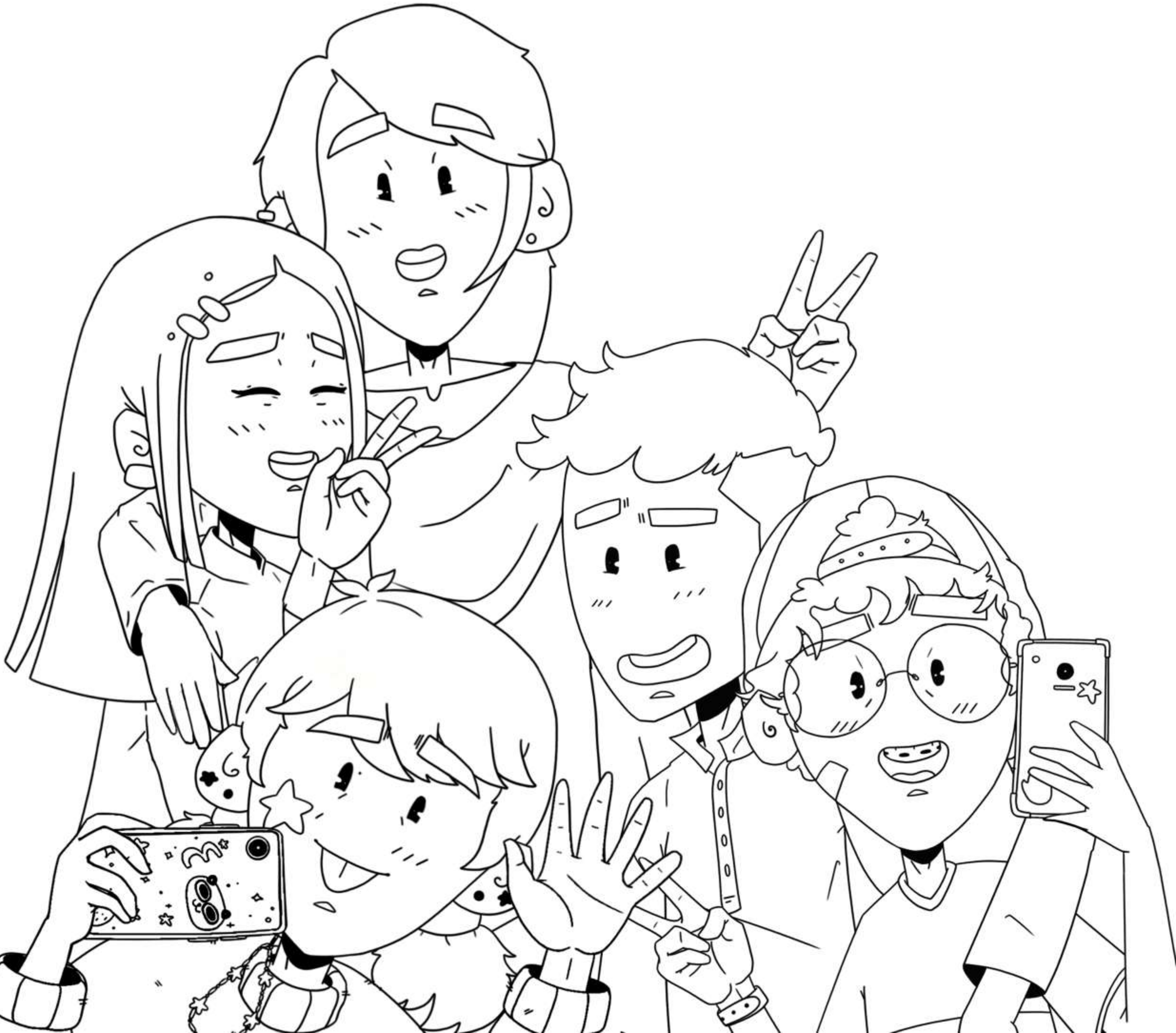
TikTok ZINDAGI TRUST PTA

DIGITAL حفاظت

DIGITAL SAFETY WORKBOOK

کتابچہ برائے ڈیجیٹل حفاظت



SOCIAL MEDIA سوشل میڈیا

سوشل میڈیا پلیٹ فارمز ہمیں دنیا کے ساتھ مربوط رہنے ، معلومات کے حصول اور اپنے دوستوں اور رشتےداروں سے رابطہ کرنے میں مدد کرتے ہیں -

آپ کون سا سوشل پلیٹ فارم سب سے زیادہ استعمال کرتے ہیں؟

Facebook Instagram TikTok YouTube

DIGITAL SAFETY ڈیجیٹل حفاظت

ڈیجیٹل حفاظت کا مطلب ہے کہ آپ اپنے کمپیوٹر، موبائل ڈیوائسز، ٹیبلیٹس، اور کسی بھی دوسرے انٹرنیٹ سے منسلک ڈیوائسز کو مداخلت سے بچاتے ہیں۔

آپ سوشل میڈیا کا استعمال کیوں کرتے ہیں؟

- دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطے کے لئے
- باخبر رہنے کے لئے
- سیکھنے اور تعلیمی وسائل کے لئے
- معلومات حاصل کرنے کے لئے
- خیالات اور رائے کا اظہار کرنے کے لئے
- تفریح کے لئے

سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ کے نقصانات

غلط معلومات MISINFORMATION

انٹرنیٹ پر غلط معلومات سے مراد وہ معلومات ہیں جو جان بوجھ کر یا بغیر تحقیق کے خاص مقصد کے لیے پھیلائی جاتی ہیں اور جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا ۔ یہ معلومات عموماً غلط ہوتی ہیں، جس کا مقصد لوگوں کی سوچ اور رائے میں تبدیلی لانا افوا پھیلانا یا بے چینی پیدا کرنا

غلط معلومات سے بچنے کے لئے سب سے اچھا حل یہ ہے کہ کوئی بھی ایسی معلومات جو نئی ہوں، پہلے اس کی تصدیق کی جائے۔ تصدیق کے لئے کسی بھی معلومات کی تحقیق کرکے اسکی صحیح SOURCE ڈھونڈنا ضروری ہے ۔

”دلچسپ خبر! میڈیا کی رپورٹوں کے مطابق، کراچی میں کل برفباری کی پیشن گوئی کی گئی ہے! اپنے لیے گرم ترین لباس تیار کریں ۔ اپنی حفاظت کریں اور برف میں یادگار لمحوں سے لطف اندوز ہوں ۔“

اس انفارمیشن پر آپ کا ردعمل کیا ہونا چاہیے؟

تصدیق	رپورٹ
شئیر	فارورڈ

سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ کے نقصانات

HATE SPEECH نفرت آمیز گفتگو

نفرت آمیز گفتگو سے مراد کسی انسان یا گروہ پر ان کی قوم، مذہب یا جنس کی بنا پر غیر مناسب اور نفرت انگیز الفاظ استعمال کرنا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان کی سماجی زندگی کو خطرہ پہنچتا ہے۔ نفرت آمیز گفتگو کو پہچاننا اہم ہے کیونکہ اس سے ذہنی دباؤ اور بے چینی کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے آس پاس آن لائن ماحول کو محفوظ بنائیں اور نفرت آمیز گفتگو جیسے منفی پہلوؤں سے بچیں۔

اگر آپ سوشل میڈیا پر نفرت آمیز گفتگو دیکھتے ہیں تو، آپ کیا کریں گے؟

REPORT

LIKE THE COMMENT

REPLY TO THE COMMENT

CYBERBULLYING سائبر بلینگ

سائبر بلینگ وہ عمل ہے جس میں انٹرنیٹ، موبائل یا دیگر الیکٹرانک وسائل استعمال کرتے ہوئے کسی شخص کو تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے اور اسکی توہین کی جاتی ہے۔

اگر آپ کسی کو سوشل میڈیا پر BULLY ہوتے ہوئے دیکھیں تو آپ کیا کریں گے؟

(1) ان کے ساتھ BULLYING کے عمل میں شامل ہو جائینگے۔

(2) صورتحال کو نظرانداز کریں گے۔

(3) مظلوم شخص کی حمایت میں کمنٹس کریں گے۔

(4) BULLYING اور اس کے کمنٹس کو رپورٹ کریں گے۔

CYBER HARASSMENT سائبر ہراسانی

سائبر ہراسانی وہ عمل ہے جس میں انٹرنیٹ کے ذریعے لوگوں کو تنگ
یا پریشان کیا جاتا ہے، جیسا کہ دھمکی دینا یا کسی کو ہراساں کرنا

