

# ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਝੱਟਪੱਟ ਗਾਈਡ



ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 'ਜਿਨਸੀ ਲੁੱਟ' ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਲੈਕਮੇਲਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ, ਚਿੰਤਤ, ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਹਟਵਾਉਣ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ) ਉਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

## ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਬਾਰੇ

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (eSafety) ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਮੰਚ 'ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਸਕੀਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

## ‘ਨਿੱਜੀ’ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੰਗੇ ਹੋ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਗਨ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਫੋਟੋ (ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਨਿਊਡਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ, ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਖਿੱਚੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੌਰਾਨ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿਜਾਬ ਜਾਂ ਪੱਗ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ‘ਨਿੱਜੀ’ ਨਾ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਣ।)



## ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅਸਲੀ
- ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਨਕਲੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋਕ ਸੋਚਣ ਕਿ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਟੈਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ)

## ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੇਜਿਆ, ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਫੀਡ, ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਪ ਉੱਤੇ)
- ਕਿਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਪੋਰਨ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ।
- ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ, ਟੈਕਸਟ ਮੇਸੇਜ, ਚੈਟ ਸੇਵਾ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫਾਈਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਰਾਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ AirDrop ਜਾਂ Nearby Share ਰਾਹੀਂ)

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



### 1. ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ

ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੋਟ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

#### ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਏ ਹਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸਨੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ, ਹੈਡਲ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ID ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ – ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ Snapchat ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ, Facebook, Instagram ਜਾਂ TikTok ਦੀ URL (ਵੈੱਬ ਐਡਰੈੱਸ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਡੇਟਿੰਗ ਐਪ ਖਾਤਾ ਨਾਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ।



## 2. ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

### ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਈ-ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਕਮੇਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms) 'ਤੇ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ – ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ **ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ** ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵਰਤਿਆ ਸੀ। **ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।**

- ਜੇਕਰ ਪੁਲਿਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਬੂਤ ਉਸ ਤਸਵੀਰ, ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਯੂਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1800RESPECT ਤੋਂ 1800 737 732 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ, ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਯੂਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲੈਕਮੇਲਰ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਿਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਜਿਸਮੀ ਲੁੱਟ' (ਜਾਂ 'ਸੈਕਸਟੋਰਸ਼ਨ') ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ (Australian Centre to Counter Child Exploitation, ACCCE) ਨੂੰ [accce.gov.au](https://www.accce.gov.au) 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬਲੈਕਮੇਲਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms) 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਈ-ਸੇਫਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।

### ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।





### 3. ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ/ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰਨ, ਲੁਕਾਉਣ ਜਾਂ ਮਿਊਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪ ਵਿਚਲੇ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਵਾਈਸ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੇਵਲ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ [eSafety.gov.au/esafety-guide](https://www.esafety.gov.au/esafety-guide) 'ਤੇ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਪਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮੁੱਖ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਂਝਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਅਪਲੋਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਉਹ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦਾ ਡਿਜੀਟਲ 'ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿੰਟ' (ਜਾਂ 'ਹੈਸ਼') ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [takeitdown.ncmec.org](https://takeitdown.ncmec.org) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ Facebook, Instagram, TikTok, Yubo, OnlyFans ਅਤੇ Pornhub ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [StopNCII.org](https://stopncii.org) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ Facebook, Instagram, TikTok, Bumble, OnlyFans ਅਤੇ Reddit ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।



### 4. ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਖ਼ਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ 13 11 14 'ਤੇ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਜਾਂ 1300 659 467 'ਤੇ ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

## ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

### ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [tismnational.gov.au](https://tismnational.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### 1800RESPECT

1800 737 732 (ਕਾਲ ਕਰੋ)

0458 737 732 (ਮੈਸੇਜ਼ ਕਰੋ)

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ਼ ਭੇਜ ਕੇ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Kids Helpline)

1800 55 1800

[kidshelpline.com.au](https://kidshelpline.com.au)

ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਪਤ ਫ਼ੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਟੈਲੀਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ (TTY) ਅਤੇ ਵੌਇਸ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 133 677 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [accesshub.gov.au/about-the-nrs](https://accesshub.gov.au/about-the-nrs) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ [eSafety.gov.au/counselling-support-services](https://eSafety.gov.au/counselling-support-services) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।