

ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਝੱਟਪਟ ਗਾਈਡ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ



ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟ, ਗੇਮ, ਐਪ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਪੋਸਟਾਂ, ਕੁਮੈਂਟ, ਟੈਕਸਟ, ਮੈਸੇਜ, ਚੈਟ, ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮ, ਮੀਮਜ਼, ਫੋਟੋਆਂ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗ਼ਲਤ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਜਾਅਲੀ ਖਾਤੇ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟ, ਗੇਮਿੰਗ ਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ



1. ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ

ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋਇਆ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ਾਟ ਲਓ।

ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੋਟ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਯੂਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜਿਆ, ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਉਹ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ, ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
- ਉਸ ਸਾਈਟ, ਗੇਮ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਨਾਮ
- ਉਸ ਵੈੱਬਪੇਜ ਜਾਂ ਫੀਡ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਪਤਾ (URL)





2. ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਇਸ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉਸ ਸਾਈਟ, ਗੋਮ ਜਾਂ ਐਪ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਭੇਜਣ, ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਈ-ਸੇਫਟੀ ਗਾਈਡ (**The eSafety Guide**) ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਿੰਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਈਟ, ਗੋਮ ਜਾਂ ਐਪ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ eSafety ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰਾਉਣ -ਧਮਕਾਉਣ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮੰਗਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਟ, ਗੋਮ ਜਾਂ ਐਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



3. ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਸੇਜ਼, ਪੋਸਟਾਂ ਜਾਂ ਕੁਮੈਂਟ ਨਾ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ, ਮਿਊਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ-ਐਪ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ eSafety ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਾਈਟ, ਗੋਮ ਜਾਂ ਐਪ ਨੇ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।



4. ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਬਾਲਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਹ 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Kids Helpline)

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਦਿਨ, ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੈਡਸਪੇਸ (Headspace)

1800 650 890

headspace.org.au

12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ AEST ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਿਊਲਾਈਫ (QLife)

1800 184 527

qlife.org.au

QLife ਉਹਨਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਕੁਇਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਹਨ। ਫੋਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ eSafety ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ tisnational.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਟੈਲੀਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ (TTY) ਅਤੇ ਵੋਇਸ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ **133 677** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ infrastructure.gov.au/national-relay-service 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ:

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

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, eSafety.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।