#DEFYHATENOW

ሴፍ ሲስተርስ ኦንላይን (Safe Sisters Online)

ሴፍ ሲስተርስ ኦንላይን
(SAFE SISTERS ONLINE)

ፌስቡክ ላይ ደህንነትን የመጠበቅ አማራጮች፣

- አሳፋሪ ከሆኑ ፖስቶች እና ፎቶዎች ራስዎን ያስወጡ (Untag yourself)
- ከግሩፖች ለቅቀው ይውጡ፣ የማህበራዊ ሚዲያ አካውንትዎ ለጓደኞችዎ ብቻ ተደራሽ እንዲሆን ያድርጉ።

አዋቂ እና ህፃናት ሴቶች በይነ-መረብ ላይ በምን አይነት መልኩ ነው የሚገለፁት/የሚታሰቡት?

- መግለጫዎችን፣ አስተያየቶችን ወይም ቀልዶችን ከመለጠፍዎ እና ከሌሎች ጋር ከማጋራትዎ በፊት ያስቡ!
- ቃላቶችዎ ሊኖረው የሚችለውን ተፅዕኖ እና ሊያስቀይም የሚችል መሆኑንና አለመሆኑን ከግምት ውስጥ ያስገቡ።
- ራስዎን ይጠይቁ፡ “ከሚሰደቡት ቡድን ውስጥ ብሆን ምን ይሰማኛል?”

የተሻለ የይለፍ-ቃል ይጠቀሙ

- አዝናኝ ያድርጉት! ከሚወዱት የዘፈን ግጥም የተውጣጣ ጠንካራ የይለፍ ቃል ይፍጠሩ።
- ልዩ የሆኑ የሆሄያት ምልክቶችን፣ ቁጥሮችን እና ካፒታል ሌተሮችን ይጠቀሙ!
- ለተለያዩ አካውንቶች ተመሳሳይ የይለፍ-ቃል አይጠቀሙ።

ከመጫንዎ በፊት ያስቡ

- አጠራጣሪ የሚመስሉ ማስፈንጠሪያዎች እና አባሪዎች (አታችመንቶች) ላይ አይጫኑ።
- ከማያውቋቸው ሰዎች ስለሚላኩ እንግዳ ኢ-ሜይሎች ተጠራጣሪ ይሁኑ።
- የላኪውን መረጃ እና የኢ-ሜሉን ይዘት በደንብ ያስተውሉ።

ሁሌም በአግባቡ ዘግተው ይውጡ (log off)

- ስልክዎ ላይ እና ኮምፒዩተርዎ ላይ የደህንነት ቅንጅቶችን ይከልሱ።
- ኮምፒዩተር እና ስልክ የመሳሰሉ መገልገያዎችዎን ለመከፈት የይለፍ-ቃላትን ይጠቀሙ።
- በጋራ የሚጠቀሙትን ኮምፒዩተር ወይም ስልክ ተጠቅመው ሲጨርሱ ምንጊዜም ዘግተው ይውጡ።

በይነ-መረብ ላይ ስለሚለጥፉት ነገር ጥንቃቄ ያድርጉ

- አንድን ምስል ወይም ፅሁፍ በይነ-መረብ ላይ ከለጠፉ በኋላ ሙሉ በሙሉ ማጥፋት በፍፁም የማይቻል ነው! ማህበራዊ ሚዲያ ላይ የሚያጋሩትን ነገር ከመለጠፍዎ በፊት አስቀድመው በጥንቃቄ ያስቡ።
- ሚዲያዎች ላይ እና መተግበሪያዎች ላይ የግላዊነት ቅንጅትዎን (Privacy Settings) ይከልሱ። ፈቃደኝነትዎን (የግል አድራሻ፣ የድምፅ ማጉያ/ማይክሮፎን ፡ ከሌሎች ጋር የመገናኛ አድራሻዎችን) እና የእርስዎን እንቅስቃሴ ማን እንደሚያይ ይገድቡ።

ለሴት እህቶችዎ ደራሽ መሆን!

- በይነ-መረብ ላይ ያለፈቃድ የሚለቀቁ ፎቶዎች ብዙ ሴቶች ላይ ችግር እና ጉዳትን ያመጣሉ። እህቶችዎን ይጠብቁ! አግባብ ያልሆነ ይዘት ያላቸው ነገሮችን በይነ-መረብን ተጠቅመው አይላኩ።
- የማህበራዊ ሚዲያ አካውንቶቻቸውን በሴቶች ላይ ጉልበተኛነትን እና ጥቃትን ለማድረስ መጠቀሚያ የሚያደርጉ ሰዎችን ከማህበራዊ-ሚዲያ የጓደኝነት ዝርዝር ይሰርዟቸው፤ እንዲሁም ሪፖርት ያድርጓቸው።

ሴፍ ሲስተርስ (SAFE SISTERS)
https://safesisters.net/