EMAILS, DIRECT MESSAGES,
SOCIAL MEDIA COMMENTS/POSTS

وغیرہ۔

مندرجہ ذیل مثالوں میں کون سی مثال سائبر ہراسانی کی بہترین تشریح کرتی ہے؟

(1) دوست کی سوشل میڈیا پوسٹ پر MEME شیئر کرنا۔

(2) دوست کو مبارک باد کیلئے ای میل بھیجنا۔

(3) ایک شخص کو آن لائن مخاطب کرتے ہوئے مسلسل چھیڑنا اور دھمکی دینا۔

PHISHING فِشنگ

فِشنگ دھوکہ دہی پر مبنی ایک آن لائن حملہ ہے جس میں سائبر مجرم جھوٹ یا جعلی ویب سائٹ اور ای میل کے ذریعے لوگوں سے ان کی ذاتی یا مالی معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل مثالوں میں کون سی مثال فِشنگ کی بہترین تشریح کرتی ہے؟

(1) ایک ای میل جس میں لکھا ہو کہ آپ نے ایک انعام جیت لیا ہے جسے حاصل کرنے کے لئے آپ کو اپنی ذاتی اور مالی معلومات فراہم کرنی ہے۔

(2) کوئی انجان شخص آپ کو پیسے دینے کے لئے دھمکا رہا ہے۔

(3) کوئی انجان شخص آپ کا سوشل میڈیا اکاؤنٹ استعمال کر رہا ہے۔

BLACKMAIL بلیک میل

آن لائن بلیک میلنگ وہ عمل ہے جس کے ذریعے کسی فرد کو دھمکایا جاتا ہے کہ ان کی ذاتی تصاویر، ویڈیوز یا معلومات دوسرے لوگوں کے ساتھ شیئر کر دی جائیں گی جب تک ان کے مطالبات پورے نہ ہوجائیں۔
بلیک میلرز آپ کو منفی نتائج کی دھمکی دے کر بلیک میل کرتے ہیں۔
یہ ایک غیر قانونی اور غیر اخلاقی عمل ہے جس کے ذریعے لوگ معاشرتی تنازعات اور ذہنی دباؤ کا شکار ہوجاتے ہیں۔

فیس بک پر ایک انجان شخص نے سارہ کی تصاویر کو EDIT کر دیا ہے اور اب اسے بلیک میل کر رہا ہے کہ وہ ان تصاویر کو اس کے والدین کو بھیج دے گا۔
سارہ کو کیا کرنا چاہیے؟

(1) MESSAGE کو نظرانداز کریں۔

(2) بلیک میلر کو جواب دیں اور اس کو کہیں کہ وہ تصاویر کو DELETE کر دیں۔

(3) ایف آئی اے کے سائبر کرائم ونگ میں شکایت کا اندراج کریں۔

ہیکنگ HACKING

کمپیوٹر سسٹمز، نیٹ ورکز یا ڈیجیٹل ڈیوائسیز میں بغیر اجازت مداخلت کرنا، تبدیلی کرنا یا استعمال کرنا ہیکنگ کہلاتا ہے۔ اس میں ٹیکنکل مہارتیں، معلومات اور ٹولز کا استعمال ہوتا ہے۔ اس عمل کی انجام دہی میں ملوث افراد کو ہیکرز یا سائبر کریمنلز کہا جاتا ہے۔ ہیکنگ کے مختلف مقاصد ہو سکتے ہیں جیسے کہ مالی فائدہ حاصل کرنا، کوئی حساس معلومات یا ڈیٹا چرانا، جھوٹی باتیں پھیلانا وغیرہ۔

ہیکنگ سے بچنے کے لئے مضبوط پاس ورڈ بنائیں

پاس ورڈ کو مضبوط کرنے کے لئے :

UPPER CASE LETTERS (A,B,C,D,E,F,G)
LOWER CASE LETTERS (a,b,c,d,e,f,g)
SPECIAL CHARACTERS (!@#$%^&)
NUMBERS (1,2,3,4,5,6,7,8,9)

کا استعمال کریں۔

اپنا نیا اور مضبوط پاس ورڈ بنائیں۔

MALWARE مالویئر

مالویئر ایک فائل ہوتی ہے جو ہیکرز استعمال کرتے ہیں ۔ اس کا پھیلاؤ بذریعہ ای میل منسلک مضامین، دھوکہ دہی پر مبنی ویب سائٹس اور جعلی سوشل میڈیا اشتہارات کے ذریعے ہوتا ہے، جس سے کسی کی ذاتی معلومات کو خطرہ پہنچ سکتا ہے۔ مالویئر خفیہ طریقے سے کام کرتا ہے، جس کی وجہ سے ڈیٹا ، نجی اور مالی معلومات تک غیر ضروری رسائی حاصل ہوجاتی ہے۔

