

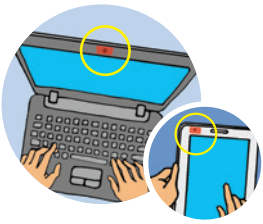
# बालबालिकाका लागि अनलाइन सुरक्षा

आजकल प्राय सबै कामका लागि अनलाइन माध्यम अनिवार्य जस्तै भएकोछ ।

तपाईंले पढ्ने लगायत धेरै कुरा इन्टरनेटबाटै गर्न सक्नु हुन्छ। तर यसलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्न जान्नु भएन भने तपाईं अनलाइन दुरुप्रयोगका प्रकारहरू जस्तै साइबर ट्रोल, साइबर धम्की, लैङ्गीक बदनाम, उत्पीडन र हिंसाका धम्कीहरू जस्ता जोखिमहरूमा पर्न सक्नुहुन्छ ।

तसर्थ यस्तो अवस्थामा इन्टरनेट प्रयोगकर्ता बालबालिकाले तल लेखिएका थोरै कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनु भयो भने ठुलो जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

वयस्क व्यक्तिको सुपरिवेक्षणमा बालबालिकाहरूलाई इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्न दिनु पर्दछ ।



ल्यापटप वा ट्याबलेटको क्यामेरामा स्टिकर राख्नुस् र क्यामेराको प्रयोग गर्नुपर्ने बेलामा मात्र स्टिकर हटाउनुस् । अन्यथा अनजान व्यक्तिले अनलाइनमा तपाईंको सबै कुरा थाहा पाउन सक्छन् ।



कुनै पनि Application र software हरू डाउनलोड गर्दा भन्नु धेरै जोखिम हुन सक्छ । त्यसैले बाबा, अंकल, दाइ, दिदीहरूलाई सोधेर मात्र Application र software डाउनलोड गर्नुस् ।

फेसबुक, इन्स्टाग्राम जस्ता सामाजिक सञ्जालहरूमा नचिनेका व्यक्तिहरूको मित्रता अनुरोध (Friend Request) स्वीकार नगर्नुस् र आफुले पनि नचिनेको व्यक्तिलाई मित्रता अनुरोध (Friend Request) नपठाउनुस् ।



आफ्नो व्यक्तिगत कुराहरूको जानकारी इन्टरनेटबाट नदिनुस् ।



अरुले सजिलै अन्दाज गर्न सक्ने पासवर्ड नराख्नुस् साथै समय समयमा पासवर्ड परिवर्तन गर्नुस् ।



सामाजिक सञ्जालमा तपाईंले राखेका फोटोहरू जो सुकैले जति बेला पनि गलत कामको लागि प्रयोग गर्न सक्छन् र तपाईंको बदनाम गर्न पनि सक्छन् । त्यसैले फोटोहरू पोष्ट गर्नुभन्दा अगाडी आफ्नो आमालाई अथवा आमाको अनुपस्थितिमा आण्टीलाई देखाएर र सोधेर मात्र पोष्ट गर्नुस् ।



आफ्नो अकाउण्टहरूको पासवर्ड आफ्नो आमा बाहेक अरु कसैलाई नदिनुस् ।

प्रति व्यक्ति एउटा मात्र अकाउण्ट खोल्नुस् ।



लामो समय सम्म एउटै अकाउण्टले पहिचानमा मद्दत पुऱ्याउने भएकोले आफ्नो अकाउण्टमा आफ्नो आधिकारिक नाम राख्नुहोस् ।

तपाईं माथि पर्न आएको अनलाइन असुरक्षाको बारे तुरुन्तै विश्वासिलो वयस्क व्यक्तिलाई या अभिभावकलाई जानकारी गराउनुहोस् ।



अनलाइनमा हुने कुनै पनि जोखिम वा अन्य कुनै प्रकारको दुर्व्यवहारमा परेको अवस्थामा आफूलाई सुरक्षित राख्न निम्न तरिका अपनाउन सक्नु हुन्छ :

- ✓ विश्वासिलो वयस्क व्यक्तिलाई आमने सामने बसेर घटनाबारे जानकारी गराउने ।
- ✓ बालग्राम भित्र रहेको सुझाव पेटीकामा आफ्नो गुनासो राख्ने ।

- ✓ ईमेलद्वारा एसओएस बालग्राम नेपालको ईमेल ठेगाना [info@sosnepal.org.np](mailto:info@sosnepal.org.np) मा आफ्नो गुनासो लेखि ईमेल पठाउने ।