan ng teknolohiya?

Tandaan! Higit sa lahat ay ikaw ang nakakaalam ng iyong kalagayan. Sundin lamang ang mga hakbang na may tiwala kang pananatilihin kang ligtas.

Kung ang iyong kasalukuyan o dating partner ay nang-aabuso sa iyo sa pamamagitan ng teknolohiya:

- **Patayin ang mga serbisyo ng lokasyon** sa mga setting ng lahat ng mga device na ginagamit mo at suriin ang mga privacy setting sa lahat ng iyong mga social media account. Gawin din ito sa mga device at mga account ng iyong mga anak.
- **Limitahan ang pagpost sa social media** hangga't hindi pa ligtas ang kalagayan mo. Kung sa tingin mo ay maghihinala ang taong nang-aabuso sa iyo kung hindi ka magpopost kung gayon ay ipagpatuloy ang pagpost gaya nang lagi mong ginagawa ngunit huwag ilagay ang impormasyon ng lokasyon, o anumang bagay, na maaaring magbunsod sa kanyang damdamin (trigger).
- **Huwag magpost ng mga larawan o video** na nagpapakita ng kinaroroonan mo o ng iyong mga anak. Maaaring matukoy ng nang-aabuso ang pattern sa iyong pang-araw-araw na mga gawain at gamitin ito upang subaybayan ka.
- **Kausapin ang iyong mga anak** tungkol

sa kahalagahan ng hindi pagpopost ng impormasyon ng lokasyon sa online. Isama sila sa mga talakayan tungkol sa mga paraan kung paano manatiling ligtas upang makapag-online din sila nang ligtas.

- **Kontakin kaagad ang pulisya** kung mayroong direktang pagbabanta sa iyo o sa iyong mga anak.
- **I-rekord at itabi ang katibayan** ng pang-aabuso sa pamamagitan ng pagkuha ng mga screenshot o mga litrato gamit ang iyong telepono. Itabi ang mga katibayan sa isang lugar na ligtas, pribado at pag-isipang ipadala ito sa isang kaibigan para maitabi nang ligtas.

Humingi ng tulong

Tandaan! Ang pang-aabuso sa pamamagitan ng teknolohiya ay hindi OK at hindi mo ito kasalanan. May tulong na makukuha.

Kung hindi ligtas ang iyong pakiramdam, kontakin kaagad ang mga serbisyo ng pulisya at emerhensya sa **Triple Zero (000)**.

Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, tawagan ang **Triple Zero (000)** mula sa nakapirming linya at hilingin ang **'Police', 'Fire' o 'Ambulance' ('Pulisya', 'Sunog', o 'Ambulansya')**. Kapag nakakonekta, huwag ibababa ang telepono at inaayos na mabigyan ka ng serbisyo ng isang interpreter.

Kung ito ay hindi isang emerhensya, tumawag o sadyain ang himpilan ng pulisya sa inyong lugar.

Para sa karagdagang tulong, **kontakin** kaagad hangga't maaari ang 1800RESPECT mula sa isang ligtas na telepono o device sa:

1800 737 732

1800respect.org.au

Ang 1800RESPECT ay nagbibigay ng 24-oras na libre at kumpidensyal na pagpapalano sa kaligtasan, pagpapayo at suporta para sa lahat ng mga uri ng pang-aabuso, kabilang ang pang-aabuso ng pamilya at seksuwal na pang-aabuso. Maaari ka rin nilang iugnay sa iba pang mga serbisyo sa inyong lugar. Pumunta sa 1800respect.org.au/languages para sa karagdagang impormasyon, payo at mga video sa ibang mga wika.