

# ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਇਹ ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ



- ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ



- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਵੇਖਣ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਵੇਖਣ



ਇਹ ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ :

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ
- ਲੁਕਵੇਂ ਕੈਮਰੇ
- ਐਪਸ



ਇਹ ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ
- ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ



ਇਹ ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਐਪਸ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਕਿ :

- ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ



ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਗਰ ਆਉਣ ਲਈ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
[www.techsafety.org.au](http://www.techsafety.org.au)