British Red Cross

Home Office

ናይ ስደተኛ ደቂ ኣንስትዮ ዲጂታላዊ ምብቃዕን ኮኔክት ፕሮጀክት

ናብ ዎርክሾፕ ናይ ምስናይ መምርሒ3

ዲጂታላዊ ድሕንነት

እዚ መምርሒ ኣብ ዲጂታላዊ ስደተኛታት ደቂ ኣንስትዮ ምትብባዕን ኮኔክት ፕሮጀክት ዎርክሾፕ ንዝሳተፉ ደቂ ኣንስትዮ ከም ሓጋዚ መሳርሒ ዝተዳለወ እዩ፡፡ ናይ ስደተኛታት ኩነት፡ ሰብኣዊ ሓለዋ ወይ ናይ ስደተኛታት ዳግመ ምውሃድ ንዘለዎንን ኣብ እንግሊዝ ንዝነብራ ደቂ ኣንስትዮ ዝዓለመ እዩ፡፡ እዚ ፕሮጀክት ብሆም ኦፊስ ናይ ስደተኛታት ዑቕባ ደገፍን ምውሃድ ዝተመወለ እዩ፡፡

ኣባላት VOICE ኔትዎርክን ዝኾናን እዚ ታሪኻዊ መረዳእታ ኣብ ምፍጣር ዝሓገዙና ኣምባደራት ቮይስ ነመስግን ንፈትው፡፡ እዚ ትሕዝቶ ብኢንግሊዝኛ፡ ኣምሓርኛ፡ ዓረብኛ፡ ፋርሲ፡ ኩርዲሽ (ሶራኒ) ሶማሊ፡ ትግርኛን ኡርዱን ቀሪቦም እዮም፡፡ ኣብ ዎርክሾፕ ምስታፍ ዘይከኣላ ስደተኛ ደቂ ኣንስትዮ መረዳእታ ንክረኽባን ብናይ ዓርሰን ፍጥነት መረዳእታ ክረኽባ ተስፋ ንገብር፡፡

ትሕዝቶ

መእተዊ 2

ቁልፊ ቃላት 3

ዲጂታላዊ ድሕንነት እንታይ እዩ? 3

መሰረታዊ ናይ ዲጂታል ድሕንነት ምኽረ ሓሳባት 4

- **ጥንኩር ዝኾነ ምሽጥር ቁፅሪ ምህላው** 4
- **ምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር ተጠቐሚ** 4
- **ክልተ ደረጃ መረጋገፂ ግበሪ** 4
- **መሳርሕታትኪ ካብ ኣንቲ ቫይረስ ምክልኻል** 4
- **መረዳእታኺ መለሳ (ባክኣፕ) ምግባር** 5
- **ከም መቓለሊ** 5
- **ነገራት ፅቡቕ እንተዘይከይዶም እንታይ ይገብር** 5

ልሙዳት ዝኾኑ ናይ ኦንላይን ስግኣታት ዓይነት 6

- **ምትላልን ጉሕለት** 6
- **ፒሺንግ** 6
- **ድሕንነቱ ዝተሓለወን ዘይተሓለወ መርበብ ባይታ** 8
- **ብጉሒላታት ዕላማ እንተድኣ ተገይርኪ እንታይ ትገብሪ** 8

ኦንላይን ርክባት 9

- **ናይ ፍቕሪ ምትላል** 9
- **ሳይበር ምድሃል (ሳይበር ቡሊይንግ)** 10
- **ምልመላ (ግሩሚንግ)** 10
- **ሴክስቲንግን (ወሲባዊ ፅሑፍ) ሪቨንጅ ፖርን (ሕነ መፍዳይ ፖርን)** 10
- **ሳበር ምቅፃውን ምክትታል** 11
- **ዘቤታዊ መጥቃዕቲ፡ ምስርጣይን ምክትታል** 12

መጠቓለሊ 13

መእተዊ

እዚ መሳርሒ ኣብ ኢንተርኔት ዘለው ኩሎም ስግኣታትን ናይ ሓለዋ ሜላታት ክድህስስ ኣይክእልን እንተኾነ ግና ኣ ገለገለ ነገራት ትኹረት ንክትገብርን ተወሳኺ መረዳእታ ንክትረኽቢ ንምግባር እዩ፡፡

ብዛዕባ ዲጂታላዊ ድሕንነት ክነውግዕ ከለና ብዛዕ ፆታ መሰረት ዝገበሩ ጥቕዓታት፡ ጥቕዓትን ገበን ዝተተሓዙ ዛዕባታት ምዝታይ ከቢድን ዘይተዘረበሉ ክኸውን ከም ዝኽእል ኣፍልጦ ንህብ። ሰብኣዊ ዕላማናን ጉድኣት ዘይምብፃሕ ማለት ብዘለና ዓቕሚ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምቅዋምን ሰባት ንምትብባዕን ዓርሰም ንምሕላው ምርጫ ንምግባር መረዳእታ ምቕራብ ሓዊሱ ስጉምቲ ምውሳድ የካትት።

ኣብ ውሽጢ እዚ መምርሒ ዝተኻተቱ ሊንክታት ትረኽብን ኣብዚ እንተድኣ ጠዊቕኪ ናብቲ ዝተጠቐሰ መርበብ ባይታ ይወስደኩም። ንኣብነት [ኣብዚ] እንተድኣ ጠዊቕኪናብ ናይ እንግሊዝ ቀይ መስቀል መርበብ ባይታ ትኸዲ። ኣብ ዝክከኣል ግዘ ምስ ዝተተርጎመ መረዳእታ ዝተተሓዙ ሊነንክታት ንምክታት ፈቲና ኢና እንተኾነ ግና ኣብዚ መምርሒ ዝተኻተቱ ሊንክታት ብኢንግሊዝኛ ዝቐረቡ እዮም። ናይ ኣውቶማቲክ ትርጉም ዘለዎ ሕጽረት ኣፍልጦ እናሃብና እዚ ስራሕ ብኸመይ ከም ትጥቀምዮ መረዳእታ ሂብና ኢና።
ሰፊሕ ናይ ዲጂታል ድሕንነት ምኽሪ መሳርሒኺ ብኸመይ ከም ትሕልውን ንዓርስኽን ካልኦትን ካብ ኦንላይን ስጋኣት ከም ትሕልዊ ካብ [www.getsafeonline.org.uk]ሀገራዊ ሳይበር ድሕንነት ማእኸል [www.ncsc.gov.uk] ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ።
ንኦንላይን ጥቕዓት ተጠቃዕቲ ተወሳኺ መረዳእታን ደገፍን ካብኦንላይን ጥቕዓት ደው ይበል (Stop online Abuse)– [www.stoponlineabuse.org.uk]**ምርካብ ትኽእሊ።** ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፡ ዘቤታዊ ጥቕዓት ወይ ጥቕዓት ሪፖርት ንምግባር ወይ ደገፍ ንምርካብ ወይ መረዳእታ ንምርካብ ናይ ስደተኛታት ወይ ሀገራዊ ዘቤታዊ ጥቕዓት ደገፍ መስመር [www.refuge.org.uk] / [www.nationaldahelpline.org.uk] 0808 2000 247 ርኸቢ።

ህፁፅ ዝኾነ ሻቕሎት ወይ ገበን ሪፖርት ክትገብሪ እንተድኣ ደሊኺ ብ 999 (ህፁፅ ሓደጋ) – 101 (ህፁፅ ሓደጋ ዘይኮነ) ደውሊ።

ቁልፊ ቃላት

ዲጂታል ድሕንነት - ኢንተርኔት ክትጥቀሚ ከለኺ ዓርስኺ፡ ካልኦትን ውልቃዊ መረዳእታኺ ንምሕላው ዝውሰዱ ስጉምትታትን ልምድታት

ኢንተር-ፐርሰናል- ምስ ሰባት ዘሎ ርክብ ምዝማድ

ኦንላይን ስግኣት- ብኢንተርኔት ኣቢሉ ዘይድለይ ነገር ዝፈጥር ስግኣት ወይ ፀገም።

ምሽጥር ቁፅሪ- ኮምፒተር ሲስተም ወይ ኣገልግሎት ንምጥቃም ዘኽእል ተኸታታሊ መግለፂ

ውሑስ- ድሕንነቱ ዝተሓለወን ዘየስግእ፡ ንሓደጋ ዘይተጋለፀ።

ዲጂታላዊ ድሕንነት እንታይ እዩ?

ዲጂታላዊ ድሕንነት ማለት ዓርስኺ (መረዳእታኺ) ካብ ኦንላይን ስግኣት ብኸመይ ከም ትሕልዊ ምፍላጥ እዩ። መብዛሕትኡ ግዘ ዲጂታል ድሕንነት ማለት ንሳይበር ጥቕዓት፡ ምትላል ወይ ስግኣት ተጋላፂ ዘይገብረኪ ቁጡብ ፅቡቕ ናይ ኣጠቓቕማ ልምዲ ማለት እዩ። እዚ ድማ ገበነኛታት ካብ ሰባት መረዳእታ ወይ ገንዘብ ወይ ውልቃውነትኪ ንምግሃስ ዝጥቀምሉ ሜላ ምፍላጥ የካትት።

ዝተለመዱ ናይ ኦንላይን ስግኣት ዓይነታት

- ውልቃዊ መረዳእታ ንምስራቕ (‹‹ሃክ››) ወይ ናይ ሒሳብ ዝርዝር ወይ ንዓኺ ዝከታተሉ መሳርሕታት ንምግጣም ዝፍትኑ ቫይረሳትን ማልዌራት።
- ኦንላይን ምትላል፡ እቶም ገበነኛታት መረዳእታኺ ንክትህቢ ከእምኑኺ ይፍትኑ
- ደሃልቲ፡ ተቓፃዊን ጥቕዓት ፈፀምቲ ኢንተርኔት ዘለዎ ምሽጥራውንት ብምጥቃም ሰባት ይድህሉ፡ ጥቕዓት ይፍፅሙ ወይ ይቆፃፀሩኺ።

ኦንላይን ስግኣት ፋይናንሳዊ፡ ስምዒታዊን ውልቃዊ ድሕንነት ናይ ምፅላው ዓቕሚ ኣለዎ፡ እዚ ባላንስ ኣብ ግምት ብምእታው ዲጂታል ድሕንነት ሰባት ኣብ ኦንላይ ዘለዎም ምትእምማን ክብ የብል።

መሰረታዊ ናይ ዲጂታል ድሕንነት ምኽሪ ሓሳባት

ጥንኩር ዝኾነ ምሽጥር ቁፅሪ ምህላው

ኢሜይልን ኩሎም ካልኦት ናይ ኦንላይን ሒሳባት ብምሽጥር ቁፅሪ ዘተዓፀው እዮም፡ እዚ ድማ ካልኦት ንከይጥቀምሉ ቁልፊ መፍትሒ እዩ። እቲ ምሽጥር ቁፅሪ ኣዝዩ ሕልኽላኽ ወይ ‹‹ጥንኩር›› ምግባር ካልእ ሰብ ውልቃዊ መረዳእታኺ ንከይረኽብ ቦይገብር።

ጥንኩር ዝኾነ ምሽጥር ቁፅሪ ኣገዳሲ እዩ። ሃከር ናብ ኢሜልኪ እንተድኣ ኣትዩ ናይ ኩሉ ሒሳብ ምሽጥር ቁፅሪ ‹ፎርጋት ፓስዎርድ› ብምጥዋቕ ከቕይሮን ውልቃዊ መረዳእታ ክወስድ ይኽእል እዩ።

ሃከራት መብዛሕተኡና 123456፡ ኣብ ሂወትና ኣገዳሲ ዕለት ወይ ስም ደቅና ከም እንገብር ይፈልጡ - ብቐሊሉ ዝፍለጥ ነገር ኣይትግበሩ። ቀሊል ምሽጥር ቁፅሪ ብቐሊሉ ክፍለጥ ይኽእል እንተኾነ ፅቡቕ ምሽጥር ቁፅሪ ገበነኛታት ከይፈልጥዎ ይገብር። ሓደ ንምፍጣር ግዘ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ።

ሓድሽ ጥንኩር ምሽጥር ቁፅሪ ንምፍጣር እዞም ዝስዕቡ ስጉምትታት ተኸተሊ።

1. ሰለስተ ዘይፍለጡ ቃላት ኣካትቲ፡ ወዘተ ምንፃፍ (rug)፡ ሓዊ (fire)፡ ፋርኬታ (fork) rugfirefork።
2. ኣፐርኬዝ ፊደላት ኣካትቲ ንኣብነት RugFireForK
3. ቁፅሪ ኣካትቲ ንኣብነት 19RugFireForK90 ከምኡ ድማ
4. ምሽጥር ቁፅርኺ ኣዝዩ ጥንኩር ንምግባር ምልክታት ሕወሲ፡!19RugFireForK90!

ሃከራት ዝተፈላለዩ ምሽጥር ቁፅሪ ዝርዝር ይለዋወጡ ምሽጥር ቁፅሪ ንምፍጣር ሰለስተ ትርጉም ዘይህቡ ቃላት ምግባር እዚ ድማ ፍሉይ ክኸውንን ንምግማት ዘይከኣሉ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምሽጥር ቁፅርኺ በብእዋን ክትልውጥን ንኩሉ ሒሳብ ተመሳሳሲ ምሽጥር ቁፅሪ ከይትጥቀሚ ብዕቱብ ይመዓድ። ምሽጥር ቁፅሪ ንምፍጣር እንተድኣ ተፀጊምኪ ምሽጥር ቁፅሪ ፈጣሪ እውን ፅቡቕ መማረፂ እዩ።

ምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር ተጠቐሚ

‹ጥንኩር› ምሽጥር ቁፅሪ እንተኾይኑ ክይዝክሮ ይኽእል እየ ኢልኪ እንተድኣ ሰጊእኺ ምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር ተጠቐሚ። ምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር ማለት ምሽጥር ቁፅርኺ ኣብ መርበብ ባይታ ብሮዘር (Google Chrome ወይ Microsoft Edge) ምቕማጥ እዩ፡ በዚ ድማ እቲ ብሮዘር ምሽጥር ቁፅርኺ ይዝክሮ ማለት እዩ። እዚ ሕማቕ ወይ ድኹም ምሽጥር ቁፅሪ ካብ ምግባር ዝሓሸ እዩ እንተኾነ ግና መሳርሒኺ ክጠፍእ ስለዝኽእል ሓለዋ ምግባር ኣይትዘንግዒ። ገለገለ ኣብ ኣንቲ ቫይረስን ኦንላይን ድሕንነት ስፔሻላይዝ ዝገብሩቨትካላት ኣለው (ኣንቲቫይረስ መሳርሒ እንተድኣ ዓዲግክዮም ናይ ምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር የቕርቡ፤ ካልኦት ትካላት ድማ ዓርሰም ክኢሎም ምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር የቕርቡ።

ክልተ ደረጃ መረጋገፂ ግበሪ

ክልተ ደረጃ መረጋገፂ ካልእ ናይ ሓለዋ ደረጃ የቕምጥ እዚ ድማ ካብ ምሽጥር ቁፅሪ ወፃኢ ተወሳኺ ሕቶ ይሓትት። እዚ ካልኦት ሰባት ዋላኳ ምሽጥር ቁፅርኺ እንተፈለጥዎ ናብ ሒሳኪ ንኸይኣትው ይገብር። ንኢሜይልን ማሕበራዊ ሚድያ ክተ ደረጃ መረጋገፂ መምርሒ ኣብ ***ሀገራዊ ሳይበር ድሕንነት ማእኸል* (National Cyber Security Centre)**መርበብ ባይታ ኣብዚ ይርከብ።

መሳርሕታትኪ ካብ ኣንቲ ቫይረስ ምክልኻል

ቫይረስ ብመርበብ ባይታ፡ ኢሜይል፡ ሊንክ፡ ላቕባ ወይ ተንቃቓሲ ሚድያ (ከም ዩኤስቢ ስቲክ) ብዝኣመሰሉ ነገራት ዝመሓላለፍ ሕቡእ ፕሮግራም እዩ። ብዙሕ ፀገም ክፈጥሩ ይኽእሉን ናብ ኮምፒተርኪ ወይ ሒሳብኪ ከይትኣትዊ ይገብሩኺ፡ ውልቃዊ መረዳእታኺ ወይ ዳታ ይሰርቕ ወይ ይጥቀም፡ ገንዘብኪ ይወስድ ወይ ኣብ ግዝ እትገብርዮም ምንቅስቓሳት ይከታተል። እቲ ፀገም መብዛሕትኡ ሰብ መሳርሒኡ ካብዞም ዝኣመሰሉ ፀገማት ዓርሱ ብኸመይ ከም ዝሕሉ ኣይፈልጥን። ONS ሪፖርት ከም ዝገበሮ ኣብ 2020 ስማርትፎን ካብ ዘለዎም ዓበይቲ ሰባት 17% ኣብ ስማርትፎኖም ሴኪሪቲ የብሎምን 32% ሴኪሪቲ ይሃልዎም ኣይሃልዎም ኣይፈልጡን።

ከም ሓላዊ **ኣንቲ ቫይረስ** ኣብ ላፕቶፕ፡ ታብሌት ወይ ስልኪ ዝግጠም መሳርሒ እንትኸውን መሳርሒኺ ዝሃስይ ፕሮግራም ንከይኣትው ይቆፃፀር። ኣንቲ ቫይረስ ላፕቶፕ፡ ኮምፒተር፡ ታብሌት ወይ ስማርትፎን ካብ እዞም ዝስዕቡ ዝኣመሰሉ ስግኣታት ይከላኸል፡

- **Trojans (ትሮጃንስ)** ዳውንሎድ ትገብርዎም ከም እትደልይዎ መደብ ኮይኑ የምስል (ከም ኣንቲ ቫይረስ ፕሮግራም፡ ፎቶ፡ ወይ ናፃ ፊልሚ)እንተኾነ ግና ክፍኣት ዝተመልኡ ሶፍትዌር (ሜልዌር) ስለዝኾነ ኣብ ኮምፒተር ወይ ስልኪ ይፀዓኑ፡ ፡
- **Spyware (ስፓይዌር)** ንገበን መረዳእታኺ ይወስድን እትገብርዮ ነገር ይከታተል
- **ኣድዌር (Adware)** ኣብ እትሰርሕሉ እዋን ዝመፅእን ነገራት ንክሸጠልኪ ይፍትን፡፡
- **Ransomware (ራንሰምዌር)** ናብ መሳርሕኺ ከይትኣትዊ ይገብረክን ክፍሊት ፀለቕ ንክትህብዮ ይሓተኪ፡፡
- **Spam** **(ስፓም)** ዎርም (ሓሰኻ)ዝበሃሉ ፕሮግራማት ይፈጥርን ናብ ርክባትኪ ዘይድለዩ ‹ስፓም› ኢሜይላት ኦንላይ ትኣትዊ ከለኺ ይልእኽ፡፡ ዘይድለዩ ናይ ኢሜ ርክባት **ስፓም** ወይ **ጃንክ ኢሜይል** ተባሂሎም ይፅውዑ፡፡ ስፓም ኢሜይል ትርጉም ዘይብሉ ክኸውን ይኽእል እዩ እንተኾነ ግና ሰባት ንምትላልን ዝተዛብዐ መረዳእታ ንምክፋል ክውዕል ይኽእል እዩ፡፡

መብዛሕትኡ መሳርሒ ኣቐዲሙ ዝተገጠመሉ **ኣንቲ ቫይረስ ወይ ስፓይዌር** ኣለዎ እዩ፡ ንኣብነት Microsoft Windows10 ዘለዎ ላፕቶፕ ዊንደው ዲፍደር ተገጢምሉ እዩ፡፡

ተወሳኺ ኣንቲ ቫይረስ ሓለዋ ክትገብሪ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ ገለገለ እዋን እዚ ናፃ እዩ፡ እንተኾነ ግና ብክፍሊት ዝሰርሑ ትካላት ኣለው እዮም፡፡

ዝኣረገ ሶፍትዌር ቫይረስ ሰሪጉ ክኣትው ክፍተት ይፈጥር እዩ፡፡ **ምዝማን (ኣፕዴት)** እዚኦም ንክሰርሑ ይገብር፡፡ ኣብ ድሕንነት ኮምፒተርኪ ዘሎ ፀገም ኣውቶማቲካሊ ንምፍታሕ ፕሮግራማትን ሶፍትዌራት ምድላው ትኽእሊ ኢኺ፡፡ እዚ ማለት እዚ ንምግባር ክትዝክርዮ ትፅቢት ኣይግበረልክን ማለት እዩ፡፡ ገለገለ እዋን ማንዋሊ ክዝምኑ ዘለዎም መሳርሕታት ኣለው ኣብዚ መዳይ ድማ መዘከርታ ይበፅሓኪ እዩ፡፡ እዝኒ ኣይትኽልእዮም!

