ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਈ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (eSafety) ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫੈਡਰਲ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਕੇਂਦਰ (Australian Centre to Counter Child Exploitation, ACCCE) ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਰੋਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਔਨਲਾਈਨ ਰੁਚੀਆਂ, ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- www.accce.gov.au
- www.eSafety.gov.au
- www.thinkuknow.org.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

Australian Government | eSafety Commissioner | Australian Centre to Counter Child Exploitation | THINK U KNOW

1

ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ-ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਐਪ ਜਾਂ ਗੇਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੈਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

2

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਕ-ਬਰਾਬਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੋਕ ਰੁੱਖੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਨਪਸੰਦ ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। '...'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ' ਲਿਖਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਝੱਟਪਟ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੇਮ ਜਾਂ ਐਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3

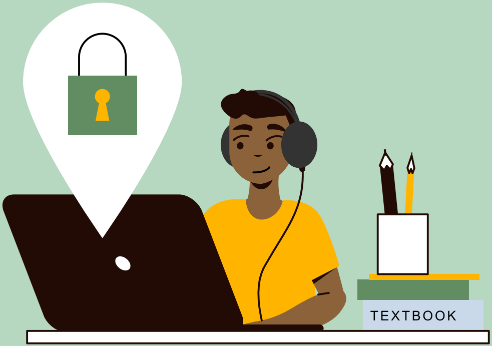
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗੁਪਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਚਾਲੂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਾਤਾ ਪਬਲਿਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ, ਸਿਰਫ਼ ਦੋਸਤ, ਨਵੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ/ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪੋਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਖਮ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੌਲੋਅਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

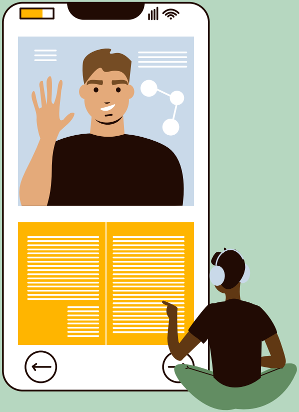
ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹਨ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲੇ ਸੀ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਹੀ ਮਿਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਹੀ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਹੀ ਮਿਲੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਾਂਸਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ 'ਬਲਾਕ' ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



5

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?
ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੱਧੇ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿਲਣੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

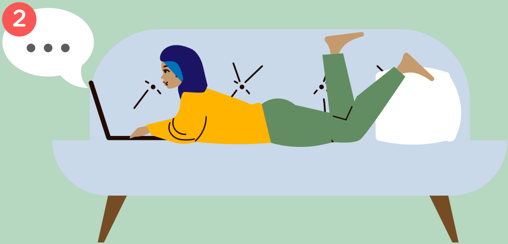
ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰ ਯੁਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਝਾਂਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮ, ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ:

- ਸੋਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ 'ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?'
- ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲੁਭਾਉਣੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ



6

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਫ਼ੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਮੰਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਚੈਟ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਔਨਲਾਈਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਵਿੱਚ ਅਣਉਚਿਤ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 'ਨਹੀਂ' ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

7

ਉਹ ਕੁੱਝ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਕੀਤਾ ਹੈ?
ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਅਪਰਾਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ, ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਚੈਟ ਰੂਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਿੱਤਰਤਾ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਝਾਂਸਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਕ੍ਰੈਡਿਟ, ਗਿਫ਼ਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ
- ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਇੱਕੋ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ

ਇਸ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਗਰੂਮਿੰਗ (ਭਰਮਾਉਣਾ) ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਭਰਮਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਝਾਂਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਲਾਲ ਝੰਡੀ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜੇ ਹੋਣ।

8

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਔਨਲਾਈਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਵਾਈਸ ਖੋਹ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਹਨ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਪੰਜ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕੋਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। kidshelpline.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਵੈਬਚੈਟ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚਾ **ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ** ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ **ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ** ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 131 444 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 1800 333 000 'ਤੇ ਕ੍ਰਾਈਮਸਟੌਪਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਾ ਨੂੰ **ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ, ਸੋਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ** ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਰਿਪੋਰਟ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਾਲੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਕੇਂਦਰ (Australian Centre to Counter Child Exploitation) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

www.accce.gov.au/report

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ **ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ** ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.eSafety.gov.au/report

ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣਨ ਅਤੇ ਯੁਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.eSafety.gov.au/parents

ਘਰ ਦੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ, ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/parental-controls

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.eSafety.gov.au/kids

ਯੁਵਾਵਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.eSafety.gov.au/young-people

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ thinkuknow.org.au 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ AFP ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.thinkuknow.org.au/resources-tab/parents-and-carers

ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.thinkuknow.org.au/request-presentation