

Tilmaamo kooban oo ah xadgudubka ku salaysan muuqaalada



Xadgudubka ku salaysan muuqaalada waa marka uu qof faafiyo, ama ku hanjabo inay faafin doonaan, sawir ama muuqaal aadan asturnayn iyadoon wax fasax ah loo heysan. Waxaa kaloo qeyb ka ah nooc hanjabaad ah oo galma 'baad (sexual extortion)' iyo faafin la faafinayo sawiro uu qofku galay asagoon/ayadoon xirnayn dhar diiniyan ama dhaqan ahaan asturaya oo caadiyan looga bartay inay xirtaan markay ku sugan yihiin goobaha dadweynaha.

Xadgudubka ku saleysan muuqaalada waa kuwo abuurin kara baqdin, welwel, in lagu khiyaanay, xanaaq ama sharaf dhac intaba. Waxay saameyn karaan dareenkaaga amni, aaminaada iyo kalsoonida aad nafsadaada ku qabto, waxayna sidoo kale saameyn karaan caafimaadkaaga iyo xiriirkaaga.

Xadgudubka ku saleysan muuqaalada waa xadgudub ku dhici kara qof kasta. Maaha waxaad adigu khaladkeeda leedahay – mana aha wax kaligaa si gooni ah kuugu dhici doona.

eSafety waxay kaa caawin kartaa in sawirka ama muuqaalka gebi ahaanba meesha laga saaro ama la joojiyo hanjabaadaha haddii aad ku nooshahay Australia. Waxaan sidoo kale ku caawin karnaa haddii qofka muuqaalka kula wadaagay (ama kuugu hanjabay inay kula wadaagayaan) uu ku nool yahay Australia ama dalka dibaddiisa.

Macluumaad ku saabsan Gudoomiyaha eSafety

Gudoomiyaha eSafety (eSafety) waa maamulaha madaxa banaan ee Australia ee loogu talagalay amniga khadka internet ka ama waxa loo yaqaan online ka.

Waxaan bixinaa waxbarasho ku saabsan sidii uu qofku ugu isticmaali lahaa aalada internet-ka si ammaan ah, ayna ku jirto waayo-aragnimo onlayn ah oo togan. Waxaan sidoo kale dadka Australiyaanka ah ka difaacnaa dhibaatooyinka ka dhalan kara khadka onlayn ka ah iyada oo aan wixii soo kordha kugu soo wargelino, baaritaano iyo ogeysiinta mashruucyada. Taas waxaa ka mid ah caawinta dadka la kulmay xadgudub ku saleysan muuqaalo.

Waa maxay sawir ama muuqaal 'qaawani'?

Sawir ama muuqaal qaawanaan ah waa mid muujinaya, ama u muuqda inuu muujiyo:

- waad qaawan tahay ama qayb ahaan – sida qaawan ama aan jirka qaybtiisa kote aan kore aan wax ka qabin (mararka qaar waxaa loo yaqaan sawiradaas 'nudes') haddii aad isu aqoonsan tahay inaad tahay dumar ah ama mid aan midn ahayn
- xubnaha taranka, dabadaada ama naasahaaga – xitaa haddii aad gashan tahay nigis (waxaa ka mid ah dumarka gashan goonooyinka aadka u gaaban)
- intaad ku jirto hawlo gaar ah – sida markaad dharka iska bixinayso, ama aad isticmaaleyso musqusha, ama aad qubeysaneyso, ama aad galmo sameynayso
- adoo aan gashneyn dhar diiniyan ama dhaqan ahaan aan ku asturnayn, haddii aad caadiyan ku xirato dharkaas meelaha fagaaraha ah, sida xijaab ama cimaamad (haddii xilliyadii hore aadan dhar ku asturaya gashan jirin, fadlan ogow in sawiradii lagaa qaaday xilliyadaas laga yaabo in aan loo arkin 'qaawanaan ah').



Sawirka ama muuqaalku wuxuu noqon karaa:

- dhab
- mid wax laga beddelay ama been abuur ah si adiga laguugu ekaysiiyo
- mid loo faafiyay qaab ay ka dhigan tahay inay dadku u maleeyaan in qofkaas uu adiga yahay, xitaa marka uusan qofkaas adiga ahayn (sida sawir qof kale oo qaawan oo la dul saaray magacaaga).