መረዳእታኺ መለሳ (ባክኣፕ) ምግባር

ቫይረስ መረዳእታኺ ከጥፍእ ወይ ክሰርቆ ይኽእል እዩ፡፡ ውልቃዊ ፎቶኺ፡ ፋይን መረዳእታን ንምሕላው መሳርሒ ቅድሚ ምዝማንኪ መረዳእታኺ ባክኣፕ ክትገብርሉ ኣለኪ፡፡ ባክኣፕ ማለት ብተንቀሳቓሲ ድራይቭ ኣቢልካ ቅዳሕ ምቕማጥ እንትኸው እንተኾነ ግና መብዛሕትኡ ግዘ ናብ ካልእ መሳርሒ ወይ ‹‹ክላውድ›› እዩ፡፡ እዚ ድማ ምዝማን ፋይል ስለዝቕይር እንትኸውን፡ እንትኾነ ግና ባክኣፕ እንተድኣ ኣለኪ መረዳእታኺ ብቐሊሉ ክትረኽብዮ ትኽእልን ፀለቕ ንክትኸፍሊ ኣይትግደድን፡፡ ኣውቶማቲክ ባክኣፕ ክትገብሪ ኣለኪ እዚ ማለት ድማ መለሳ ንምግባር ክትዝክሪ የብልክን ማለት እዩ፡፡

መረዳእታኺ መለሳ ምግባር ብዝምልከት ተወሳኺ መምርሒ ንምርካብ www.getsafeonline.org/protecting-your-computer/Backups ክዲ

ከም መቓለሊ

- ንኢሜልኪ ጥራሕ ዝተፈለየ ምሽጥር ቁፅሪ ክህልወኪ ይግባእ
- ናይ ኢሜይል ምሽጥር ቁፅርኺን ካልእ ሒሳብ ምሽጥር ቁፅርኺ ጠንካራ ምዃኑ ኣረጋግፂ
- ምሽጥር ቁፅርኺ ብኸመይ ከም ዝቐየርን ብስሩዕ እዚ ምግባርኪ ኣረጋግፂ
- ንዝተፈላለዩ ሒሳባት ተመሳሳሊ ምሽጥር ቁፅሪ ኣይትጠቀሚ፡ ምሽጥር ቁፅርኺ ከይትዝንግዕዮ እንተድኣ ሰጊእኺምሽጥር ቁፅሪ ማናጀር ተጠቐሚ፡፡
- ክልተ መለከዒ መረጋገፂ ተጠቐሚ
- ኣንቲ ቫይረስ ከም ዘለክን ከም ዝሰርሕ ኣረጋግፂ (ርግፀኛ ተዘይኮይንኪ ክትገብርሉ ኣለኪ
- ኣንቲ ቫይረስኪ ተጠቐምሉን ኣዘምንዮ- ኩሉ ግዘ ሙሉእ ሲስተም ምፅራይ ኣካይድን ካብ ዝመፁ ሓደሽቲ ቫይረሳት ወይ ባግ ዓርስኺ ንምክልኻል ኣዘምንዮ
- ዳውንሎድ እትገብርዮ ነገር ተጠንቀቒ - ዳውንሎድ ምስ እትገብርዮም ነገራት ብምፅጋዕ ኣድቨርት ወይ ናይ ስለላ ፕሮግራማት ክኣትው ስለዝኽእሉ ፋይላትኪ ካበይ ከም እትረኽቢ ኣረጋግፂ፡፡

ነገራት ፅቡቕ እንተዘይከይዶም እንታይ ይገብር

ኣብ ላፕቶፕኺ ሊንክ ከፊትኪ እንተድኣ ኔርኪ ወይ ዝኾነ ነገር ንምፅዓን መምርሒ ተኸቲልኪ እንተድኣ ኔርኪን ርግፀኛ እንተዘይኮይንኪ ኣንቲ ቫይረስ ሶፍትዌር ብምኽፋት ሙሉእ ስካን ግበሪ፡፡ እቲ ኣንቲ ቫይረስ ዝህበኪ ምኽሪ ብምስዓብ እቲ ኢንፌክሽን ከስተኻኽሎን ናብ ዝነበሮ ንክምለስ ግበሪ፡፡ ክዕረይ ተዘይክኢሉ ደገፍ በዓል ሞያ ርኸቢ፡፡

ናይ ቀረባ ዓርከኺ ኣዝየ እንተደኣ ሓሪቓን ረኺባትኪ፡፡ ፎቶ ዝመሰሎም ናብ ኢሜይል ዝተልኣኽ ፋይል ከፊቶም፡፡ ብርግፅ ድማ ትሮጃን ሆርስ ነይሩ ራንሰምዌር ዝሓበኦ ሕጂ ድማ ናብ ኮምፒተሮም ክይኣትው ገይርዎም፡፡ እንታይ ትገብሪ ኔርክን እንታይ ክገብሩ ትነግርዮም ኔርኪ?

ራንሰምዌር መጠቃዕቲ እንተደኣ በዒሑ ንምኽፋል እንተድኣ ወሲንኪ ናይ ገበን ምንቅስቓስ ትምውሊ ኣለኽን መሳርሒኺ ከም ዝኸፍቱልኪ ድማ ርግፀኛ ኣይኮንክን፡ ብርግፅ እውን ካልኣይ ክትኸፍሊ ከም እትኽእሊ ዝብል ስምዒት ስለዝፈጥረሎም ተወሳኺ መጥቃዕቲ ንኽፍፅሙ ትእንግድዮም ኣለኺ ማለት እዩ፡፡

ልሙዳት ዝኾኑ ናይ ኦንላይን ስግኣታት ዓይነት

ምትላልን ጉሕለት

ጉሕለት ሰባት ገንዘብ ንክኸፍሉ ምትላል ወይ ውልቃዊ መረዳእታ ንክህ ምትላል እዩ፤ ስለዝኾነ ጉሒላታት ካብ ሒሳቦም ይሰርቁ ወይ ድማ መንነቶም ይሰርቁ፡፡ ካብ ኮምፒተር ወይ ኦንላይን ሒሳብ ቫይረስ ብምጥቃም ምስራቕ ወይ ንሰባት ብምዕሻው ወይ ምትላል ገንዘብ ምቕባል ማለት እዩ፡፡

ጉሕለት መብዛሕትኡ ግዘ ፌክ ኢሜይል (**ፒሺንግ**)፡ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ (**ስሚሺንግ**) ወይ ቴሌፎን ብምድዋል (**ቪሺንግ**) ዝካየድ እዩ፡፡ ኢሜይል ወይ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ ምስ ናይ ሓሶት መርበብ ባይታታት ዝተሓሓዝ ኮይኑ ውልቃዊ መረዳእታ ንክተእትዊ ወይ የላዕለኪ ወይ ቫይረስ ናብ ኮምፒተርኪ ንኽኣትው ከም መእተዊ ይጥቀመሉ፡፡ ወይ እቲ ኢሜይል ባንኪ ዝርዝር፡ ውልቃዊ መረዳእታ ወይ ፎቶ ዝሰርቕ ቫይረስ ዝሓዘ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

ጉሕለት ብትፈልጥዎ ትካል ወይ ገለገለ እዋን ድማ ደገፍ ዝደልይ ሰብ መሲሎም ክኣትው ይኽእሉ እዮም፡፡ ዲዛይን ክግበሩ ከለው ሰብ ብቕልጡፍ ንክጥቀመሎምን ዝኾነ ነገር ‹‹ንክገብር››- እቲ ሊንክ ክኸፍት፡ ዝርዝር ንክህብን እቲ ዝተተሓሓዘ ነገር ንክተኸፍት ብዝገብር መልክዑ ይልእኽዎ፡፡ ኣይትእመንዩ!

