Community Resilience to Foreign Interference

ਡੌਕਸਿੰਗ

ਡੌਕਸਿੰਗ (ਜਾਂ ਡੌਕੱਸਿੰਗ) ਕੀ ਹੈ?

ਡੌਕਸਿੰਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ, ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਵਾ ਦੇਣ, ਧਮਕਾਉਣ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਡੌਕਸਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਰਾਜ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੌਕਸਡ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਉਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ/ਵੈੱਬਸਾਈਟ/ਐਪ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ

ਉਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਐਪ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਨੈੱਟਸੇਫ (Netsafe) ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨੈੱਟਸੇਫ (Netsafe) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈੱਟਸੇਫ (Netsafe) ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੇਨਤੀ ਦਰਜ ਕਰੋ – ਨੈੱਟਸੇਫ (Netsafe)।

ਨੈੱਟਸੇਫ (Netsafe) ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਮਰਥਨ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਈਮੇਲ help@netsafe.org.nz ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 'Netsafe' ਲਿਖ ਕੇ 4282 'ਤੇ ਭੇਜੋ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਪਾਤਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 105 ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ 105 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ 24/7 ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

105 ਫਾਰਮ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉੱਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। **ਪੁਲਿਸ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਜਾਜ਼ਤਸ਼ੁਦਾ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

NZSIS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡੌਕਸਿੰਗ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਰਾਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ NZSIS ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਾਰਮ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ NZSIS ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ

+64 4 472 6170 ਜਾਂ 0800 747 224 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੈੱਟਸੇਫ (Netsafe), ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ NZSIS ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਕਿਹੜੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਾਂ ਖਾਤਾ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ)
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ
- ਉਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਨਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡੌਕਸਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੀਪਿੰਗ ਸੇਫ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ।

ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੈੱਬ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ।

ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜੀਓਟੈਗਿੰਗ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਕੈਮਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਏਮਬੈਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਓਟੈਗਿੰਗ ਜਾਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਡਿਵਾਈਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ।