



كيف تحافظ على سلامتك على الإنترنٌت

يعتبر الإنترنٌت مصدراً جيّداً وطريقة مهمة للتعلُّم والتواصل وإيجاد الفرص المثيرة. ولكن، من المهم إستخدامه بحذر.

شارك بحذر: ما تنشره أو تُرسله للآخرين يبقى للأبد ويمكن أن يشاهده أنسٌ لا ترغب أن يشاهدوه - لذلك، فَكُر قبل النشر.



حافظ على الخصوصية: من الجيد التعبير عن نفسك على الإنترنٌت، ولكن تأكُد من إستخدام إعدادات الخصوصية. إستخدم كلمات السر القوية، جدّدها بين الحين والآخر ولا تشاركها مع أيٍ أحد. لا تكشف المعلومات الشخصية مثل إسمك الكامل أو عنوانك أو موقعك على العلن.



إحذر: ليس كل ما تقرأه على الإنترنٌت صحيحاً وليس الجميع صادقٌ فيما يدعونه. لا تقابل شخصاً تعرّفت عليه على الإنترنٌت وجهاً لوجه، ولا تقبل (طلبات الصداقة) من الغرباء.



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



حافظ على سلامة الأطفال: تأكُد من المحتوى الآمن من خلال إستخدام إعدادات الآباء، إعدادات الواي فاي الآمنة، و تحديد وقت محدد لإستخدام الإنترنٌت للأطفال. تحدّث مع أطفالك بشأن الحفاظ على سلامتهم على الإنترنٌت.



احصل على الدعم: إذا عانيت من العنف الالكتروني فهذا ليس ذنبك ولست وحده في هذا. يمكنك الحصول على المساعدة: تحدّث مع شخص تثق به، بلغ عن الشخص على المنصة الإلكترونية، أطلب المساعدة من المنظمات غير الحكومية - referrals@seedkurdistan.org