ኩሎም ዓይነታት ጉሕለትን ምትላል ኣብዚ ንምዝርዛር እኹል ግዘ የብልናን፡፡ ገበነኛታት ብዛዕባ ዝጥቀምሉ ዓይነት ጉሕለትን ምትላልን ሳይበር ገበን ብኸመይ ሪፖርት ከም እትገብሪ ዝምልከት ተወሳኺ መረዳእታ ኣብዚ ይርከብ፡ www.actionfraud.police.uk

ፒሺንግ

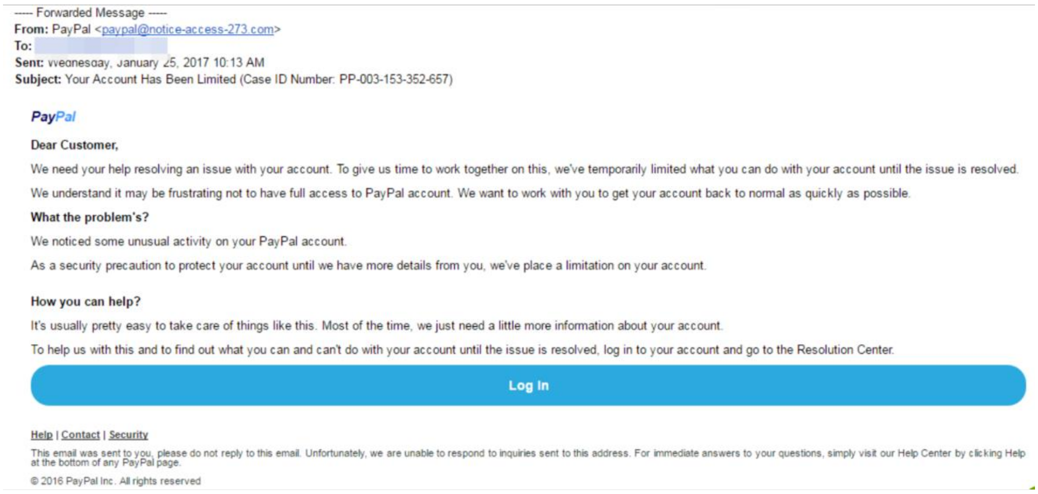
ፒሺንግ ናይ ሳይበር ገበን እንትኸውን ውልቀሰባት ናይ ውልቃዊ መረዳእታ፡ ባንክ ወይ ባንክ ካርድ ዝርዝር ወይ ናይ ሒሳብ ዝርዝርን ምሽጥር ቁፅሪ ንክህብ ዘተሃራርፍ ‹‹መፃወዲ›› ይጥቀም፡፡ እዚ መረዳእታ ብምጥቃም ሒሳብክን ገንዘብ ይሰርቁ ወይ ድማ ናብ ኢሜልኪ ብምእታው መንነት ስርቂ የካይዱ፡፡ ገበነኛታት ገለገለ ሰባት ገንዘብ ወይ መረዳእታ ንኽህብዎም ንምትላል ፒሺንግ መልእኽቲ ናብ ኣሽሓት ሰባት ክልእኽዎ ይኽእሉ፡፡

ሃከራትን ጉሒላታት እትኣምንዮ ትካል ወይ ሰብ ንምምሳል ፅቡቕ ስራሕ ይሰርሑ እዮም ዋላውን ንዓኺ ንምምእማን ስምክን ውልቃዊ መረዳእታኺ ክጥቀሙ ይኽእሉ እዮም፡፡ ብምትላል ወይ ድማ ብምፍርራሕ ክስሕቡኺ ይፍትኑ፡፡ ንኣብነት መንግስቲ ንምምሳል ይፍትኑ ንኣብነት ካብ ቤት ፅሕፈት ግብርን እቶትን ኢና ብምባል ገንዘብ ክመልሱልኪ ከም ዝደለዩን ነገር ግና ንክኸፍሉኺ ናይ ባንኪ ዝርዝርኪ ከም ዝደልዩ ይነግሩኺ፡፡ ከም ከባብያዊ ካውስል ብምምሳል፡ ክፍሊት ክትኸፍሊ ከም ዘለኪ ወይ ቤት ፍርዲ ከም ትኸዲ ይነግሩኺ፡ ወይ ከም ባንክ ወይ ባንኪንግ ኢንተርሚደር ከም PayPal ብምኳን ባንኪ ካብ ምጥቃም ከም ዝተኣገደኪ ይሕብሩልኪ፡፡

[ብዛዕባ ፒሺንግ ቤት ጽሕፈት ፖሊስ ዘቕረቦ ቪድዮ ተመልከቲ፡፡](#).

እቲ ኢሜይል ብትኽክል መን ከም ዝለኣኾን ፒሺንግ ንክይኾን ንምርግጋፅ ‹‹ካብ›› ዝብል ጥራሕ ምርኣይ እንተይኮነስ እቲ ናይ ለኣኺ ኣድራሻ ምርኣይ፡፡ ትኽክለኛ መልእኽቲ ካብ ዝፍለጥ ትካላዊ ኣድራሻ ይለኣኽ (ንኣብነት noreply@yourbank.com) እንተኾነ ግና ጎሓልቲን ገበነኛታት ትኽክለኛ ስም እቲ ባንኪ ምጥቃም ስለዘይክእሉ እቲ ኣድራሻ ኢሜይል ብቁፅርን ፊደላት ዝተመልአ እዩ (ንኣብነት noreply@1234bank12.com). ካብ ውልቃዊ ኣድራሻ እንተድኣ ኮይኑ (ንኣብነት person@gmail.com) ካብ ኦፊሻላዊ ትካል ኣይከውንን - ዋላ Google እውን ትካላዊ ኢሜይል ንምልኣኽ GoogleMail (@gmail) ዶሜይን ኣይጥቀምን፡፡

እቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ኣብነት ብምርኣይ ዋላኳ እቲ መልእኽቲ ካብ PayPal ዝብል እንተኾነ **ዶሜይኑ ስም ግን ዝተፈላለየ** እዩ [Paypal@**notice-accessxxx.com**](mailto:Paypal@notice-accessxxx.com)



----- Forwarded Message -----
From: PayPal <paypal@notice-access-273.com>
To:
Sent: Wednesday, January 25, 2017 10:13 AM
Subject: Your Account Has Been Limited (Case ID Number: PP-003-153-352-657)

PayPal

Dear Customer,

We need your help resolving an issue with your account. To give us time to work together on this, we've temporarily limited what you can do with your account until the issue is resolved.

We understand it may be frustrating not to have full access to PayPal account. We want to work with you to get your account back to normal as quickly as possible.

What the problem's?

We noticed some unusual activity on your PayPal account.

As a security precaution to protect your account until we have more details from you, we've place a limitation on your account.

How you can help?

It's usually pretty easy to take care of things like this. Most of the time, we just need a little more information about your account.

To help us with this and to find out what you can and can't do with your account until the issue is resolved, log in to your account and go to the Resolution Center.

Log In

Help | Contact | Security

This email was sent to you, please do not reply to this email. Unfortunately, we are unable to respond to inquiries sent to this address. For immediate answers to your questions, simply visit our Help Center by clicking Help at the bottom of any PayPal page.

© 2016 PayPal Inc. All rights reserved

ዋላኳ ልክዕ ዝኾነ ስም ዝጥቀሙን ሕጋዊ ዝመስሉ እንተኾኑ ብዛዕባ ኣዝዮም ሓቃዊ ዘይመስሉ ኢሜይላት ምርዳእ ወይ ናብ ህፁፅ ውሳነ ዝወስዱኺ መልእኽትታት ተጠንቀቚ፡፡ ህድእ ኢልኪ እንታይ ከም ዝተልኣኽልኪ ሕተቲ፡፡ ኣብ ዝኾነ ሊንክ ምላሽ ኣይትሃቢ ወይ ኣይትጠውቒ፡፡ ሓደ ግዘ እቲ ሊንክ ምስ ጠወቕኪ ኣብ ኮምፒተርኪ ቫይረስ ክኣትውን መረዳእታኺ ክሰርቑ ወይ ናብ ናይ ሓሶት መርበብ ባይታት ይወስደኩን ሒሳብኪ ንክትፅሕፊ ወይ ባንኪ ዝርዝርኪ ንክትፅሕፊ ብምሕታት ካባኺ ክሰረቑ ይኽእል እዩ፡፡

ፒሺንግን ናይ ሓሶት ኢሜይላት ምፍላይ

- እቲ ለኣኺ ትፈልጥዮ ዶ? ኣብቲ ሓፈሻዊ ሰላምታ ንዓኺ ይፀርሑኺ ዶ?
- ናይ ቃላት ስሕተት ኣሎ ዶ ወይስ ብዝግባእ ዝተፅሓፈ እዩ?
- ዝኾነ ነገር ንክትገብሪወይ ብቕልጡፍ ንክትውስኒ ዝደፍእ ወይ ዘፈራርሕ ነገር ኣለዎዶ?
- እቲ መልእኽቲ ዝተልኣኽሉ ኣድራሻ ከፈትዎ፡፡ ትኽክለኛ ስም ዶሜይን ኣለዎዶ?
- ካብ ዘይትፅበይዎ ወይ ምንም ርክብ ካብ ዘይብልኩም ትካል ድዩ?
- ፓድሎክ ዘይብሉ ናብ መርበብ ባይታ ንክትኣትዊ እንተድኣ ሓቲትክን ኣብ ቅድሚት እቲ ኣድራሻ https:// ዝብል እንተዘይሃልዎ?

ፒሺንግ ኢሜይል ኣብ ምልላይ ተወሳኺ መረዳእታ ኣብዚ ይርከብ፡www.ncsc.gov.uk

ዛህራ ካብ ባንኪ ዝመስል መልእኽቲ በፂሕዋ - ክትኸፍቶ ከላ ብግዝያውነት ሒሳባ ከም ዘቋረፅዎ ዝሕብር መረዳእታ በፂሕዋ፡፡ እቲ ዘሰንብድ ማ ዛህራ እቲ ባንክ ኣብ ባንኪ ሒሳባ ዘይልሙድ ምንቅስቓስ ከም ዝረኸበን ንዓኣ ንምሕላው ድማ ብግዝያውነት ከም ዘቋረፆ ይገልፅ፡፡ ኣትያ መሊሳ ተዘይኣብሪሃቶ ባንክ ሒሳባ ከም ዘይሰርሕን ኣብቲ ሊንክ ክትጥውቕ ይሓትት፡፡ ዛህራ ፅባሕ ግዘ ኽራይ ከም ትኽፍል ትፈልጥ ስለዝኾነ እቲ ባንኪ ሒሳባ ክትኣትው ኣለዋ እንተኾነ ግና ተጠራጢራ፡፡

ዛህራ ማዕዳ ንምርካብ ትድውል፡ እንታይ ትምዕድያን ብኸመይ ትምዕድያ?

