women's aid
until women & children are safe

THE BODY SHOP ®

ਚਿਤਾਵਨੀ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਚ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਓ।

ਨਿਯਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਜ਼ (browsers) ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਭ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਇਮੇਜ, ਸਰਚ ਇੰਜਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲ (ਹਿਸਟਰੀ) ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਹੜੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਧੁਰ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਟੂਲਬੌਕਸ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈਲਪ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਮੀਨੂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਤਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਅਬਾਊਟ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ (About Internet Explorer), ਅਬਾਊਟ ਮੋਜ਼ੀਲਾ ਫ਼ਾਇਰਫ਼ੌਕਸ (About Mozilla Firefox), ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ। ਜਿਹੜਾ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਹ ਕੁਝ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲੇਗਾ - ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ (Internet Explorer):

ਟੂਲਜ਼ (Tools) ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤੇ **ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਆਪਸ਼ਨਜ਼** (Internet Options) ਨੂੰ ਚੁਣੋ। **ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਫ਼ਾਈਲਜ਼** (Temporary Internet Files) ਦੇ ਥੱਲੇ **ਜਨਰਲ** ਪੇਜ 'ਤੇ **ਡਲੀਟ ਕੁਕੀਜ਼** (Delete Cookies) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤੇ **ਓ.ਕੇ.** (OK) ਕਰ ਦਿਓ। **ਡਲੀਟ ਫ਼ਾਈਲਜ਼** (Delete Files) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਫਿਰ **ਡਲੀਟ ਆਲ ਔਫ਼ਲਾਈਨ ਕੌਂਟੈਂਟ** (Delete all offline content) ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਟਿੱਕ (ਠੀਕ) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਓ.ਕੇ.** (OK) ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਦਿਓ। **ਹਿਸਟਰੀ** (History) ਦੇ ਤਹਿਤ **ਕਲੀਅਰ ਹਿਸਟਰੀ** (Clear History) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ **ਓ.ਕੇ.** (OK) ਕਰ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਵਿੰਡੋ ਦੇ ਧੁਰ ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ **ਕੌਂਟੈਂਟ** (Content) ਟੈਬ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਦਿਓ, **ਆਟੋ ਕੌਂਪਲੀਟ** (AutoComplete) ਸਿਲੈਕਟ ਕਰਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ **ਕਲੀਅਰ ਫ਼ੋਰਮਜ਼** (Clear Forms) ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਦਿਓ।

ਫ਼ਾਇਰਫ਼ੌਕਸ/ਨੈੱਟਸਕੇਪ (Firefox/Netscape):

ਟੂਲਜ਼ (Tools) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਆਪਸ਼ਨਜ਼** (Options) 'ਤੇ, ਫਿਰ **ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ** (Privacy) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। **ਕੈਚ** (Cache) ਅਤੇ **ਸੇਵਡ ਫ਼ੋਰਮ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ** (Saved Form Information) ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ **ਕਲੀਅਰ** (Clear) ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਓਪੇਰਾ (Opera):

ਟੂਲਜ਼ (Tools) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਪ੍ਰੈਫ਼ਰੈਂਸਿਜ਼** (Preferences) 'ਤੇ। **ਅਡਵਾਂਸਡ** (Advanced) ਟੈਬ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ **ਹਿਸਟਰੀ** (History) ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ **ਕਲੀਅਰ** (Clear) ਬਟਨਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ **ਐਂਪਟੀ ਨਾਓ** (Empty Now) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ:

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬ ਸਫਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਹਿਸਟਰੀ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਕਸਪਲੋਰਰ ਅਤੇ ਨੈੱਟਸਕੇਪ/ਫ਼ਾਇਰਫ਼ੌਕਸ ਲਈ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੀਬੋਰਡ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ (Ctrl) ਵਾਲਾ ਬਟਨ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ H ਵਾਲਾ ਬਟਨ ਦਬਾ ਦਿਓ। (ਓਪੇਰਾ ਲਈ (Ctrl, Alt ਅਤੇ H ਦਬਾਉ)। ਸੱਜੇ ਕਲਿੱਕ ਨਾਲ www.womensaid.org.uk ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਐਂਟਰੀਆਂ ਦੇਖੋ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਲੀਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਈ-ਮੇਲ:

ਜੇ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਵਾਲਾ ਈ-ਮੇਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਸਾਂਭਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਈ-ਮੇਲ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੇਜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੈਂਟ ਆਈਟਮਜ਼ (Sent Items) ਵਿਚ ਪਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਈ-ਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਪਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਡ੍ਰਾਫ਼ਟ ਫ਼ੋਲਡਰ ਵਿਚ ਪਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਈ-ਮੇਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸਲੀ ਸੰਦੇਸ਼, ਮੈਸੇਜ ਬਾਡੀ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਾ ਦੇਖੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਡਲੀਟ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਈ-ਮੇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Outlook Express, Outlook, Thunderbird ਵਗੈਰਾ) ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਈਟਮ ਡਲੀਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਈਟਮ ਨੂੰ ਡਲੀਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਡਲੀਟਡ ਆਈਟਮਜ਼ ਨਾਮੀ ਇੱਕ ਫ਼ੋਲਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਲੀਟਡ ਆਈਟਮਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਡਲੀਟਡ ਆਈਟਮਜ਼ ਫ਼ੋਲਡਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪਾਸਵਰਡ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਈ-ਮੇਲ ਤੱਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਪੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਵਿਜ਼ਿਟ ਹੋਈਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Copyright © Women’s Aid 2006
The Survivor’s Handbook
(funded by The Body Shop)
www.womensaid.org.uk

ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਵੁਮਿਨ'ਜ਼ ਏਡ 2006
ਦ ਸਰਵਾਈਵਰ'ਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (ਬਚਾਊ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ)
(ਦ ਬੌਡੀ ਸ਼ੌਪ ਵਲੋਂ ਆਰਥਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ)
www.womensaid.org.uk