



women's aid

until women & children are safe



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 ਟ੍ਰੈਲ (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 ਪਰੇਖੇ 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 ਟੁਲਬੱਕਸ '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 ਮੌਜ਼ੀਲਾ ਫਾਇਰਫੋਕਸ (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 ਫਾਈਲਜ਼ (Temporary Internet Files)** ਦੇ ਬੱਲੇ **ਜਨਰਲ ਪੇਜ 'ਤੇ ਡਲੀਟ ਕੁਕੀਜ਼ (Delete Cookies)** 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤੇ **ਓ.ਕੇ. (OK)** ਕਰ ਦਿਓ। **ਡਲੀਟ ਫਾਈਲਜ਼ (Delete Files)** 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਫਿਰ **ਡਲੀਟ ਆਲ ਔਫਲਾਈਨ 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 ਫੋਰਮਜ਼ (Clear Forms)** ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਦਿਓ।

ਫਾਇਰਫੋਕਸ/ਨੈੱਟਸਕੇਪ (Firefox/Netscape):

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

ਓਪੇਰਾ (Opera):

ਟੂਲਜ਼ (Tools) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਪ੍ਰੀਫਰੈਂਸਿਜ਼ (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 ਨੋ (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/ਫਾਇਰਫੋਕਸ 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 ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਈ-ਮੇਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਸਾਭਿਆ 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 ਡ੍ਰਾਫਟ ਫੋਲਡਰ 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 ਫੋਲਡਰ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਲੀਟਡ ਆਈਟਮਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਡਲੀਟਡ ਆਈਟਮਜ਼ ਫੋਲਡਰ 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 ਡੱਕ 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 (ਬਚਾਉ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ)
(ਦ ਬੋਡੀ ਸ਼ੌਪ ਵਲੋਂ ਆਰਥਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ)
www.womensaid.org.uk