እቲ ሊንክ ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ሃከራት መረዳእታ ንምስራቕ ፡ ናብ ኢሜይል፡ ባንክን ማሕበራዊ ሚድያ ሒሳብ ንምእታው ዝኣመሰሉ ገበናት ንምስራሕ ዝኾነ ነገር ክገጥሙ ይኽእሉ እዮም፡፡ ወይ እቲ ሊንክ ናብ ካልእ መርበብ ባይታ ክወስዳን (ናይ ሓሶት ናይ ባንኪ ትሕዝቶ) መለለይ መንነታን ምሽጥር ቁፅሪ ወይ ካልእ ባንኪ ዝርዝር ክሓታ ይኽእል እዩ፡፡ እዚ መረዳእታ ናብቲ መርበብ ባይታ ምስ ኣእተወት ነቶም ጉሒላታት ናይ ባንኪ ሒሳባን ገንዘባን ኣረኪባቶም ማለት እዩ፡፡

ባንኪ ብኢሜይል፡ ቴሌፎን ወይ ብፅሑፍ ብምኣኽ ውልቃዊ መረዳእታ ኣይሓትትን፡፡ ብቴሌፎን ዝድውለልኪ ዘሎ እቲ ባንኪ ወይ ቪሺንግ ከም ዝኾነ ርግፀኛ ተዘይኮንኪ እቲነተሌፎን ዓጺኺ ኣብ ኦንላይን ናይቲ ባንኪ ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ቁፅሪ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ መልስኪ ቅድሚ ምድዋልኪ ን5 ደቓይቕ ተፀበይ ወይ እቶም ጉሒላታት ቴሌፎንኪ ጠሊፎምዎ ክኾኑ ስለዝኽእሉ ካልእ ስልኪ ተጠቐሚ፡፡

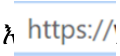
ንዓኺ ድሕሪ ምዝርራባ፡

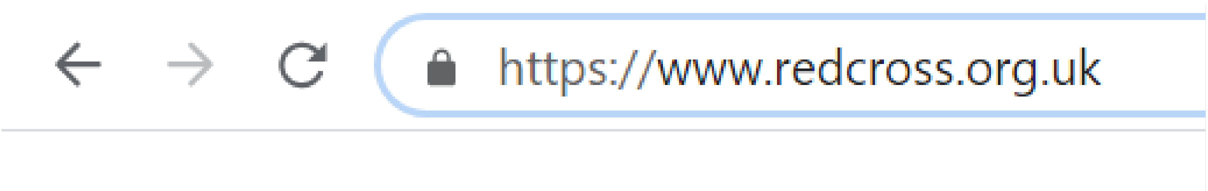
ዛህራ ኦንላይን ብምእታው ናይቲ ባንክ ናይ ዓማውል ኣገልግሎት ቴሌፎን ቁሪ ኣሊሻ፡፡ እቲ ባንክ ድማ እዚ ኢሜይል ልክዕ ከም ዘይኮነን ሒሳባ ብትኽክል ይሰርሕ ከም ዘሎ ኣረጋጊፁ፡፡ ኣብቲ ኢሜይል ዘሎ ሊንክ ናይቲ ንባንክ መሲሉ ቀሪቡ ዘለዎ ከም ዝኾነ ይሕብሩላ፡፡ ከምዚ ዝኣመሰሉ ጉሕለት ዘጋጥሞም ሰባት እቲ ባንክ ብሽለልትነቶም እቲ ገንዘቦም ከም ዝሰኣንዎ ምርግጋፅ ተኺኢሉ ገንዘቦም መሊሶም ክረኽቡ ይፅገሙ እዮም፡፡

ብዛዕባ ፒሺንግን ጉሕለትን ተወሳኺ መረዳእታ ኣብ ሀገራዊ ሳይበር ደሕንነት ማእኸል ክርከብ ይኽእል፡፡
www.ncsc.gov.uk/guidance/phishing

ድሕንነቱ ዝተሓለወን ዘይተሓለወ መርበብ ባይታ

ዝኾነ እትጉብንዮ መርበብ ባይታ ድሕንነቱ ዝተሓለወ ምዃኑ ኣረጋግፂ፡፡ ዝኾነ እትጥቀምዮ መርበብ ባይታ ድሕንነቱ ዘይተሓለወ ወይ ሀከራት ናይ ሕሶት ኢሜይል ክልእኹልክን ፅቡቕ ናብ ዝመስል ናብ ናይ ሕሶት መርበብ ባይታ ከእትውኺ ይኽእሉ እየም፡፡

ፓድሎክ ሎጎ ወይ ኣብ ብሮዘር ባር ኣልሺ እዚ ማለት ድማ እ ባይታ ውሑስ እዩ ማለት እዩ፡፡



ገለገለ እዋን ድማ ክልቲኡ **ፓድሎክን https** ክትሪኢ ወይ ከከም ኣይነት ኮምፒተርኪ ፓድሎክ ምልክት ጥራሕ ክረኣየኪ ይኽእል እዩ፡፡ **http** ጥራሕ ዘለዎ መርበብ ባይታ ድሕንነቱ ዘይተሓለወ ክኸውን ይኽእል እዩ ምኽንያቱ ድማ ‹‹s›› ድሕንነቱ ዝተሓለወ ምዃኑ ዘመላኽት ስለዝኾነ፡፡

ናብ ሒሳብ ንትኣትዊ እንተድኣ ተሓቲትኪ፡ ክፍሊት ዝርዝር ወይ ካልእ መረዳእታ ንክትህቢ እንተድኣ ተሓቲትኪ ኣብቲ ብሮዘር ባር ዘሎ መርበብ ባይታ ‹‹https ›› ከም ዘለዎ ኣረጋግፂ፡፡ እቲ ትኽክለኛ ኣድራሻ ከም ዝኸኾነን ድሕንነቱ ዝተሓለወ ከም ዝኾነ ምስ ኣረጋገፅኪ ጥራሕ ዝርዝርኪ ኣእትዊ፡፡

ናይ ባንኪ መርበብ ገፅ ንምእታው ሙሉእ ኣድራሻ ኣእትዊ፡ ብፍላይ ድማ ናብ ኦንላይን ባንኪንግ ትኣትዊ እንተድኣ ኣለኺ፡፡ ናብ ናይ ባንኪ መርበብ ባይታ ንምእታው መአለሺ ኢንጂን ኣይትጠቐሚ፡ ምኽንያቱ እዚ ክያዶ እዚ ሀከራት ድሕንነት ንምብልሻውን ዝርዝር ንምስራቕ ክጥቀምሉ ይኽእሉ እዮም፡፡

ኣብ ፒሺንግን ጉሕለት መርበብ ባይታ ስጉምቲ ውሰዲ

ዓርስኺ ንምሕላው እዞም ዝስዕቡ ኣስታውሲ፡

– ብሮዘር ሶፍት ዌር፡ ኣንቲ ቫይረስን ስፓይዌር ኣዘምንዮ
– ድሕንነቶም ዘይተሓለው ኣስጋእቲ ወይ ፓድሎክ ዘይብሎም መርበብ ባይታታት ኣይትጠቐሚ
– ካብ ዘይፍለጥ ወይ ዘጠራጥር ፍልፍል ዝለኣኽ ኢሜይል ብፍፁም ኣይትጠውቒ
– ብኢሜይል ወይ ብቴሌፎን ኣቢልኪ ውልቃዊ መረዳእታኺ፡ ምሽጥር ቁፅሪ ወይ ናይ ድሕንነት ኮድ ኣይትሃቢ፡፡

ብጉሒላታት ዕላማ እንተድኣ ተገይርኪ እንታይ ትገብሪ

እቲ ኢሜይ፡ ቴሌፎን፡ መልእኽቲ ወይ መርበብ ባይታ ሪፖርት ግበርዮ፡፡

ርግፀኛ ዘይኮንክሎም ኢሜይላት ተበጺሖምኺ ብ report@phishing.gov.ukኣቢልኪ ናብ **Suspicious Email Reporting Service (SERS)(ዘጠራጥር ኢሜይል ሪፖርት ኣገልግሎት)** ምልኣኽ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ፒሺንግ ኢሜይል ዝመስል ወይ እንተድኣ ኮይኑ ከማኽሩኺ እዮም፡፡

ዘጠራጥር ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ እንተድኣ በጺሑኪ ናብ 7726 ብናፃ ትልእኽዮ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ ጉሕለት እንተድኣ ኮይኑ ናይ ተሌፎን ኣቕራቢኺ ንከፃርዮ የኽእሎ፡፡

ዝርዝርኪ ኣይተካፍሊ እኳ ድኣስ ኣረጋግፅዮ፡፡ ናብቲ ኣብቲ ኢሜይል ዘሎ ቁፅሪ ኣይትደውሊ ወይ ናብ ካልእ ናይ ሓሶት ሒሳብ ክመርሐኪ ስለዝኽእል ሊንክ ኣይትጠውቒ፡፡ ኦንላይን ብምእታው ብስፍሓት ዝፋለጡ ቁፅርታት ብምርካብ ናብኡ ደውሊ፡፡

ሊንክ ናበይ ይወስደኪ ከም ዘሎ ከየረጋገፅኪ ኣይትከተሊ፡፡ እቲ መርበብ ባይታ ልክዕ ከም ዝኾነ ንምርግጋፅ ዌብ ብሮዘርኪ ብምኽፋት እቲ ስም ብቐጥታ ናብ URL ባር ፀሓፍዮ፡፡

ብፍፁም ምሽጥር ቁፅርኺ ወይ ፒን ቁፅርኺ ኣይተካፍሊ፡፡ እቲ ዝሓተኪ ሰብ ኣዴኺ ወይ ናይ ቀረባ መሓዛኺ እያ ኢልኪ እንተሓሰብኪ እውን ትርጉም የብሉን - ምሽጥር ቁፅርኺ ኣይትሃቢ፡፡

ናይ ባንኪ ዝርዝርኪ ንክትህቢ እንተድኣ ተታሊልኪ ፡፡

ገንዘብ እንተድኣ ስኢንኪ፡ ንባንክኺ ሓብሪ ከምኡ ድማ እዚ ገበን ን **ActionFraud (ኣክሽን ፍሮድ)** (ንኢንግላንድ፡ ዌልስን ሰሜን ኣየርላንድ) ወይ **ንፖሊስ ስኮትላንድ** (ንስኮትላንድ) ሪፖርት ግበሪ፡ እዚ ብምግባርኪ ካልኦት ግዳያት ንከይህልው ኣብ ምክልኻል ትሕግዚ ኣለኺ ማለት እዩ፡፡

ኣክሽን ፍሮድ (Action Fraud) www.actionfraud.police.uk

ኦንላይን ርክባት

ኣብዚ ክፋል እዚ ድማ ድማ ኢንተርኔት ኣብ ውልቃዊ ርክብ ዘለዎ ፅልዋ ክንርኢ ኢና፡፡ ኣብ ኦንላይን ብንገብሮ ምንቅስቓስ ኣብ ሂወትና ፅልልዋ ከሕድር ይኽእ እዩ፡፡ ስለዝኾነ ድማ ኣብ ኦንላይ ንካልኦት ሰባት ኣብ ተካፈልዮ ነገር ተጠንቀቒ፡፡

ኩሉና ምስ ሰባት ክንራኸብ ንደሊ ኢ ናይ ኢንተርኔት ፅቡቕ ጎኑ ሓደ ድማ ምስ ስድራ፡ መሓዙትን ምስ መላእ ዓለም ዘለው ሰባት ምርኻብ ንኽእል ኢና፡፡ ኣብ ተመሳሳሊ ግዘ ድማ ልክዕ ከምቲ ኣብ መንገዲ እንራኸቦም ሰባት ኦንላይን ርክባት ጥንቃቐ ክንገብረሎም ከም ዘለናን፡ገለገለ ሰባት ድማ ፅቡቕ ብዘይኮነን ናብ ጥቕዓት ብዘሳግር መልክዑ ርክባት ክጅምሩ ይኽእሉ እዮም፡፡

ኦንላይን ጥቕዓት ሙሉእ ንምሉእ ካብ ዘይትፈልጥዮ ወይ ትፈልጥዮ ሰብ ክኸውን ይኽእል ብምቕፃል ድማ ገለገለ ውልቃዊ ናይ ኦንላይን ጥቕዓታት ክንሪኢ ኢና፡፡

ናይ ፍቕሪ ምትላል

ናይ ፍቕሪ ምትላል ማለት ኦንላይን ዴቲንግ መተግበርታት ብምጥቃም ውልቃዊ ዝኾነ ርክብ ንምምስራትን እምነት ምስ ማዕበለንሰባት ገንዘብ ወይ ውልቃዊ መረዳእታ ምሕታት እዩ፡፡ ርክብ ንምምስራት ናይ ሓሶት መንነት ይፈጥሩ፡ ኣዝዮም ፅቡቓትን ሓለይቲ ክመስሉ ይኽእሉ እዮም፡፡ መብዛሕትኡ ግዘ እዚ ሰብ ውልቃዊ ዝኾኑ ሕቶታት ይሓትት እንተኾነ ግና ብዛዕብኦም ብዙሕ ኣይዛረቡን ወይ ኣየርእዩን፡፡ እምነት ከም ዘማዕበሉ ክሳዕ ዝፈልጡን ይፅበይን ደገፍ ንምሕታት ስምዒታዊ ምቅርራብ ከም መሳርሒ ይጥቀምሉ መብዛሕትኡ ግዘ ገንዘብ ይሓቱ፤ እንተኾነ ግና እዚ ኣድራሻ ንምካብ ክኸወን ይኽእል እዩ፡፡ ናቶም ናይ ሓሶት ፎቶ ክልእኹ ይኽእሉ እዮም፤ እዚ ምስሊ ድማ ካብ ኢንተርኔት ካብ ካልእ ሰብ ዝተወሰደ እዩ፡፡

ብፍፁም ኣብ ኦንላይን ንዝተፋለጥክዮ ሰብ ገንዘብ ኣይትቕበሊ ወይ ኣይትልኣኺ ወይ ናይ ባንኪ ሒሳብኪ ኣይትሃቢ፤ ሽሕኳ እንትኣመንክዮ ወይ ታሪኹ እንተኣመንክዮ፡፡

ፍሉይ ዝኾነ ዕርክነት ወይ ርክብ ኣብ ኦንላይ ከም ዝመስረትኪ ምትላል ኣዝዩ መሕረቒ ወይ መሕፈሪ ክኸውን ይኽእል፤ እንተኾነ ግና ናብ Action Fraud ሪፖርት ክትገብሪ ወይ ናብ 0300 123 2040 ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ናይዚ ምስሊ ፍልፍል ንምፋላጥ *ዳግማይ ምስሊ ምእላሽ*ከተካይዲ ትኽእሊ፤ ከምቲ ስሙ ዝገልፆ ኣብ ኢንተርኔት ከምዚ ዝኣመሰሉ ፎቶታት እንተድኣ ኣለው ንምእላሽ የኽእለኪ፡፡ ኢሜጅ ርቨርስ ንምክያድ ኣብዚ ጠውቒ፡፡

ሳይበር ምድሃል (ሳይበር ቡሊይንግ)

ሳይበር ቡሊይንግ ኣብ ኦንላይ ዝግበሩ ምስርጣይን ምድሃል ዝገልፅ ሓፈሻዊ ሓሳብ እዩ፡፡ ንካልእ ሰብ ንምጉዳእ ወይ ውልቃዊ ክሳራ ንምስዓብ ተሓሲቦም ዝግበሩ ኦንላይ ጥቕዓት ዓነታት እዮም፡፡ መብዛሕትኡ ግዘ ደሃልቲ ከም ፌስቡክ ወይ ትዊተር ዝኣመሰሉ መራኸብቲ መርበብ ባይታት ይጥቀሙ፡፡ ሳይበር ምድሃል ኣዝዩ ከቢድ ዝኾነሉ ምኽንያት ብኢንተርኔትን ሞባይል ቴሌፎን ኣቢሉ ናብ ብዙሓት ሰባት ኣብ ዝኾነ ሰዓት ክወፅእ ይኽእን ከምቲ ንኣብነት ኣብ ሓደ ቤት ትምህርቲ ዝስራሕ ስራሕ ወይ ፍፃመ ጥራሕ ኣይኮነን፡፡

ዝኾነ ሰብ ብዛዕባኺ ሓሶት ዝኾነ ትሕዝቶ ኣብ ኣብ ማሕበራዊ ሚድያ ወይ ኢንተርኔት እንተድኣ ለጢፉ ከም ምስርጣይ ዝውሰድ እንትኸውን እዚ ድማ ገበን እዩ፡፡ ብተመሳሳሊ ንዓኺ ዘፈራርሕ ቴሌፎን እንተድኣ በፂሕኪ እዚ ዝፍፅም ዘሎ ሰብ ገበን ይፍፅም ይህሉ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

ምድሃል ህፃናትን ዓበይቲ ሰባት ሓዊሱ ዝኾነ ሰብ ክሃስይ ይኽእል እዩ፡ እንተኾነ ግና ወላዲት እንተድኣ ኮይንኪ ወይ ህጻናት ተዕብይ እንተድኣ ኮይንኪ ብዛዕባ እዚ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ንስኺ ወይ ውላድኪ ወይ ዝኾነ ትፈልጥዮ ሰብ ኦንላይን ምድሃል ሓዊሱ ይደሃል እንተድኣ ኣሎ ምኽሪ ንምርካብ ናብ [national bullying helpline(ሀገራዊ ቡሊ ደገፍ መስመር)](national bullying helpline) ብ 0300 323 0169 ደውሊ፡፡

ምልመላ (ግሩሚንግ)

ምልመላ ማለት ዝኾነ ሰብ ንምብዝባዝን ኣብ ትሕቲ ቁፅፅሮም ንምግባር ምስኦም ናይ ርክብ እምነትን ርክብ ምፍጣር ማለት እዩ፡፡ ህፃናትን መናእሰይን ኣብ ኦንላይ ምምልማል ዓርሱ ዝኽኣለ ፀገም እንትኸውን፤ ኣበወዚ ህፃናት ቆልዑ ወሲባዊ መጥቃዕቲ ንክፍፀሞም (ኦንላይ ወይ ብኣካል)፡ ምዝውዋር መዐወኒ ወይ ንዝኾነ ምብዝባዝ ዕላማ ንምጥቃም ምምልማል እዩ፡፡

ምልመላ ኣብ ነዊሕ እዋን ወይ ሓፂር እዋን ክካየድን እቶም መልመልቲ እቶም ህፃናት እምነት ንክሕድርሎም፡ ሓላፍነት ከም ዘለዎምን ሓገዝቲ ከም ዝኾኑ ንምርኣይ ምስ ስድራ ርክብ ክምስርቱ ይኽእሉ እዮም፡፡ ዝኾነ ሰብ ዓሌትለ ፆታ፡ ዕድመ ወይ ምስቲ ህፃን ዘለዎ ርክብ ብዘየገድስ መልማሊ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

እዚ ምልመላ ኣብ ኦንላይን መሓዙት እቶም ህፃናት ኮይንካ ብምቕራብን ነዚ ናይ ዝድግፉ ሰባት ፎቶ ወይ ቪድዮ ብምልኣኽ ክካየድ ይኽእል እዩ፡፡ ከም ናይ ቀረባ ዓርኪ ንምምሳል ምስቶም ህፃናት ጌም ክፃወቱ፡ ምኽሪ ክህቡ፡ ከም ዝርድእዎም ብምምሳልን ውህብቶ ይዕድግሎም ወይ ድማ እቶም ህፃናት ካብ ስድራ ወይ መሓዙት ንክንፀሉ ብምግባር፡ እቶም ህፃናት ንምቁፅፃር ብዝገብርዎ ነገር ንክሓፍሩ ምግባርን ‹‹ምሽጥር›› ዝብል ሓሳብ ንክህልዎም ይገብሩ፡፡

ካብ NSPCC ብዛዕባ ምልመላ ተወሳኺ መረዳእታን ህፃናት ብዛዕባ ጥቕዓትን ኦንላይን ስግኣት ብኸመይ ከም ተዘራርብዎ ብዝምልከት ምርካብ ይከኣል፡፡ www.nspcc.org.uk