آپ کو ایک پیغام موصول ہوتا ہے جس میں ایک ایسی ایپ ڈاون لوڈ کرنے کی پیشکش کی گئی ہے جس کے مطابق یہ ایپ ڈاون لوڈ کرنے کے بعد DELETED MESSAGES دیکھ سکتے ہیں۔
آپ اس صورت حال میں کیا کریں گے؟

(1) ایپ ڈاون لوڈ کریں گے ۔

(2) پیغام کو نظرانداز کریں اور توجہ دیے بغیر فوراً اسے رپورٹ کریں گے۔

(3) پیغام کو اپنے دوستوں کے ساتھ شیئر کر کے انھیں اس ایپ کے بارے میں بتائیں گے۔

TRUSTING YOUR PARENTS/GUARDIAN
اپنے والدین/سرپرست پر بھروسہ کرنا

(1) بات کرنے کے لئے کسی خطرناک صورت حال کا انتظار نہ کریں۔

(2) اپنے آن لائن تعلقات کے بارے میں کسی بڑے کو ضرور مطلع رکھیں تاکہ اگر کوئی آپ کو آن لائن نقصان پہنچانے کی کوشش کرے تو وہ مداخلت کرتے ہوے آپ کو اس نقصان سے محفوظ رکھ سکیں۔

(3) یہ تعلقات بنانے میں وقت لگتا ہے۔

(4) اپنے والدین کے ساتھ آن لائن دنیا کے بارے میں بات چیت کرتے وقت GENERATION GAP کا خصوصی خیال رکھیں۔

DEFINE YOUR SAFETY CIRCLE
اپنے لئے حفاظتی دائرہ کار متعین کریں

امّی
ابّو
بہن
بھائی
اساتذہ
قابل اعتماد بڑے
دوست

ایک ذمہ دار ڈیجیٹل شہری بنیں

(1) ایک دوسرے کا احترام کریں۔

(2) دوسروں کے ساتھ حسن سلوک کریں۔

(3) اپنی پرائیویسی کی حفاظت کریں۔

(4) اپنے لہجے کا خیال رکھیں۔

(5) سمجھداری سے کمنٹس کریں۔

(6) شیئر کرنے سے پہلے ہر معلومات کی تصدیق ضرور کریں۔

REPORTING CYBER CRIME IN PAKISTAN

پاکستان میں سائبر جرائم کی رپورٹنگ

The National Response Centre for Cyber Crime

FIA Cyber Rescue Helpline Number:
9911

Website:
www.complaint.fia.gov.pk

Email:
complaints@fia.gov.pk

Digital Rights Foundation

Helpline Number:
0800-39393

Website:
www.digitalrightsfoundation.pk

Email:
helpdesk@digitalrightsfoundation.pk

Unfollow, Mute, Unfriend and block

ان فالو، میوٹ، ان فرینڈ اور بلاک

- اگر کوئی آپ کو تنگ کر رہا ہے تو آپ ان کو Unfriend or Unfollow کر سکتے ہیں
- کسی کو Unfollow کیے بغیر آپ ان کی Posts کو Mute کر سکتے ہیں
- اگر کوئی آپ کو ان چاہے پیغامات / کمنٹس بھیج رہا ہے تو آپ انہیں بلاک کر سکتے ہیں

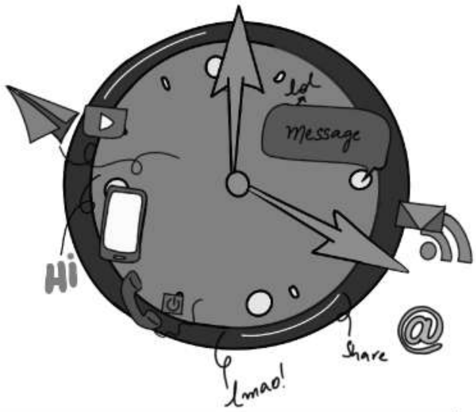
Filtering Comments

فلٹرنگ کمنٹس

- انجان لوگوں کی جانب سے موصول ہونے والے پیغامات یا غلط کمنٹس روکنے کے لیے کمنٹ فلٹرز کا استعمال کریں
- نقصان دہ یا پریشان کن کمنٹس کو رپورٹ کریں

Content Privacy
(Private, Friends, Family, Close Friends and Public)
مواد کی پرائیویسی

