Community Resilience
to Foreign Interference

ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ

ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ ਕੀ ਹੈ?

ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ, ਡਰਾਉਣ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਸੇਜਾਂ, ਪੋਸਟਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਉੱਤਪੀੜਨ ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਰਾਜ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਉੱਤਪੀੜਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ

'ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਬਲੌਕ' ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਨ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ

ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਨੈੱਟਸੇਫ਼ (Netsafe) ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਪੀੜਤ, ਡਰਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

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 ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ 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 ਨਾਮ, 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:

- ਸਮੱਗਰੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਾਂ ਖਾਤਾ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ)
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਪੀੜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ
- ਉਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਨਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੀਪਿੰਗ ਸੇਫ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।