እቲ ህፃን ኣብ ሓደጋ እዩ ኢልኩም እንተድኣ ሓሲብኩም ንፖሊስ ንምሕባር ሰጋእ ኣይትበሉ፡፡ ናይ ኦንላይ ጥቕዓት ብዛዕባ ሪፖርት ምግባር ምኽርን ደገፍን እንተድኣ ደሊኹም ን[NSPCC](NSPCC) ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹ፡፡

ሴክስቲንግን (ወሲባዊ ፅሑፍ) ሪቨንጅ ፖርን (ሕነ መፍዳይ ፖርን)

ሴክስቲንግ ማለት ንካል ሰብ ወሲባዊ መልእኽቲ ፅሑፍ፡ ፎቶ ወይ ቪድዮ ምልኣኽ እዩ፡፡ ዝኾነ ሰብ ናይ ዓርሱ ወይ ናይ ካልእ ሰብ ምስሊ ክልእኽ ይኽእል እዩ፡፡ **ሴክስት** ንመሓዛ፡ መፃምዲ ወይ ካልእ ኣብ ኦንላይን ንዘሎ ሰብ ክኸውንን ብክፋል ወይ ብሙሉእ ዕራቑካ ምውፃእ፡ ብዝተፈለየ መልክዑ ወሲባዊ ኣቃውማ ወይ ብዛዕባ ወሲባዊ ምንቅስቓስ ምዝራብ ክኸወን ይኽእል እዩ፡፡

ዋላኳ ወሲባዊ መልእኽቲ ኣብ ሞንጎ ክልተ ወለንታዊ ኣካላት ዝለኣኽ እንተኾነ እዚ ምስሊ ኣብ ኢንተርኔት ብዘይፈቓድ ብቕልጡፍ ክጋዋሕ ይኽእል እዩ፡፡ ዝኾነ ሰብ ኣብ ኢንተርኔት ዝተለጠፈ ቪድዮ ወይ ምስሊ እንተድኣ ረኺቡ ንዝኾነ ሰብ ክልእኽዎ ይኽእሉ እዮም፡፡

ሪቨንጅ ፖርን ዝኾነ ስ **ውልቃዊ ወሲባዊ** ፎቶ ወይ ፊልም ብዘይካ ናይቲ ተሳታፊ ፈቓድን **ነቲ ሰብ ፀገም ንምፍጣር ብምሕሳብ** ንካልእ ሰብ ምክፋል ማለት እዩ፡፡

ንዝኾነ ሰብ ውልቃዊ መረዳእታን ፎቶን ምቅላዕ ብሕቡእ ምፍርራሕ እዩ፡፡ ብዛዕባ ሕነ ብፖርን ምፍዳይ ተወሳኺ መረዳ ኣብዚ ይርከብ

Revenge Porn Helpline(ብፖርን ሕነ ምፍዳይ ደገፍ መስመር) – 0845 6000 459

www.revengepornhelpline.org.uk/

ዝኾነ ሰብ ካልእ ሰብ ወሲባዊ ፎቶ ንክልእኽሉ ከጨንቕ ኣይክእል፡፡

ስናፕቻት ብዝኣመሰሉ ኣገልግሎታት ዝለኣኹ ምስልታት እውን ብስክሪንሹት ክተሓዝ ከም ዝኽእ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ወሲባዊ ፎቶ ንዝኾነ ሰብ ልኢኽኪ እንተድኣ ኤርኪን ብዛዕባ እቲ ዝፍጠር ነገር እንተድኣ ተሻቒልኪ እዞም ዝስዕቡ ምኽረ ሓሳባት ፈፅሚ፡

- እቲ መልእኽቲ ንክስረዝ ሕተቲ፡፡
- ምፍርራሕ ምላሽ ኣይትሃቢ፡፡
- ንዝኾነ ሰብ ኣዘራርብን ደገፍ ንግበረልኪ ሕተቲ፡፡ Revenge Porn Helpline(ብፖርን ሕነ ምፍዳይ ደገፍ መስመር)ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ፡፡
- **ዝተፈጠረ ነገር ሪፖርት ምግባር** ምስሊ እንተድኣ ተሓቲሙ ጥቕዓት ሪፖርት ክትገብሪ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ መብዛሕትኡ ናይ ማሕበራዊ ሚድያ መድረኽ ትሕዝቶ ሪፖርት ናይ ምግባር መሳርሒ ኣለዎ እዩ፡፡ ብተወሳኺ ድማ ከምዚ ዓይነት ጥቕዓት ሪፖርት ንፖሊስ ሪፖርት ክትገብሪ ኣለኪ፡፡ ህፁፅ ሓደጋ እንተዘይኮይኑ ናብ 101 ክትድውሊ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ዕድምኣ ትሕቲ 18 ናይ ዝኾነ ሰብ ዕራቕ ፎቶ ምክፋል ጥቕዓት ስለዝኾነ ብመሰረት ናይ 2003 ፆታዊ ጥቕዓት ሕጊ ብገበን የኽስስ፡፡ ዕድምኡ ትሕቲ 18 ንዝኾነ ሰብ ወሲባዊ መልእኽቲ ፅሑፍ (‹ሴክስት›) ምፅሓፍ ፖሊስ ፅራይ ንኸካይድ ይገብር፡፡

ናይ ህፃናት ፎቶ ብዛዕባ ምክፋሉ ወይ ብዛዕባ ሓለዋ ህፃናት ኣብ ኦንላይን ሻቕሎት እንተድኣ ኣለኪ፣ እዚ ናብ ምብዝባዝ ህፃናትን ኦንላይ ሓለዋ ድሕንነት ማእኸል ሪፖርት ክትገብሪ ትኽእሊ ኢኺ፡፡www.ceop.police.uk

ሳበር ምቅፃውን ምክትታል

ምቅፃው ማለት ካልኦት ሰባት ኣብ ልዕለኺ ዝፍፅምዎን መጥቃዕቲ ንከይህሉ ዘስግእ ባህሪ ወይ ዘሻቕለክን ኣብ ዕለታዊ ምንቅስቓስኪ ከቢድ ፀገም ዘለዎ እዩ፡፡ ኣብ ኦንላይን ክካየድ ከሎ ሳይበር ምቅፃው ተባሂሉ ይፅዋዕ ብዛዕባኺ መረዳእታ ምእካብ፡ ንዓኺ መሲልካ ምቕራብ፡ ዘይድለዩ ወይ መፈራራሕቲ መልእኽትታት ምልኣኽ፡ ኦንላይን ኣካውንት ምርካብን ምርኣይንን ጉጉይ መረዳእታ ምስፍሕፋሕ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ተቓጻዊ ትፈልጥዮ ሰብ ወይ ዘይትፈልጥዮ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ሸሳይበር ምቅፃው ኣብ ተጠቃዕቲ ከቢድ ጉድኣት ከብፅሕ ይኽእልን ገበን እውን እዩ፡፡

ሀገራዊ ምቅፃው ደገፍ ማእኸል – 0808 802 0300

www.stalkinghelpline.org/faq/about-the-law/

ጥቕዓት ፈፃማይ ይቃፀወኪ ወይ ይርኤኪ ከም ዘሎ እንተሰጊእኺ፡

- እቲ ኩሉ ግዘ ንዓኺ ክረክብ ምሳኺ ርክብ ንምህናፅ ዝፅዕር ተቓፃዊኺ ኣይትቕረቢ፡፡ ብፍፁም ክትረኽብዮን ክተፋጥጥሉ ኣይትሰማምዒ፡፡
- ኣቕሊልኪ ብዘይምርኣይ እዚ ምንቅስቓስ ንፖሊስ ሪፖርት ግበሪ፡፡ ብቐጥታ ንፖሊስ ንምዝራብ ናብ 101 ምድዋል ትኽእሊ ኢኺ፣ እንተኾነ ግና ህፁፅ ሓደጋ እንተድኣ ኣሎ ናብ 999 ደውሊ፡፡
- ናይ ውልቃውነት ቅንብርኪ ረኣይ፡ ብዛዕባኺ ኣብ ኦንላይን ብዙሕ መረዳእታ ከም ዘየለ ኣረጋግፂ፡ ኣብ መሳርሒኺ ዘሎ ሓባሪ ቦታ ኣጥፍእዮ፡፡
- ኣብ ከባቢኺ ዝርከቡ ሰባት ንክፈልጡ ሓብርዮም፡፡ ብዛዕባኺ ዘካፍልዎን ናይ ውልቃውት ቅንብሮም ክሪኡ ከድልዮም ይኽእል እዩ፡፡
- ናይቲ ዝፍጠር ነገር መረዳእታ ሓዚ- ዝተደወለ ተሌፎን፡ ናይ ፅሑፍ መልእኽቲ ወይ ማሕበራዊ ምድያ ዝተለጠፉ ነገራት ስክሪንሾት ሓዚ፣ እዚ ማለት ዋላኳ እቲ ፈፃሚ ገመን መልእኽትን ዝለጠፎን ነገር እንተተጥፍአ ናይቲ መረዳእታ ቅዳሕ ይህልወኪ ማለት እዩ፡፡

ዘቤታዊ መጥቃዕቲ፡ ምስርጣይን ምክትታል

ጥቓዓት ፈፃሚ ብኢንተርኔት ዝሰርሑ መሳርሕታት ብምጥቃም ተጠቃዕቲ ክከታተልን ክኮፃፀርን ይኽእል እዩ፡፡ እዚ ድማ ምስ ካልኦት ሰባት ትገብርዮ ርክብ ምቁፅፃር፡ ብመሳርሒ ኣቢሉ ዘለኽሉ ቦታ ምክትታል ወይ ፋይናንሳዊ ወፃኢታትኪ ምክትታል የካትት፡፡ እዞም ባህርያት እዚኦም ብመፃምዲ፡ ናይ ቀደም መፃምዲ፡ ኣባል ስድራ ወይ ተኸናኻኒ ክፍፀም ከሎ ብመሰረት ናይ እንግሊዝ ሕጊ እዚ ዘቤታዊ ጥቕዓት ተገይሩ ይውሰድ፡፡

ዝኾነ ሰብ ተሌፎንኪ ወይ ካልእ ዝኾነ መሳርሒኺ ይከታተል ከም ዘሎ እንተድኣ ሰጊእኺ *ሀገራዊ ዘቤታዊ ጥቕዓት ደገፍ መስመር* ድሕንነትኪ ንምሕላው ቅንብርኪ ንክትልውጢ ዝሕግዘኪ walk-through tool ኣለዎ፡፡

ሀገራዊ ዘቤታዊ መጥቃዕቲ ደገፍ መስመር (24 ሰዓት) 0808 220 0247

www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

በዞም ዝስዕቡ መግለፅታት ትሰማምዒ ዶ?

