आप को ऑनलाइन पर सुरक्षित रखने के लिए उच्चतम टिप्स (सुझाव)

Deaf Child Worldwide

ऑनलाइन ग्रूप्स एवं सोशल मीडिया प्लेटफऑर्मस और वॉट्सअप, फेसबुक, टिकटॉक, इमो, टेलिग्राफ या स्नैपचैट जैसे वेबसाइट्स अपने मित्रों और परिजनों को संपर्क में रहने ते मजेदार माध्यम हैं। लेकिन याद रखें कि उनका इस्तमाल करते समय सुरक्षित रहना जरूरी है।

बहुत ज्यादा जानकारी शेयर न करें

यह जरूरी है कि आप ऑनलाइन पर व्यक्तिगत चीजें जैसे फोटोग्राफ्स शेयर न करें क्योंकि आप हमेशा इस चीज का नियंत्रण नहीं कर सकते कि उनके साथ क्या हो रहा है।

अनजाने लोगों से कभी भी आप कहाँ रहते हैं या आप के स्कूल का नाम या कार्यस्थल जैसी जानकारी शेयर न करें। जैसे बसस्टॅाप पर आप किसी व्यक्ति को आप कहाँ रहते हैं इस के बारे में नहीं बताएंगे, उसी तरह ऑनलाइन पर भी न करें।

पोस्ट करने से पहले सोचें

सोशल मीडिया पर अपने मित्र का कोई मजेदार चित्र या किसी के बारे में टिप्पणी करने से पहले अपने आप से पूछीएः

दि यह चीज़ आप के बारे में होती तो क्या आप को मजेदार लगता?

आप का मित्र आप के पोस्ट के बारे में क्या सोचेगा?

यह चीज़ मजेदार हो सकती है लेकिन क्या यह मेहरबान (ठीक) है?

एक अच्छा मियम है - यदि आप वास्तविक जीवन में ऐसा नहीं कहते तो ऑनलाइन पर न कहें।

सेक्सटिंग करना (यौन संबंधित या नग्न फोटोस) घातक हो सकता है और कई देशों में अपने बॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड को निजी तौर से भेजना भी अवैध है। क्या आप यह जानते हैं कि दस में आठ चित्र जो लोग ऑनलाइन शेयर करते हैं, वे अन्य वेबसाइट्स पर पहुँच जाते हैं। इस से कॉफी परशानी हो सकती है आप की प्रतिष्ठा ऑनलाइन और घर पर क्षतिग्रस्त हो सकती है। इस लिए अपने मित्र या मित्रगणों से कुछ भी शेयर करते समय सावधान रहें।

→ अधिक जानकारी के लिए www.childnet.com/sexting देखें

মনে রাখবেনঃ এটি একবার অনলাইনে থাকলে তা চিরকালের জন্য থেকে যেতে পারে।

अपने नाम एवं अपनी प्रतिष्ठा को सुरक्षित करें

गूगल जैसे सर्च इंजन पर अपना नाम टाइप करें - आप को यह देख कर आश्चर्य होगा कि वहाँ आप के बारे में कितनी जानकारी है। यह ऑनलाइन पर आप की प्रतिष्ठा का निर्माण करने में सहायक रहेगा।

यदि आप किसी नौकरी के लिए अर्जी दे और आप के होनेवाली बॉस आप को गूगल करे - यह सुनिश्चित करें कि ऑनलाइन प्रतिष्ठा से वे आप को काम पर रखने से हिचकिचांए नहीं।

याद रखें कि आप के मित्र और परिचन आप का नाम गूगल कर सकते हैं तो जो वे देख रहें हैं क्या उस से आप खुश होंगे?

