

## Gabay 3

# Mga babala ng panganib... ikaw ba ay nanganganib?

Ang iyong telepono at kompyuter ay tutulong sa iyo upang manatiling nakaugnay sa pinagkakatiwalaang mga kaibigan at kapamilya, at makakuha ng tulong sa kagipitan. Gayunman, maaari ring gamitin ang teknolohiya sa kamalian.

Maaaring gamitin ng abusadong partner o dating-partner ang teknolohiya upang mag-atake, manghiya o magkontrol sa iyo. Maaari rin niyang gamitin ang teknolohiya upang subaybayan ang iyong mga gawain nang lingid sa iyong kaalaman. Ang ganitong uri ng pang-aabuso na gamit ang teknolohiya ay maaaring maging sanhi ng iyong malubhang pagkabalisa, na dahilan upang makaramdam ng takot at pagiging nakahiwalay (isolated).

Tandaan! Ang abusuhin, bantaan o subaybayan (stalked) sa pamamagitan ng teknolohiya ay hindi OK.

Alamin ang 'mga babala ng panganib' ... ang mga palatandaan ng babala na magbibigay-alam sa iyo kung nanganganib ang iyong kalagayan.

### Ano ang mga babala ng panganib?

- Gustong kontrolin ng iyong partner ang iyong paggamit ng teknolohiya o limitahan ang iyong access dito.
- Parang maraming nalalaman ang iyong partner tungkol sa iyo at kung ano ang iyong ginagawa.
- Parang alam ng iyong partner ang mga bagay na ibinahagi mo sa ibang tao sa online na hindi mo naman ibinahagi sa kanya.
- Parang alam ng iyong partner kung nasaan ka o ang iyong mga anak na karaniwang hindi niya nalalaman.
- Palagi kang tsinetsek ng iyong partner sa pamamagitan ng pagte-text o sa pamamagitan ng mga pahina ng social media, at nagtatanong ng: 'Anong ginagawa mo?', 'Sino ang mga kasama mo?', 'Nasaan ka?'
- Ang iyong partner ay madalas magpadala ng di kanais-nais na mga text o mga mensahe, o tumatawag para magsalita ng masasakit, manghiya o pagbantaan ka.



- Ang iyong partner ay nagsisimulang kumontak sa iyong mga kaibigan o kapamilya upang subaybayan ka o sabihan sila ng mga kuwentong mapanira sa iyo.
- Pinipilit ka ng iyong partner na magpadala sa kanya ng iyong maselang mga larawan, upang pagkatapos ay ibahagi ang mga ito sa iba nang walang pahintulot mo.
- Nagbabanta ang iyong partner na i-upload ang iyong mga maselang mga larawan o video kung hindi mo susundin ang nais niya.

### Iba pang palatandaan na ginamit ang teknolohiya sa kamalian

- Ang access sa iyong mga account ay bigla na lamang nalimitihan o tila pinalitan ang iyong password.
- May kakaibang mga post sa iyong mga account sa social media.
- Parang mas madalas na nag-aaccess ang iyong partner sa iyong device kaysa sa dati.
- Humihiling ang iyong partner na ibahagi mo sa kanya ang mga password sa iyong mga device o mga account.
- Ang iyong partner ay naglagay ng bagong kamera o sistema ng seguridad sa bahay, lalo na kung ito ay parang hindi naman kinakailangan.
- Ang iyong telepono o kompyuter ay mabagal mag-load o hindi gumagana nang maayos.
- Ikaw at ang iyong mga anak ay niregaluhan ng bagong mga kagamitang elektroniko at pinipilit ka ng iyong partner na gamitin ang mga ito.

- Isang pekeng account ay ginawa sa iyong pangalan.
- May mga pekeng email o SMS na mga mensahe na ipinadala mula sa iyong account.
- May di-matukoy na mga transaksyon sa pananalapi na lumalabas sa iyong mga statement sa bangko o mga online account.

Kung hindi mo alam kung ano ang nangyayari, **magtiwala sa iyong kutob**. Higit sa lahat, ikaw ang makakaalam kung may nangyayaring hindi tama at kung kailangan mong humingi ng tulong.

