

Hướng dẫn 3: Các cảnh báo nguy hiểm... quý vị đang gặp rủi ro?

Điện thoại và máy tính có thể giúp quý vị giữ liên lạc với những người bạn đáng tin cậy và gia đình, và nhờ giúp đỡ khi quý vị gặp các tình huống khó khăn. Tuy nhiên, thiết bị công nghệ cũng có thể bị sử dụng sai lệch.

Người lạm dụng là phối ngẫu hiện thời hay trước đây có thể sử dụng thiết bị công nghệ để tấn công, nhục mạ hay kiểm soát quý vị. Họ có thể dùng thiết bị công nghệ để theo dõi các hoạt động của quý vị mà quý vị không biết. Loại lạm dụng thông qua thiết bị công nghệ này có thể khiến quý vị lo lắng nghiêm trọng, làm cho quý vị cảm thấy sợ hãi và cô lập.

Hãy nhớ! Bị lạm dụng, bị đe dọa hay theo dõi thông qua thiết bị công nghệ là không chấp nhận được.

Hãy để ý đến các 'cảnh báo nguy hiểm'. Các dấu hiệu cảnh báo này cho quý vị biết khi sự việc trở nên không đúng.

Các cảnh báo nguy hiểm là gì?

- Người phối ngẫu của quý vị muốn kiểm soát việc sử dụng thiết bị công nghệ của quý vị hoặc giới hạn sự truy cập của quý vị.
- Người phối ngẫu của quý vị dường như biết quá nhiều về quý vị và những gì quý vị đang làm.
- Người phối ngẫu của quý vị dường như biết những điều quý vị chia sẻ trực tuyến với người khác mà không chia sẻ với anh ta.
- Người phối ngẫu của quý vị dường như biết quý vị và con quý vị ở đâu khi mà bình thường anh ta có thể đã không biết.
- Người phối ngẫu của quý vị thường xuyên kiểm tra quý vị bằng cách nhắn tin hoặc thông qua các mạng xã hội của quý vị, hỏi những câu như: 'Em đang làm gì đó?', 'Ai đang ở đó với em?', 'Em đang đi đâu?'
- Người phối ngẫu của quý vị gửi các tin nhắn thường xuyên và không cần thiết, hoặc gọi các cuộc điện thoại làm tổn thương, sỉ nhục hay đe dọa quý vị.



- Người phối ngẫu của quý vị bắt đầu liên lạc với bạn bè hay gia đình của quý vị để kiểm tra quý vị hoặc kể những câu chuyện có hại về quý vị.
- Người phối ngẫu của quý vị gây áp lực buộc quý vị phải gửi các hình ảnh thân mật, sau đó chia sẻ các hình ảnh này với người khác mà không có sự đồng ý của quý vị.
- Người phối ngẫu của quý vị đe dọa đăng tải lên mạng các hình ảnh hay video thân mật của quý vị nếu quý vị không làm những gì anh ta muốn.

Các dấu hiệu khác cho thấy thiết bị công nghệ đang bị sử dụng không đúng

- Việc truy cập tài khoản bỗng nhiên bị hạn chế hay mật khẩu của quý vị dường như bị thay đổi.
- Có các đăng tải lạ xuất hiện trên các tài khoản truyền thông xã hội của quý vị.
- Người phối ngẫu của quý vị dường như truy cập các thiết bị của quý vị nhiều hơn bình thường.
- Người phối ngẫu đang yêu cầu chia sẻ mật khẩu của các thiết bị hay tài khoản của quý vị.
- Người phối ngẫu của quý vị cài đặt một máy thu hình mới hay hệ thống an ninh trong nhà, đặc biệt là khi việc này dường như không cần thiết.
- Điện thoại hay máy tính của quý vị chạy chậm hơn hay làm việc không bình thường.
- Quý vị hay con quý vị được tặng cho những món quà điện tử mới, và người phối ngẫu này nài nỉ quý vị sử dụng chúng.

- Một tài khoản mạng truyền thông xã hội giả được tạo ra dưới tên quý vị.
- Một email hay tin nhắn giả được gửi đi từ tài khoản của quý vị.
- Các giao dịch tài chính không biết xuất hiện trong các bản sao kê ngân hàng hay tài khoản ngân hàng trực tuyến của quý vị.

Nếu quý vị không biết chắc những gì đang xảy ra, **hãy tin vào các bản năng của mình**. Quý vị là người biết rõ nhất nếu sự việc không đúng và khi nào quý vị cần giúp đỡ.