- اپنی پرائیویسی سیٹنگ کو محدود رکھیں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کی پوسٹس اور پروفائل کون دیکھ رہا ہے
- اپنی ذاتی معلومات جیسے ایڈریس ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کو پرائیویٹ رکھیں
- فوٹوز یا ویڈیوز کو سوشل میڈیا پر شیئر کرتے وقت اپنے ناظرین (دیکھنے والوں) کا خیال رکھیں



Tracking your time
on Social Media Platforms
سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر اپنا ٹائم مقرّر کریں

- سوشل میڈیا کے استعمال کے دوران وقفہ ضرور لیں تاکہ اپنے آپ کو سوشل میڈیا کا عادی ہونے سے محفوظ رکھ سکیں
- اپنے وقت کا خیال کریں اور ٹائم لمٹ ٹولز اور ٹریکنگ کا استعمال کریں

Managing Unwanted
Direct Messages

ان چاہے براہ راست پیغامات کا جائزہ لیں

- انجان یا نہ قابل اعتبار لوگوں کی طرف سے آئے ہوئے ڈائریکٹ میسیجز یا پیغامات نظر انداز کریں
- اگر کوئی آپ کو غیر ضروری یا اَن چاہے میسیجز بھیج رہا ہے ، تو اُن کو بلاک کریں . آپ ایسے پیغامات سوشل میڈیا پر بھی رپورٹ کر سکتے ہیں

Reporting unwanted, Explicit Content

ان چاہے یا پریشان کن مواد کی رپورٹنگ

- اس بات کو سمجھیں اور جانیں کے غلط مواد کیا ہوتا ہے
- فحش ,بے ہودہ , تکلیف دہ , نفرت انگیز مواد شئیر یا فارورڈ نہ کریں بلکہ ایسا مواد رپورٹ کریں

TikTok پر حفاظتی طریقے

Video Keyword Filters:

This feature enables you to customize the content within your **"For You"** and **"Following"** feeds.

To add video keyword filters :

- In the TikTok app, tap **Profile** at the bottom
- Tap the **Menu** button at the top
- Tap **Settings and Privacy**
- Tap **Content preferences**
- Tap **Filter video keywords**
- Tap **Add keywords** Add keyword
- Enter **a word** or **a hashtag** you would like to filter
- Select the feeds you'd like to filter it from **(For you or Following)**
- Tap **Save** to confirm

Mark videos as 'Not Interested':

- In the TikTok app, press and hold on the video, or tap the **Share** button on the side
- Tap **Not interested**
- You will not see content similar to the marked video

To delete or edit filtered keywords:

- In the TikTok app, tap **Profile** at the bottom
- Tap the **Menu** button at the top
- Tap **Settings and Privacy**
- Tap **Content preferences**
- Tap the **Delete** button next to any keywords you would like to remove
- Tap **Delete** to confirm

TikTok پر حفاظتی طریقے

Reporting a video:

If you find a video that is inappropriate or improper you can report it by doing the following:

- In the video playing page, select the **Share** button
- Tap the **Report** button
- Select a reason accordingly
- Tap **Submit**

Reporting a Comment:

- **Long press** the comment you would like to **Report**
- Tap **Report**
- Select a reason accordingly
- Tap **Submit**

Blocking an account:

- Open the profile you would like to **Block**
- Tap **Share** at the top right corner of the app
- Select **Block** accordingly
- Tap **Block**

Reporting an account/content:

- Open the profile you would like to **Report**
- Tap **Share** at the top right corner of the app
- Select **Report** accordingly
- Select your preferred option

TikTok پر حفاظتی طریقے

Restricted Mode: ریسٹریکٹڈ موڈ:

ٹک ٹاک پر ریسٹریکٹڈ موڈ ایسا مواد محدود کرتا ہے جو ہر کسی کے لیے موزوں نہیں ہوسکتا۔

اگر اپ کو اپنی فیڈ پر ایسی ویڈیوز ملتی ہیں جو آپ کے خیال میں پابند ہونی چاہیے، آپ اسے رپورٹ کر سکتے ہیں یا ذیل میں دی گی سیٹنگز کے ذریعے ریسٹریکٹڈ موڈ آن کر سکتے ہیں۔

How to turn on Restricted mode:

- In the TikTok app, tap **Profile** at the bottom
- Tap the **Menu** button at the top
- Tap **Settings and Privacy**
- Tap **Content preferences**
- Tap **Restricted mode**
- Turn **Restricted mode** on [Turn on]
- Follow the instructions to **set a passcode** for **Restricted mode**