ናይ ኦንላይን ምፍርራሓት ብዙሕ ኣየገድሱን ምኽንያቱ ‹ሓቃዊ› ዓለም ስለዘይኮነ

ኣይፋል፡፡ ኦንላይን ጥቕዓት ከቢድን ኣብ ሂወት ሰባት ከቢድ ፅልዋ የሕድርን ብሰብ መዚ ድማ ከም ከቢድ ነገር ክረኣይ ኣለዎ፡፡ ምቅፃው፡ ምክትታልን ምስርጣይ ናትኪ ጥፍኣት ዘይኮኑ ልዑል ስግኣት ዘለዎም ባህርያት እዮም፡፡ እዚ ሪፖርት ናይ ምግባር፡ ምኽሪ ናይ ምርካብን እዚ ንምፍታሕ ደገፍ ናይ ምርካብ መሰል ኣለኪ፡፡

ገበን ምስርጣይ ማለት ኣብ ሂወትኪ ጥቕዓት ናይ ምፍፃም ምፍርራሕ ማለት እዩ፡፡

ብምሰረት ሕጊ ምስርጣይ ማለት ዝኾነ ሰብ ኣብ ልዕሊ ዝኾነ ሰብ ፀገም ወይ ጉድኣት ንምብፃሕ ካብ ሓደ ግዘ ንላዕሊ ክፍፀም ሎ እዩ፡፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት ወይ ቅፅበታት ዝተፈላለዩ ዓይነት ባህርያት ክህልው ይኽእሉ፡፡ ንኣብነት ገለገለ ዝርብሽኪ ኢሜይል ምስርጣይ ኣይኮነን፡፡ ክልተ መልእኽቲ ምሰስርጣይ ክኸውን ይኽእል፡ ወይ ቴሌፎን ምድዋልን መፈራርሒ ኢሜይል ምልኣኽ ምስርጣይ ክኸወን ይኽእል እዩ፡፡ ካልኦት ከም ምስርጣይ ዝውሰዱ ምንቅስቓሳት ድማ ናብ ገዛኺ ወይ ስራሕኪ ምክትታል፡ ኣብ ንብረትኪ ጉድኣት ምብፃሕ ወይ ምንም እንተይፈፀምኪ ብሓሶት ናብ ፖሊስ ሪፖርት እንተድኣ ተገይርኪ ክኸውን ይኽእል፡፡

ዛህራ ኣዝያ ትቐርባ መቕርብ ኣላታ፡፡ መቕርባ ኣብ ቀረባ እዋን ባህርያታ ተለዋዊጡን ብሓባር ኣብ ዝኾናሉ ግዘ ትሓርቕ፡ ትበሳጨውን ኣዝያ ተጨኒቓ ደጋጊማ ስልካ ትርኢይ፡፡ ኣብ መወዳእታ፡ መቕርብ ዛህራ ፅቡቕ ትድቅስ ከም ዘየላን ዝተፈለየቶ ናይ ቀደም በዓል ገዝኣ ኣዝዩ ከቢድ ምፍርራሕ ይበፅሓ ከም ዘሎ ገሊፃ፡፡ ኩሉ ግዘ መልእኽቲ ይልእኽላን ሕማቕ ሰበይትን ኣዶ ከም ዝኾነትን ንስድርኣ ኣዝያ ከም ዘሕፈረትን ተመሊሳ ምስኡ መፅያ ብሓባር ክትነብር ከም ዘለዋ ኢሜይል ይልእኽላ፡፡ መቕርብ ዛህራ እዚ ክትገልፅ ከላ ኣዝያ ተጨኒቓ እያ፡፡

ናይ ቅድሚ ሕጂ ስበኣያ ብሓባር ከለው ጥራሕ ነብሶም ኮይኖም ዝተስኣልዎ ስእሊ ከም ዘለዎ ድማ ብተወሳኺ ገሊፃ፡፡ ናብኡ እንተዘይተመሊሳ ድማ እዚ ምስሊ ናብ ሰድድርኣ ከም ዝልእኾ የፈራርሓ፡፡

ናይ ዛህራ መቕርበወ ናይ ገበን ተጠቃዒት ድያ?

እወ፡፡ ናይ ዛህራ መቕርብ ናይ **ምስርጣይን ኣገዲድካ ምቁፅፃር** ተጠቃዒት እያ፡፡ ኣብ ልዕሊ መቕርብ ዛህሪ ከምዚ ዝዓይነቱ ምፍርራሕ ዝሓየድ ዘሎ ንዓኣ ንምቁፅፃር ስለዝተደለየ እዩ፡፡ ብመሰረት ሕጊ መጥቃዕቲ ዝበሃል ዝኾነ ሰብ ኣብ ዝኾነ ሰብ ማህሰይቲ ንምብፃሕ ብዝዓለመ መልክዑ ክንቀሳቐስ ከሎ እዩ፡፡ እዚ ባህሪ ድማ ካብ ሓደ ግዘ ንላዕሊ ክፍፀም ክኽእል ኣለዎ፡፡

እዚ ባህሪ እዚ ድማ ብናይ ቀደም ሰባኣያ ዝካየድ እንትኸውን እዚ ምስርጣይ ድማ **ኣገዲድካ ምቁፅፃር (ዘቤታዊ ጥቕዓት** ዓይነት እዩ) ቅዱ ዘለዎ እዩ፡፡ ገበን ድማ እዩ፡፡ እዚ ናብ ፖሊስ ሪፖርት ክትገብሮ ይግባእ፡፡

እዚ ድማ ብፖርን ብምፍርራሕ ምፍዳይ እንትኸወን፡ ኣብኣ ጭንቀት ወይ ንክትሓፍን ብምሕሳብ ብዘይካ ናታ ፈቓድ ውልቃዊ ወሲባዊ ምስልታት ምክፋል እዩ፡፡ እቲ ምፍርራሕ ንበይኑ ገበን ኣይኮነን እንተኾነ ግና ናይ ዛህራ ናይ ቀደም ሰብኣይ እዚ ምስሊ ኦንላይን፡ ኢሜይል ወይ ዋትስኣፕ ወይ ካልኦት መልእኽቲ መልአኺ ማእኸናት ሓዊሱ ኣብ ማሕበራዊ ሚድያ እንተድኣ በቲንዎ ገበን ይኸውን፡፡

በዓል ቤት ዛሕራ ብዛዕባ ክብሪ የውግዕን ምፍልላዮም ድማ ነቲ ስድራ ‹ውርደት› ከም ዝኾነ ይገልፅ፡፡ ‹ክብሪ› መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ሓደ ኣካል ጥቕዓት እንትኸውን ዛህራ ድማ ካብ ክብሪ- መሰረት ገይሮም ዝፍፀሙ ጥቕዓታትን ምፍርራሓት ስፔሻላይዝ ገይሮም ምስ ዝሰርሑ ትካላት ደገፍ ምርካብ ከድልያ እዩ፡፡ **ካራማ ኒርቫና (Karma Nirvana)** ካብ ሶኒ ክሳዕ ዓርቢ ብ 0800 5999 247 www.karmanirvana.org.uk ኣቢላ ናይ ደገገፍ መስመር ኣለዋ፡፡

መጠቓለሊ

- ቅድሚ ምልጣፍኪ ሕሰቢ፡፡ ቅድሚ ምጽዓንኪ ወይ ምልጣፍኪ እቲ ዝለጠፍክዮ ነገር ኣብ ዝተጋገየ ኢድ እንተድኣ ወዲቑ እንታይ ክፍጠር ከም ዝኽእል ሕሰቢ፡፡ ሓደ ነገር ምስ ለጠፍኪ ካብ ቁፅፅርኪ ወፃኢ እዩ፤ ብፍላይ ድማ ካልእ ሰብ ስክሪን ሹት እንተድኣ ሒዝዎ፡፡
- መንነትኪ ሓልዊ ከምኡ ድማ ኩሉ ነገር ኣብ ማሕበራዊ ሚድያ ኣይትለጥፊ፡፡ ማሕበራዊ ሚድያ ንስድራን መሓዙትን ንምርኻብ ኣዝዩ መሐጎሲ እዩ እንተኾነ ግና ካብቲ ዝሓሰብክዮ ንካዕሊ ንዓለም ትዛረቢ ክትህልዊ ትኽእሊ ኢኺ፡፡
- ኣብ ኦንላይ ተካፍልዮም ነገራት መን ይሪኦም ዝብል ብጥንቃቐ ኣብ ግምት ኣእትዊ፡ ናይ ምሽጥራውነት ቅንብርኪ ኣዝዩ ልዑል ምኳኑን ንመን ከም ተዘራርቢ ኣለኺ ኣረጋግፂ፡፡
- ናይ ጉሕለት ምልክታትን ናይ ጉሕለት ኢሜይላትን መርበብ ባይታት ብኸመይ ከም ትፈልዮም ኣስተብህሊ፡፡
- ከም ኣድራሻ፡ ቁፅሪ ቴሌፎን፡ ሙሉእ ስም፡ ዕለት ልደት ዝኣመሰሉ ውልቃዊ መረዳእታታት ኣብ ኦንላይን ኣይትለጥፊ፡፡
- መእተዊ ዝርዝርክን ምሽጥር ቁፅርኺ ኣይትሃቢ፡፡
- ዘይጥፈልጥዮም ኢሜይላት፡ ፋይላት ወይ ላቑባታት ብፍፁም ኣይትኽፈቲ ከምኡ ድመ ፒሺንግን ጉሕለት ተጠንቀቒ፡፡