Sawirka ama fiidiyowga waa la diri karaa, ama meel baa la soo gelin karaa ama waa la faafin karaa iyadoo la isticmaalayo:

- aalada internetka ama adeeg (sida warbaahinta bulshada, ciyaarta onlaynka ah ama hab kale)
- shabakad, sida boodh sawir lagu dhejiyo ama shabakadaha la soo geliyo muuqaalada dadka qaawan
- fariin toos ah, fariin qoraal ah, adeega wada sheekaysiga, iimaylka ama fayl la gudbiyay (sida AirDrop ama Nearby Share).

Maxaan sameeyaa?

Intaadan wax kaleba samayn, raadso caawimaad. Haddii uu qof faafiyay ama uu kuugu hanjabay inuu faafin doono sawirka ama fiidiyowga aad qaawan tahay waxay noqon kartaa mid abuurta walaac iyo cadho. Maaha inaad kaligaa xanuunka isku koobto. Waa fikrad wanaagsan inaad u sheegto qof aad ku kalsoon tahay, si ay kaaga caawiyaan inaad wax ka qabato xaaladda.

Ka dib raac talaabooyinkan:



1. Soo ururi cadeymaha

Qaadista sawiro aad shaashada (screenshots) ka qaaday, sawiro kale ama duubis aad ka duubtay shaashadda taleefankaaga ama kumbuyuutarkaaga ayaa waxay noqon kartaa qaab sahlan oo aad cadaymaha ku ururin karto. Laakin ha kaydin ama cid kale hala wadaagin sawiro ama muuqaalo qof da'doodu ka yar tahay 18 sano ama wax kale oo sharci daro ah.

Waxaad isku daydaa inaad keydiso:

- dhammaan wixii xiriir ah ee aad la sameysay qofka faafiyay ama kuugu hanjabay inay faafin doonaan muuqaaladaada, oo ay ku jiraan magaca qofkaas uu isticmaalay, magaca baraha bulshada (handle) ama aqoonsiga goobta (platform ID)
- meesha ay kaala soo xiriireen – tusaale, magaca ay u isticmaalaan Snapchat, Facebook, Instagram ama TikTok URL (cinwaanka webka) ama magaca akoonka habka shukaansiga ee ay isticmaaleen
- wixii dacwo ah ee aad u gudbisay goobta internetka ee la isticmaalay ama adeega, ama booliiska.



2. Soo sheeg

Usoo sheeg eSafety

Warbixinada loo soo gudbiyo eSafety waa qarsoodi.

Haddi aan qaab baad oo kale ah (blackmailed) laguugu hanjabin, balse sawirkii ama muuqaalkii aad qaawaneyd la faafiyay ama uu qof kuugu hanjabayo inuu faafin doono, u soo sheeg eSafety adoo booqanaya [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms).

Qof aad ku kalsoon tahay ayaad ka codsan kartaa inuu kuu buuxiyo warbixinta.

Sida ugu dhakhsaha badan ayaan kuula soo xiriiri doonaa – sida caadiga ah hal ama laba maalmood oo maalmaha shaqada ah gudaheed. Waxaan marka hore hubin doonaa xaaladaada siday tahay, si aan u hubinno inaad haysato taageerada niyadeed ee aad u baahan tahay. Waxaan kaala hadli doonaa **fursadaha kuu furan**. Waxaan la shaqeyn karnaa goobta internetka ama adeega loo isticmaalay in lagu faafiyo sawirka ama muuqaalka, si meesha looga saaro ama loo joojiyo hanjabaadaha. Waxaa taas qeyb ka ahaan karto in la tirtiro akoonka uu qofka kale isticmaalay. **Marnaba cid kale lama kaashan doono arimahan ama waxba ma sameyn doono anagoon adiga fasax kaa heysan.**



- Haddii booliisku ku lug leeyahay, waxaa laga yaabaa in aan u baahano in aan iyaga la xiriirno si aan u hubinno in la xafiday cadeymaha looga baahan yahay kiiskaaga, ka hor inta aan sawirka, muuqaalka ama qofka sidaas sameeyay aan meesha laga saarin.
- Mararka qaar waxaan sidoo kale sameyn karnaa inaan tallaabo ka qaadno qofka kale, haddii aad rabto. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa in la ganaaxo ama lagu amro inay waxyaabo gaar ah sameeyaan si looga hortago inay xafidaan ama faafiyaan sawirka ama muuqaalka aad qaawan tahay.

