



ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਥਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਤਨਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਅੱਤਵਾਦ-ਪੱਖੀ ਸਮੱਗਰੀ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਟੇਕਡਾਊਨ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਸਕ, ਤਨਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ '**eSafety - ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ**' 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਤਵਾਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੰਸਕ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ 1800 123 400 'ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿਊਰਿਟੀ ਹੌਟਲਾਈਨ (National Security Hotline) ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਔਨਲਾਈਨ ਤਨਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾ ਦੇਖਣ।

eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ **ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਐਪਾਂ** ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਉੱਤੇ **ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟਰੋਲ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਤਨਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ **ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹ** ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਔਨਲਾਈਨ ਤਨਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਥਾਵਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ) 13 11 14 ਜਾਂ lifeline.org.au 'ਤੇ
- Beyond Blue (ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ) 1300 22 4636 ਜਾਂ beyondblue.org.au 'ਤੇ
- Kids Helpline (ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ), 5-25 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, 1800 55 1800 ਜਾਂ kidshelpline.com.au 'ਤੇ (ਵੈਬਚੈਟ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- Headspace (ਹੈੱਡਸਪੇਸ), 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, 1800 650 890 ਜਾਂ headspace.org.au 'ਤੇ।



ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਰਾਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, eSafety.gov.au/counselling-support-services 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।