

## Hướng dẫn 2: Sử dụng mạng truyền thông xã hội an toàn

Truyền thông xã hội là một cách quan trọng và phổ biến để giữ liên lạc với gia đình và bạn bè. Đó là cách để quý vị có sự hỗ trợ và giữ liên lạc với những người quý vị tin tưởng và những người đứng về phía mình. Tuy nhiên, nó cũng có thể bị sử dụng sai lệch bởi người phối ngẫu trước đây hay hiện thời để lạm dụng, sỉ nhục hay khống chế quý vị.

### Các hướng dẫn an toàn

Để sử dụng mạng truyền thông xã hội an toàn, quý vị cần nhớ các hướng dẫn sau:

- **Kiểm tra các cài đặt riêng tư** cho tất cả các tài khoản trực tuyến của mình, kể cả các tài khoản của con quý vị. Đôi khi việc cập nhật phần mềm có thể thay đổi các cài đặt riêng tư, làm cho các thông tin của quý vị bị đưa ra công chúng nhiều hơn là quý vị muốn, do đó quý vị sẽ cần phải kiểm tra các cài đặt này thường xuyên.
- **Hãy hết sức cẩn thận về việc kết bạn với ai, và những ai quý vị chấp nhận kết bạn trực tuyến,** và những thông tin mình chia sẻ với họ.
- **Đặt cho mình các quy tắc** về những gì quý vị đăng tải trên mạng. Đừng đăng tải các chi tiết cá nhân hay thông tin có thể nhận diện quý vị hay để lộ vị trí của quý vị - thông tin này có thể gây rủi ro cho quý vị hoặc được dùng để chống lại quý vị hoặc gia đình, đặc biệt tại các phiên tòa.
- **Tắt tất cả dịch vụ có định vị** ở các tài khoản của quý vị.
- **Không ghi tên hay gắn thẻ tên** quý vị hay các con của mình. Yêu cầu bạn bè và gia đình đừng gắn tên hay ghi tên quý vị. Quý vị có thể điều chỉnh các cài đặt của mình để ngăn ngừa những người khác ghi tên hay gắn thẻ tên quý vị mà không có sự đồng ý của quý vị.



### Bạn có bị lạm dụng trực tuyến không?

Bị quấy rối hay lạm dụng trực tuyến có thể rất khó chịu, cho dù quý vị biết người lạm dụng hay không. Một số người có thể làm điều này chỉ đơn giản để tiêu khiển. Những người khác có thể bắt đồng mạnh mẽ với các quan điểm của quý vị vì thế họ sẽ tấn công quý vị để buộc quý vị im lặng, sỉ nhục hay trừng phạt quý vị.

**Mặc dù mỗi người đều có quyền có ý kiến, nhưng không ai có quyền tấn công, quấy rối hay đe dọa người khác.**

Nếu quý vị đang bị lạm dụng trực tuyến kiểu này:

- **Cố gắng đừng phản ứng lại** việc lạm dụng trực tuyến. Có khả năng là người đang lạm dụng sẽ không lắng nghe quý vị và họ có thể gia tăng các thủ đoạn đang sử dụng để cố gắng kiểm soát quý vị
- **Ghi lại và giữ các bằng chứng** của việc lạm dụng bằng cách dùng điện thoại quý vị để chụp màn hình hay chụp hình, nếu an toàn khi thực hiện việc này. Giữ tất cả chứng cứ ở một nơi riêng tư, an toàn hoặc cân nhắc việc gửi cho người bạn để cất giữ an toàn.

- **Thông báo việc lạm dụng** cho dịch vụ truyền thông xã hội nơi được đăng tải. Các dịch vụ truyền thông xã hội được yêu cầu gỡ bỏ các tài liệu bất nạt qua mạng. Hầu hết các dịch vụ truyền thông xã hội sẽ có phần Trợ giúp hay Báo cáo trên trang mạng của họ.
- **Chặn người đăng tải** thông tin lạm dụng trên mạng nếu có thể. Bằng cách này quý vị sẽ không còn thấy các đăng tải của họ và họ sẽ không thể liên lạc quý vị nữa.
- **Nói chuyện một người bạn đáng tin cậy** về những gì quý vị đang trải nghiệm. Đây là một việc tốt để chia sẻ với những người quan tâm đến mình. Quý vị không phải đối phó với việc này một mình hoặc giữ bí mật về điều đó.

### Quý vị có trải nghiệm việc lạm dụng qua thiết bị công nghệ từ người phối ngẫu hiện tại hay trước đó không?

Ghi nhớ! Quý vị biết rõ hoàn cảnh của mình nhất. Chỉ làm theo những bước mà quý vị cảm thấy tự tin là sẽ giữ an toàn cho mình.

Nếu người phối ngẫu hiện thời hay trước đó đang lạm dụng quý vị qua thiết bị công nghệ:

- **Tắt các dịch vụ định vị** trong tất cả cài đặt của các thiết bị quý vị đang sử dụng và kiểm tra các cài đặt riêng tư trên tất cả tài khoản truyền thông xã hội. Thực hiện tương tự cho các tài khoản và thiết bị của con quý vị.
- **Hạn chế việc đăng tải** lên mạng truyền thông xã hội cho đến khi quý vị cảm thấy an toàn hơn. Nếu quý vị nghĩ rằng việc không đăng tải thông tin sẽ làm cho người đang lạm dụng mình nghi ngờ, vậy hãy tiếp tục đăng tải như quý vị bình thường vẫn làm nhưng không có thông tin địa điểm hay bất cứ điều gì có thể gây ra sự kích động cho họ.
- **Đừng đăng các hình hay video** lên mạng cho thấy vị trí của mình hay vị trí của con mình. Người lạm dụng có thể nhận ra thói quen sinh hoạt hàng ngày của quý vị và dùng chúng để đi theo quý vị.
- **Nói chuyện với các con** về tầm quan trọng của

việc không đăng tải thông tin vị trí trực tuyến. Cùng thảo luận với các con làm thế nào giữ an toàn để mọi người cũng có thể lên mạng an toàn.

- **Liên lạc cảnh sát** ngay lập tức nếu có những mối đe dọa trực tiếp gây ra cho quý vị hay con của quý vị.
- **Ghi lại và giữ các bằng chứng** của việc lạm dụng bằng cách dùng điện thoại quý vị để chụp màn hình hay chụp hình. Giữ tất cả chứng cứ ở một nơi kín đáo, an toàn hoặc cân nhắc việc gửi nó cho bạn bè để cất giữ an toàn.

### Nhờ giúp đỡ

Ghi nhớ! Lạm dụng thông qua công nghệ là không chấp nhận được và đó không phải lỗi quý vị. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ.

Nếu quý vị cảm thấy không an toàn, hãy liên lạc cảnh sát và dịch vụ khẩn cấp bằng cách gọi ngay

**Ba số 0 (000)**

Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, hãy gọi **Ba số 0 (000)** từ điện thoại cố định và yêu cầu 'Police', 'Fire', hay 'Ambulance'. Khi đã kết nối được, quý vị cần phải giữ máy và thông dịch viên sẽ được sắp xếp.

Nếu không phải là trường hợp khẩn cấp, hãy gọi hay đến đồn cảnh sát địa phương.

Để được giúp đỡ thêm, xin gọi **1800RESPECT** từ điện thoại hay thiết bị an toàn càng sớm càng tốt:

**1800 737 732**

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

**1800RESPECT** cung cấp dịch vụ hoạch định an toàn, tư vấn và hỗ trợ kín đáo, miễn phí, 24 giờ cho các dạng lạm dụng, bao gồm lạm dụng gia đình và lạm dụng tình dục. Họ cũng có thể kết nối quý vị với các dịch vụ ở địa phương. Hãy vào

[1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) để biết thêm thông tin, lời khuyên và video bằng các ngôn ngữ khác.