

# كيف تحافظ على سلامتك على الإنترنت

يعتبر الإنترنت مصدراً جيداً وطريقة مهمة للتعلم والتواصل وإيجاد الفرص المثيرة. ولكن، من المهم استخدامه بحذر.

شارك بحذر: ما تنشره أو ترسله للآخرين يبقى للأبد ويمكن أن يشاهده أناس لا ترغب أن يشاهدوه - لذلك، فكر قبل النشر.



حافظ على الخصوصية: من الجيد التعبير عن نفسك على الإنترنت، ولكن تأكد من استخدام إعدادات الخصوصية. استخدم كلمات السر القوية، جدّدها بين الحين والآخر ولا تشاركها مع أي أحد. لا تكشف المعلومات الشخصية مثل إسمك الكامل أو عنوانك أو موقعك على العلن.



احذر: ليس كل ما تقرأه على الإنترنت صحيحاً وليس الجميع صادقاً فيما يدّعون. لا تقابل شخصاً تعرّفت عليه على الإنترنت وجها لوجه، ولا تقبل (طلبات الصداقة) من الغرباء.



بلغ عن: إذا قال أحدهم شيئاً غير لائق أو فعّل شيئاً أصابك بالتوتر أو عدم الراحة، إقطع التواصل فوراً وإمنعه من التواصل وبلغ عنه على المنصة. قم بتخزين المحادثات أو إلتقط صورها كي تستخدمها كدليل عند الحاجة.



حافظ على سلامة الأطفال: تأكد من المحتوى الآمن من خلال استخدام إعدادات الأبوين، إعدادات الواي فاي الآمنة، و تحديد وقت محدد لإستخدام الإنترنت للأطفال. تحدّث مع أطفالك بشأن الحفاظ على سلامتهم على الإنترنت.



أحصل على الدعم: إذا عانيت من العنف الالكتروني فهذا ليس ذنبك ولست وحدك في هذا. يمكنك الحصول على المساعدة: تحدّث مع شخص تثق به، بلغ عن الشخص على المنصة الالكترونية، أطلب المساعدة من المنظمات غير الحكومية - [referrals@seedkurdistan.org](mailto:referrals@seedkurdistan.org)