Haddii xadgudubka ku salaysan muuqaalka uu yahay mid qoyska dhexdiisa ah, isla reerka ama xadgudub galmo, waxaad taageero ka heli kartaa 1800RESPECT adigoo wacaya 1800 737 732, ama booqo shabakada internetka ee [1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au) si aad u hesho adeegga wada sheekaysiga onlaynka ah iyo wicitaan fiidiyoow ah. Waxay kaa caawin karaan in lagu dejiyo qorshe aad ku badbaadi karto ka hor inta aan meesha laga saarin sawirka, muuqaalka ama qofka wax faafiyay.

Haddii qaab baad camal ah (blackmailed) laguugu hanjabay, ha siin qofka doonayo inuu ku baado lacag ama macluumaad kale oo kuu gaar ah. Taasi waa nooc ka mid ah xadgudubka ku saleysan muuqaalada oo loo yaqaan 'baad – sexual extortion' (ama 'sextortion').

- **Haddii aad ka yar tahay 18 sano**, Sida ugu wanaagsan ee aad ku heli karto caawimaad waa in aad u soo sheegtaa Xarunta Australia ee Looga Hortago Xadgudubyada ka dhanka ah Carruurta (Australian Centre to Counter Child Exploitation – ACCCE) [acce.gov.au](https://www.acce.gov.au).
- **Haddii aad tahay 18 jir ama qof ka weyn**, u gudbi cabashadaada goob kasta ama adeeg kasta oo uu kaagala soo xidhiidhay qofka doonaya inuu ku baado. Haddii sawirka ama muuqaalka aad qaawan tahay la faafiyay, ama haddii goobta lagu faafiyay ay ku caawin waayaan, waxaad usoo sheegi kartaa eSafety adoo tagaya [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms).

Weydiiso qof kale inuu kuu soo gudbiyo cabashada

Haddii aadan islahayn adiga kaligaa ayaa soo gudbin kara cabashada, qof kale ayaad waydiisan kartaa inuu kuu soo gudbiyo cabashada. Waxaa lagaaga baahan yahay inaad caddeyso inaad qofka wax kuu soo gudbinaya u fasaxay inay cabashadaas soo gudbiyaan. eSafety waxay la shaqayn doontaa qofka cabashada soo gudbiyay iyo qofka sawirka ama muuqaalka lagu muujiyay si loo xaqiijiyo in qofka cabashada samaynaya loo fasaxay inuu sidaas sameeyo.

U soo sheeg booliiska

Waxaad sidoo kale usoo sheegi kartaa xadgudubka ku saleysan muuqaalka booliiska. Waxa laga yaabaa inay dambi ku soo oogaan qofka ka masuulka ah ayna kaa caawiyaan sidii amnigaaga loo sugi lahaa. Tani aad bay muhiim u tahay haddii uu qof kuugu hanjabay inuu adiga, ama qoyskaaga ama asxaabtaada dhibaato gaarsiinayo.



3. Jooji xidhiidhka dheeraadka ah, sug aminigaaga kana hortag inaad wax dambe la wadaagto

U jar xidhiidhka oo dhan qofka faafiyay sawirkaaga ama muuqaalkaaga ama kuu hanjabay:

- **Isticmaal meelaha abka** ee qofka laga ignore aamusi karo, ama aad isaga qarín (hide) karto ama aad isaga xiri karto (mute) codka ama qoraalada ama waxyaabaha uu qofka kusoo qorayo meelaha wax lagu oo daabaco. Markaad caddeymaha soo ururiso ka dib ayaad baloog (block) saari kartaa, si aad uga qaaddo awooda ay kugu dhibaateyn karaan.
- **Dib u habay sida barayfasigaagu u habaysan yahay (privacy settings) cusbooneysi** si loo xaddido cidda kula soo xiriiri karta.