यदि आप को ऑनलाइन पर अपने बारे में लिखी गई कोई चीज़ ठीक न लगे तो आप उस वेबसाइट से हटाने का अनुरोध कर सकते हैं या यदि सोशल मीडिया पर पोस्ट किया गया हो तो उसे रिपोर्ट कर सकते हैं।

इसे निजी रखें

अपने इंस्टाग्राम या स्नैपचैट अकाउंट पर प्राइवेसी सेटिंगस् की जाँच करे और यह सुनिश्चित करें कि आप अपनी जानकारी किस से शेयर कर रहे हैं।

आप के मित्रों के प्राइवेसी सेटिंगस् के द्वारा आप के बारे में जानकारी पर भा असर पड़ सकता है और उनके अकाउंट से सार्वजनिक हो सकता है।

याद रखें: अधिकांश नेचटवर्किंगसाइट्स आप को नियंत्रण करने की अनुमति देते हैं कि कौन आप का पोस्ट देख सकता है और कमेंट कर सकता है। अपने दायरे को सीमित रखें जिसमें भरोसेमंद मित्र हों, खास कर जब आप फोटोस पोस्ट कर रहे हों। सोच लीजिए कि अपने पोस्ट एवं फोटोस शेयर करने के लिए कौन सा प्लेटफॉर्म अति उत्तम है जिसका आप यह नियंत्रण कर सकें कि कौन उन्हें देख सकता है और इनके साथ क्या कर सकता है।

आप को पासवर्ड निजी रखना है उसका अनुमान लगाना आसान नहीं बनाना है। यह सुनिश्चित करें कि कोई आप के अकाउंट में प्रवेश कर आप के होने का दिखावा न करे।

दि आप को अपने प्राइवेसी सेटिंगस् को जाँचने के लिए सहायता चाहिए तो https://www.saferinternet.org.uk/advice-centre/young-people /को जाँचे।

एक अकाउंट बंद या डीलीट करना

इसका मतलब है कि आप के न जानते हुए आप के अकाउंट का हैक करने (अंदर जाना) का कम खतरा रहता है।

इसका मतलब है कि कोई विषय अब उपलब्ध नहीं है और उसे ऑनलाइन नहीं ढूढां जा सकता है।

ऑनलाइन पर पाई जानेवाली हर चीज़ पर विश्वास न करें:

ऑनलाइन पर हर चीज़ या हर व्यक्ति पर विश्वास नहीं किया जा सकता है।

ऑनलाइन पर लोग आप से क्या और क्यों कुछ मांग रहे है इसके बारे में सोचें।

जिस अनजान व्यक्ति से आप ऑनलाइन पर बात करते हैं, उनसे मिलने की कोशिश न करें - उन्होनें आप से अपने बारे में झूठ बोला होगा और यह खतरनाक हो सकता है।

याद रखें - ऑनलाइन पर हर कोई जो अपना परिचय देता है वह वास्तव में वह नहीं होता है।

यह पूछिए कि क्या जो लोग बोलते हैं या पोस्ट करते हैं क्या वह कल्पित या अफवाह तो नहां? क्या उसे शेयर करना सहायक होगा?

हरेक चीज का जो ऑनलाइन पर देखते हैं, उस पर विश्वास न करें

सोशल मिडिया साइट्स पर ऐसे भी उपकरण हैं जिससे आप उन व्यक्तियों को ब्लॉक कर सकते हैं जिन से आप संपर्क नहीं करना चाहते।

इस का मतलब यह है कि वह विषय सक्रिय नहीं है एवं उसे ऑनलाइनपर नहीं ढूंढ सकते हैं।

यदि ऑनलाइन पर कोई ऐसी चीज है जो आप को चिंतित या व्याकुल करती हो या आप को ऑनलाइन पर धमकाया जा रहा है तो आप रिपोर्ट कर सकते हैं। आप किसी भरोसेमंद वयस्क, माता-पिता को शिक्षक को भी बता सकते हैं।

इप अपने देश का हेल्पलाइन यहाँ देख सकते हैं www.childhelplineinternational.org. आप सआफवर बुल्लियिंग की जानकारी तथा धमकाये जाना (बुल्लियिंग) के खिलाफ रिपोर्ट करने के लिए एप्प्स के बारे में यहाँ जान सकते हैं: www.unicef.org/online-safety