### Tseklis ng esafety

**Kung ikaw ay nasa panganib, tawagan kaagad ang Triple Zero (000).**

Kung sa palagay mo ay sinusundan ka, sinusubaybayan (stalked) o kinokontrol sa online, ito ang maaari mong gawin:

**Gumamit ng isang ligtas na device** sa paghahanap ng tulong, sa iyong pagbabangko at sa anumang pagpapalano sa kaligtasan o personal na komunikasyon. Huwag gamitin ang sarili mong device –gamitin ang kompyuter sa aklatan o ng isang kaibigan o device ng isang kapamilya kung saan walang access ang iyong partner.

**Magbukas ng bagong email account** para sa pagpapalano ng kaligtasan at magbukas ng bagong mga online account. Mag-access lamang ng iyong bagong email account mula sa isang ligtas na device, sa isang ligtas na lugar. Huwag gamitin ang iyong tunay na pangalan sa iyong bagong email address. Gamitin ang bagay na hindi maiuugnay sa iyo tulad ng: whitelillies@email.com, hindi ang IyongTunaynaPangalan@email.com. Manatiling gumagamit ng iyong lumang email account para sa pang-araw-araw na komunikasyon na hindi maglalagay sa iyo sa panganib.

**Magtiwala sa iyong kutob** kung sa tingin mo ay may access ang taong nang-aabuso sa impormasyon sa iyong bagong email account. Magbukas ng isa pang bagong email account sa isang ligtas na device kung ikaw ay naghihinala. Ibahin ang paggamit mo ng iyong karaniwang device: huwag mag-access ng anumang bagay na mahalaga dito o magbahagi ng anumang maglalagay sa iyo sa panganib.

**Lumikha ng bagong mga password at passcode para sa lahat ng mga device at mga account**, kung ito ay ligtas na gawin. Ang mga password ay hindi dapat madaling mahulaan ng taong nang-aabuso sa iyo. Ang paggamit ng isang parirala na ikaw lang ang nakakaalam ay magandang paraan sa paglikha ng malakas na mga password, halimbawa, 'c@tsareb3tterthand0gs!'.

**Maging maingat sa mga 'kinakaibigan' mo sa online** – i-add lamang ang mga kaibigan sa social media na kilala mo at pinagtitiwalaan na hindi makikipag-ugnayan sa taong nang-aabuso sa iyo.

**Gumamit ng mga privacy setting** sa lahat ng iyong mga account sa social media at regular na suriin ang mga ito, lalo na pagkatapos ng mga update sa software.

**Palaging mag-sign off at mag-log out** sa social media at mga email account sa halip na isara lamang ang window.

**Patayin ang mga serbisyo ng lokasyon** sa iyong telepono at iba pang mga device at huwag magpopost ng iyong kinaroroonan o mga larawan sa social media.

**Mag-install ng anti-virus protection** sa lahat ng iyong mga device dahil tumutulong ito sa pag-block ng spyware.

**Suriin ang device ng iyong mga anak** upang matiyak na nakumpleto ang lahat ng mga hakbang na ito sa kanilang mga device at maging sa iyo.

**Suriin ang lahat ng mga account** tulad ng mga kabayaran sa credit card o direct debit na maaaring maghayag sa iyong kinaroroonan. Ang mga account tulad ng etoll, eTag at mga kard sa paglalakbay (travel cards) sa pampublikong sasakyan ay maaaring naka-link sa credit o debit card ng taong nang-aabuso sa iyo. Makipag-ugnayan sa mga ahensiyang ito upang matanggal ang iyong kotse at mga card mula sa mga account para hindi masubaybayan ng taong nang-aabuso sa iyo ang iyong mga kilos.

**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 landline na telepono at hilingin ang **'Police', 'Fire' o 'Ambulance' ('Pulisya', 'Sunog', o 'Ambulansya')**. Huwag ibababa ang telepono at ikaw ay iuugnay sa 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](http://1800respect.org.au)

Ang **1800RESPECT** ay nagbibigay ng 24-oras na libre at kumpidensyal na pagpapalano sa kaligtasan, pagpapayo at suporta 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/](http://1800respect.org.au/languages/) para sa karagdagang impormasyon, payo at mga video sa ibang mga wika.