



Qorshaha taknoolajiga ee nabadgalyada kuwa waxyeelo gaadhay

Waxyaabaha aad kala hadli karto qof aad taqaan oo khatar ku jira

Tiknoolijiyada ayaa caawinkarta dadka ay heyyaataan dagaalka qoyska, waxyeelo jecel la xidhiidha, iyo basaasid. hase ahaatee waxaa muhiim ah in sidoo kale la tixgeliyo sida qaladka ah ee tiknoolijiyada loo adeegsan karo.

Somali

- Aamin Dareenkaaga.** Haddii aad ka shaki qabtid dhib geystuhu inuu wax badan kaa ogyahay, waxaa laga yaabaa in taleefankaaga, kombiyuutarkaaga, email-kaaga, ama hawlahaaga la basaaso. Dibgeystayaasha iyo basaasiintu waa qaar ma daalayaal ah, oo kolba habab cusub isticmaala si ay u helaan awood ay kuugu taliyaan.
- Qorshe badbaado leh sameyso.** Ka badbaadada dibgeysashada, basaasiinta, iyo dagaalku waa xaalda adag, oo khatar keenkarta. La taliyayaasha Lambarka Qaranka ee Dhibaataada Qoyska ayaa loo tababaray arrimaha tiknoolijiyadda, kaalana hadklikara nabad siddii aad ku heli la heyd, iyo wixii aad smaeynlaheyd. Kuwaas oo isla markaana qorshaha nabadaada kaa caawinakra. Nambarkoodu – National DV hotline waa 1800 799-723 ama kuwa dege leh waa 800-787-3224)
- Dhigtoonow Haddii qof kombiyuutarka yaqaan uu ku dhibayo.** Haddii dhibgeystuhu uu ku wanaagsanyahay kombiyuutarka, ama shaqadiisu tahay waxyaalahaas, aamin naftaada, Haddii aad isleedhay wuu ku jeegareynayaa, la hadal booliska ama ku kula taliya.
- Isticmaal kombiyuutar aanay cididi ku ogaan karrin.** Haddii qof xadgudbe ah uu wax ka ogaan karo koombiyuutarkaaga, isaga/iyada waxaa laga yaabaa in ay arrimaha sirta kuu ah ay ogaadaan. Isku day in aad isticmaashaa koombiyuutar kale marka aad cid ku caawisa raadinaysid, meel cusub aad degto, iwm. Waxaa laga yaabaa in ay badbaado kuu tahay in aad isticmaasho kombiyuutar rugta kutubta (library), xarunta bulshada, ama makhaayad internet leh (Internet Cafe).
- Sameyso xisaab email cusub.** Haddii aad ka shaki qabto in qof xadgudub ah uu awood u heli karo email-kaaga, isku day in aad sameysato email kale adigoo isticmaalaya kombiyuutar aanay cidna kaa ogaankarin. Ha ka dirsan email meel uu dhibgeystuhu awood u heysto inuu isticmaalo, waxa laga yaabaa inuu war meeshaa ka helikaro. Isticmaal magaca aad isga sameysay, iyo email cusub sidda bluecat@email.com. Isticmaal email-lada internetka aad ka helikartto. Hana sheegin wararka adiga kuu gaarka ah.
- Iska eeg gundhigga moobaylkaaga.** Haddii aad isticmaalayso sal foon uu ku siiyey qof dhibgeyste ah, isku day in aad damisaa marka aadan isticmaaleyn. Sidoo kale taleefannada badankoodu waxay kuu suura galinayaan inaad sameyso "xidhis" markaana isgood uma jawaabayaan marka lagu soo waco, ama meel ay ku dhacaan. Marka uu shidan yahay, ilaali talifoonka sidaad u nidaamisay, haddii taleefankaaga uu qabo awooda helista meesha uu yaal, waxaa kuugu habboon in aad damisaa awoodaa adigoo isticmaalaya furayaasha taleefanka on iyo off.
- Beddel fureyaasha sirta iyo lambarrada sirta PIN.** Xadgudbeyaasha qaarkood waxay isticmaalaan dhibbanaha email-kiisa iyaga oo isaga iska dhigaya, ayna dhibaato u geystaan. Haddii qof kale oo dhibgeyste ahi uu yaqaan furaha sirta, si deg dega u badal, marar badan. Ka fiirso emaillo aan cididi ogaankarrin sidda – banka internetka, farriin dhaaf, iwm.
- Yaree isticmaalka taleefanka aan xarigga lahayn ama qalabka caruurta lagu jeegareeyo.** Haddii aadan doonaynin in dad kale ay maqlaan warakaaga, iska dami qalabka caruurta lagu jeegareey (baby monitors) marka aadan isticmaalaynin. isticmaalna taleefan xarig leh markaad sheegayso warar aanad rabbin in la ogaado.
- Isticmaal talifoon lagu siiyay, ama mid cusub.** Marka aad sameynayso ama laguu soo wacayo si qaas ah ama aad qorshaynayso baxsasho, isku day in aadan isticmaalin taleefanka qoyska ama sal foonka qoyska, waayo biilka salfoonka ayaa laga yaabaa in xadgudbahu ka ogaado qorshagaaga. wac barnaamijka caawinta degdegga ah oo aad ka helikarto salfoon cusub iyo/ama kaararka taleefanka ee la siiyo kuwa dhibaato gaadhay, ama cid basaaasayso.
- Qoraalada iyo wararka lagaa qoray ogow.** Maxkamado badan iyo wakaalado badan oo dowladeed ayaa ku daabaca warar internet-ka. Wareyso laamaha dowlada sidday ay wararka u ilaaliyaan ama y u dabacaan wararka, kana codso maxkamada, dawlada, boosta iyo kuwa kale inay xidhaan ama ilaaliyaan sida warar lagaaga ogaankaro, si nabadgalyadaadu u fiicnaato.
- Sameyso sanduuq boosa hana bixin adareyskaaga runta ah.** Mark ganacsatodu, dhakhtarku, ama qaar kale ku waydiiyaan adareyskaaga, waxaad siinkartaa sanduuqa boosta aad sameysatay, ama adareys kale oo aan la ogaan karrin. Meesha aad ku nooshahay adareyskeeda yaan cidwalba ogaanin.
- Magacaaga internetka ka raadi.** Meelaha baadhitaanka ee waa weyn ee loo yaqaan "google" ama "Yahoo" ayaa laga yaabaa inay kaa ogyihiin warar badan oo adiga kugu saabsan. magacaaga ka raadi adiga oo galinaya calaamadaha ". jeegaree buuga talifoonka, sababta oo ah talifoono aan la rabin in lagu qorro ayaa qalad loogu qoro karaa.

Si aad u heshaa macluumaad dheeraad ah ee badbaado, ka soo wac Lambarka Qaranka ee Dhibaatooyinka Qoyska (National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-SAFE (7233) ama TTY 800-787-3224