Waxaad talooyin ku saabsan amniga onlaynka oo muhiim ah iyo qaabka aad cabashooyinka ugu soo gudbin karto adeegyo badan oo onlaynka ah, oo ay ku jiraan warbaahinta bulshada, gaymamka online-ka ah iyo apps kale, ka heli kartaa Hagaha eSafety markaad booqato [eSafety.gov.au/esafety-guide](https://www.esafety.gov.au/esafety-guide).

Ka hortag in sawirka ama muuqaalka lasii faafiyo

Waxaad baloog (block) saari kartaa sawirka ama muuqaalka lagaa faafiyay si aanan loo gelin meelaha qaar. Waxaad u baahan tahay koobiga sawirka ama fiidiyowga, laakiin looma baahna inaad u dirto cida maamusha goobta lagu faafiyay – waxay samayn doonaan 'farta dhijitaalka ah (digital fingerprint) ' (ama 'hash') beddelkeeda.

- **Haddii aad ka yar tahay 18 sano**, waxaad isticmaali kartaa [takeitdown.ncmec.org](https://www.takeitdown.ncmec.org) - Qalab lacag la'aan ah oo onlaynka ah oo ka hortagaya in sawirkaaga ama fiidiyowga lagu faafiyo aaladaha sida Facebook, Instagram, TikTok, Yubo, OnlyFans iyo Pornhub.
- **Haddii aad tahay 18 sano jir ama ka weyn**, waxaad isticmaali kartaa [StopNCII.org](https://www.stopncii.org) - Qalab lacag la'aan ah oo onlaynka ah oo ka hortagaya in sawirkaaga ama fiidiyowga lagu faafiyo aaladaha sida Facebook, Instagram, TikTok, Bumble, OnlyFans iyo Reddit.



4. Hel caawimaad dheeraad ah

Xaaladaha aad ka gudbaysaa wax sahlan maaha. Xataa markay dhamaato waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay taageero dheeraad ah.

Waxaad la xidhiidhi kartaa adeeg latalin ah oo ay wax kastana qarsoodi kuu yihiin iyo adeeg taageera ku siiya.

Nabad gal

Caawimada degdega ah Australia gudaheeda, xilli kasta oo habeen ama maalin ah:

Haddii nololshaada ama amnigaagu uu khatar ku jiro oo aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah wac nambarka **Saddexda Ebar (000)**.

Haddii aad ku fekereyso inaad is-disho ama aad is-waxyeelayso ka wac Lifeline nambarka **13 11 14** ama Adeegga Suicide Call Back **1300 659 467**.

Adeegyada la-talinta iyo taageerada

Taageero aad ku heli karto luuqadaada

Ka wac Adeegga Fasiraada iyo Turjumaada 131 450 oo weydiiso inay kuu wacaan mid ka mid ah khadadka caawinta, ama inay kaa caawiyaan sidii aad cabasho ugu gudbin lahayd eSafety. Ama booqo bogga internetka ee tisonational.gov.au.

1800RESPECT

1800 737 732 (wac)

0458 737 732 (ku dir fariin qoraal ah)

1800respect.org.au

Haddii adiga ama qof aad taqaan uu la kulmo, ama uu halis ugu jiro in uu la kulmo xadgudub guri, qoys ama galmo, waxaad heli kartaa taageero adiga oo wacaya ama fariin qoraal ah u diraya, ama booqanaya website-ka si aad u hesho adeegyada wada sheekaysiga iyo fiidyowga.

Khadka caawinta carruurta

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

Khadka Caawinta Carruurta waxaa loo heli karaa qofkii jira 5 ilaa 25 sano si ay uga caawiyaan wax kasta. La-talin khadka taleefanka ah oo ay wax walbana sir kuu yihiin iyo taageerada wada-sheekeysiga onlaynka ayaa la heli karaa maalintii oo dhan, maalin kasta.

Taageero loogu talagalay dadka maqalka iyo hadalku ku adag yahay

Ka wac Adeegga Gudbinta Qaranka (National Relay Service) 133 677 si aad u hesho teletypewriter (TTY) iyo wicitaannada codka oo weydiiso inay kuu wacaan mid ka mid khadadka wax caawiya. Ama booqo bogga internetka ee accesshub.gov.au/about-the-nrs.

Adeegyo taageero oo dheeraad ah ayaa laga heli karaa
eSafety.gov.au/counselling-support-services.