Danh sách kiểm tra eSafety

Nếu quý vị trong tình trạng nguy hiểm hãy gọi ngay Ba số 0 (000).

Nếu quý vị nghĩ mình đang bị đi theo, theo dõi hay kiểm soát trực tuyến, đây là những gì quý vị có thể làm:

Sử dụng thiết bị an toàn để tìm kiếm sự giúp đỡ, thực hiện các giao dịch ngân hàng và bất kỳ các kế hoạch an toàn hay giao tiếp cá nhân. Đừng dùng thiết bị của quý vị – sử dụng máy tính thư viện hay thiết bị của bạn bè hay thành viên gia đình mà người phối ngẫu của quý vị không truy cập được.

Tạo ra một tài khoản email mới cho kế hoạch an toàn và tạo ra các tài khoản trực tuyến mới. Chỉ truy cập tài khoản email mới từ một thiết bị an toàn, ở một nơi an toàn. Đừng sử dụng tên thật của quý vị trong địa chỉ email mới. Sử dụng những thứ không liên quan đến quý vị như: white-lillies@email.com, không dùng Tênthậtcủaquývị@email.com. Tiếp tục sử dụng các tài khoản email cũ cho giao dịch hàng ngày mà không làm cho quý vị gặp rủi ro.

Hãy tin vào bản năng của mình nếu quý vị nghĩ rằng người đang lạm dụng mình đã truy cập thông tin trong tài khoản email mới của mình. Nếu quý vị nghi ngờ, hãy thiết lập một tài khoản email mới khác trên một thiết bị an toàn. Thay đổi cách sử dụng của quý vị đối với các thiết bị thường xuyên sử dụng: đừng truy cập điều gì quan trọng hay nói điều gì có thể khiến cho quý vị gặp nguy hiểm.

Tạo ra các mật khẩu và mật mã mới cho tất cả các thiết bị và tài khoản, nếu điều này an toàn để thực hiện. Mật khẩu không nên để người lạm dụng mình có thể đoán dễ dàng. Dùng một nhóm từ mà chỉ có quý vị biết là cách tốt nhất để có mật khẩu mạnh, thí dụ như, 'C@tsareb3ttter-hand0gs!':

Hãy cẩn thận khi quý vị muốn kết bạn trực tuyến — chỉ kết bạn trên mạng truyền thông xã hội mà quý vị biết và tin tưởng họ sẽ không liên lạc với người lạm dụng quý vị.

Sử dụng các cài đặt riêng tư cho tất cả các tài khoản truyền thông xã hội và kiểm tra chúng thường xuyên, đặc biệt là sau khi cập nhật các phần mềm.

Luôn luôn đăng xuất và thoát ra khỏi các mạng truyền thông xã hội và các tài khoản email thay vì chỉ đóng cửa sổ màn hình.

Tắt các dịch vụ có định vị trong điện thoại và thiết bị khác và đừng đăng vị trí của mình hay hình ảnh trên mạng truyền thông xã hội.

Cài đặt phần mềm bảo vệ chống vi rút cho tất cả các thiết bị để ngăn chặn các phần mềm gián điệp.

Kiểm tra các thiết bị của con quý vị để chắc chắn rằng tất cả các bước này được thực hiện trên thiết bị của các con cũng như của quý vị.

Kiểm tra tất cả các tài khoản như thẻ tín dụng hay chi trả trực tiếp mà có thể để lộ vị trí của quý vị. Các tài khoản như eToll, eTag và thẻ đi lại bằng phương tiện công cộng có thể liên kết với thẻ tín dụng hay thẻ ghi nợ của người lạm dụng. Hãy liên lạc các cơ quan để loại bỏ các thông tin về xe và các thẻ khỏi các tài khoản để người lạm dụng không thể theo dõi sự di chuyển của quý vị.

Tìm sự 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 **Ba số 0 (Triple Zero) (000)** ngay lập tức.

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'. Hãy giữ máy và quý vị sẽ được nối máy với một thông dịch viên.

Nếu đây 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 một điện thoại hay thiết bị an toàn càng sớm càng tốt:

1800 737 732

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 nối kết quý vị với các dịch vụ ở địa phương. Hãy vào 1800respect.org.au/languages/ để biết thêm thông tin, lời khuyên và video bằng các ngôn ngữ khác.