women's aid
until women & children are safe

THE BODY SHOP®

تنبیہ: اگر آپ پَریشان ہیں کہ کسی کو مَعلوم ہوجائے گا کہ آپ اِس ویب سایٹ پَرگئی ہیں تویہ حفاظتی مَعلومات اِختیار کریں۔

تشدّد کرنے والا آپکی انٹرنیٹ کی سرگرمیوں کے بارے میں کیسے معلوم کرسکتا ہے۔

مہربانی سے آپ یہ تنبیہ غور سے پڑھیں اور جب بھی آپ اِنٹرنیٹ کا اِستعمال کریں ان حِفاظتی اِقدامات کو اِختیار کریں.

عام طورپر جب آپ انٹرنٹ کا استعمال کرتی ہیں تو کمپیوٹر کچھ معلومات محفوظ کرلیتا ہے ا،س میں وہ ویب سائٹ اور تصویریں وغیرہ شامل ہوتی ہین جو آپ نے ماضی قریب میں دیکھی ہیں مہربانی کرکے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں.

اگر آپ کواپنے براوزر کا پتہ ہے تو یہ آپ کے لیے بہت معاون ہے دوسری صورت میں ھیلپ کہ نِشان پر کلک کریں اور مینیو میں سے اباوٹ انٹرنیٹ اکسپلورَر پر جائیں اِس طرح آپ کو براوزَر کی قسم کا پتہ چَل جائے گا۔

انٹرنیٹ اکسپلورَر ٹولز کے نشان پر کلک کر کے انٹرنیٹ اوپشنز کا انتخاب کریں عموعی صفحہ پر ٹیمپَرری انٹرنیٹ فائلز کے تحت ڈیلیٹ کوکیز اور پھر او کے پر دبائیں.اب ڈیلیٹ فائلز پر دبائیں اور پھر ڈیلیٹ ال وف لائن کونٹنٹ کہ ڈبہ پر صحیح کانشان ڈالیں.اب او کے دبادیں. ہسٹری کے نشان کے تحت کلیر ہسٹری اور پھر او کے دبادیں.اب وِنڈوز کے سب سے اوپر والے حصہ میں کونٹنٹ ٹاب کو دبائیں اِس کے بعد اوٹو کومپلیٹ اور پھر آخر میں کلیر فارمز کا انتخاب کریں.

فایرفاکس۔نیٹ سکیپ

ٹولز اور پھر آپشنز دبانے کے بعد پرائیوسی پر دبائیں اُس کے بعد کلیر بٹن پر دبائیں.

اوپرا

ٹولز اور پیھر پریفرَنسز پر دبائیں اس کے بعد ایڈوانسڈ کے نشان پر دباکر ہسٹری والے نِشان کا انتخاب کریں.دو کلیر بٹنز اور امپٹی ناؤپر دبادئیں.

براوزنگ ہسٹری کا نشان مٹانا

انٹرنیٹ براوزر اُن سب صفحات کا ریکارڈ رکھتا ہےجس پرآپ جاتے ہیں اِس ریکارڈ کو مِٹانے کے لئے کنٹرول کو دبا کر ایک ہی وقت میں ایچ کو دبائیں اِس طرح آپ صفحات کا رِکارڈ دیکھ سکتے ہیں.اب اُن سب مندرجات جِن کو آپ مِٹانا چاہتے ہیں(www.womensaid.org.uk) اُن پر ماؤس کے دائیں طرف کلک کرکےڈیلیٹ دبا دیں.

ای۔ میل

اگر آپ پر زیادتی کرنے والا آپ کو دھمکی آمیز پیغامات ای۔میل کے ذریعہ بھیجتا ہے تو آپ اِن کو پرینٹ کر کے ثبوت کے طور پر پیش کرسکتی ہیں.

آپ نے ماضی میں کوئی ای۔میل بھیجی ہے اور آپ اُس کا نشان مٹانا چاہتی ہیں تو ڈیلیٹ پر دبادیں، اُس کے بعد ڈیلیٹڈ ایٹمز میں جا کر دوبارہ اِس کا نشان مِٹائیں.

عمومی تحفظ

اگر آپ اپنے کمپیوٹر کو شروع کرنے کے لئے پاس ورڈ کا استعمال نہیں کرتی تو کوئی بھی دوسرا آپ کی ای۔میل اور اینٹرنٹ پر آپ کی حرکت کا سراغ لگاسکتا ہےاِس صورت میں لائبریری یا کسی دوست کے گھر پر استعمال کریں تو بہتر رہے گا.

اوپر دی گئی تمام معلومات کے باوجود ہوسکتا ہے آپ کی انٹرنیٹ کی وزٹ چھپ نہ سکے کیونکہ اکثر قسم کے بروزر حالیہ وزٹ کو سامنے لے آتے ہیں. معلومات حاصل کرنے کا محفوظ طریقہ لائبریری، کام، یا دوست کا گھر ہو سکتا ہے.

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

جملہ حقوق محفوظ ۲۰۰۶
بچاؤ کی دستی کتاب
(برائے تعاون دا بوڈی شاپ)
www.womensaid.org.uk