

# Mashruuca Awoodsiinta Dijitalka iyo Iskuxirka Haweenka Qaxootiga ah

Tilmaamaha la socda aqoon-isweydaarsiyada 3aad



Badqabka Dijitaal ahaaneed

Tilmaamahan waxaa loo diyaariyey inuu yahay qalab caawiya haweenka ka qayb qaadanaya Awoodsiinta Haweenka Qaxootiga ee Dijital ahaaneed iyo isku xidhka aqoon isweydaarsiga mashruuca. Waxaa lagu bartilmaameedsanayaa dumarka haysta sharciga qaxootinimo, ilaalinta bani'aadamnimada ama isu imaatinka qoyska qaxootiga oo ku nool Boqortooyada Midawday ee Ingiriisiga. Mashruuca waxaa maalgeliya Xafiiska sanduuqa Guryaha ee Qaxootiga Taageerada Magangalyada iyo Isdhexgalka.

Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahadcelino xubnaha shabakadda VOICE iyo Safiirada VOICE ee taageeray abuuritaanka dukumiintiyadan dhaxal galka ah. Agabka waxaa lagu heli karaa Ingiriis, Amxaari, Carabi, Farsi, Kurdi (Sorani) Soomaali, Tigrinya iyo Urdu. Waxaa la rajeynayaa in haweenka qaxootiga ah ee aan awoodin inay ka qaybqaataan aqoon isweydaarsiyo ay wali u arki karaan inay u adeegsanayaan ka shaqaynta iyo sahaminta macluumaadka halka ay ku socdaan.

## Tusmo

Hordhac .....	2
Waa maxay Badbqabkaa Dijital ahaaneed? .....	3
Talooyinka lagama maarmaanka u ah nabadgelyada dhijitaalka ah .....	4
<b>Having Strong Passwords</b> .....	4
<b>Samaynta aqoonsi laba qodob ah</b> .....	5
<b>Soo koobitaan</b> .....	6
Noocyada caadiga ah ee halista internetka .....	7
<b>Diritaanka limaylo Khiyaano ah</b> .....	8
<b>Waxa la sameeyo haddii lagugu bartilmaameedsaday khiyaano</b> .....	11
<b>Is-qurxitaan</b> .....	13
Soo koobitaan .....	17

## Hordhac

Aaladan ma awoodo inuu si buuxda u baaro una sharraxo dhammaan hanjabaadaha iyo tallaabooyinka ilaalinta ee ay heli karaan dadka isticmaala internetka laakiin kaliya waxay rajaynaysaa inay dareenkaaga u soo jeediso qodobbada muhiimka ah qaarkood iyo halka aad ka heli karto macluumaad dheeraad ah.

Waxaan qireynaa in markaan ka hadlayno amniga dhijitaalka aan wax ka taabanayno arrimaha ku saabsan Rabshadaha Ku Salaysan Jinsiga, xadgudubyada iyo dembiyada, kuwaas oo noqon kara kuwo xasaasi ah oo badanaa la mamnuucay. Hadafkeena bani'aadamnimada iyo mabda'a ah inaan waxyeello loo geysaneynin micnaheedu waa waxaa naloogu yeeray ficil si aan u sameyno waxa awoodeena ah si aan wax uga qabanno rabshadaha ku saleysan jinsiga, oo ay ku jiraan bixinta macluumaadka si aan u taageerno dadka si ay u sameeyaan xulashooyin iyaga awood u siinaya iyo go'aamada iyaga difaacaya.

Tilmaamahan oo dhan waxaad ka heli doontaa lifaaqyada ku lifaaqan qoraalka, kuwaas oo haddii aad riixdo kuu geynaya websaytka la xusay. Tusaale ahaan, haddii aad riixdo [halkan](#) waxaa lagu geynayaa websaytka Laanqayrta Cas ee Ingiriiska. Meesha ay suurtagal tahay, waxaan isku daynay inaan ku darno lifaaqyada kheyraadka la turjumay, laakiin in badan oo ka mid ah lifaaqyada ku yaal hagahan waxaa loogu talagalay macluumaad ku qoran Ingiriis. In kasta oo aan qireyno xaddidaadaha tarjumaadda otomaatiga ah, waxaan ku siinnay macluumaad ku saabsan sida loo adeegsado shaqadan hagaha labaad.

Talo dhameystiran oo ku saabsan amniga dhijitaalka ah oo ay ku jiraan sida loo ilaaliyo aaladahaaga, iyo tillaabooyinka aad naftaada iyo dadka kaleba uga difaaci karto khatarta internetka ayaa laga heli karaa [www.getsafeonline.org.uk](http://www.getsafeonline.org.uk), iyo Xarunta Amniga Internetka Qaran [www.ncsc.gov.uk](http://www.ncsc.gov.uk). Macluumaad dheeraad ah iyo taageero loogu talagalay dhibbanayaasha xadgudubka khadka tooska ah ayaa laga heli karaa Joojinta Xadgudubka Khadka Tooska ah (Stop Online Abuse) – [www.stoponlineabuse.org.uk](http://www.stoponlineabuse.org.uk). Wixii macluumaad dheeraad ah ama taageero ah ee wax looga qabanayo ama looga warbixinayo nooc kasta oo ka mid ah Rabshadaha ku saleysan Jinsiga, xadgudubka guriga ama dhibaataaynta la xiriir Qaxootiga (Refuge) ama Khadka Caawinta Xadgudubka Guryaha ee Qaranka [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk) / [www.nationaldahelpline.org.uk](http://www.nationaldahelpline.org.uk) 0808 2000 247.

Haddii aad walaac degdeg ah qabto ama aad rabto inaad ka warbixiso fal dambiyeed, la xiriir Booliska - 999 (xaalad degdeg ah) - 101 (xaalad aan degdeg ahayn)

## Erayada Muhiimka ah

**Badqabka Dhijital ahaaneed** - dhaqamada iyo caadooyinka si aad u ilaaliso naftaada, dadka kale iyo badqab macluumaadkaaga shakhsi ahaaneed markaad isticmaaleyso internetka

**U dhexeeya shakhsiyaadka** - la xiriira isdhexgalka dadka

**Hanjabaad khadka tooska ah** – khatar ama dhibaato sababa dhacdo ama ficil aan loo baahnayn oo laga helo internetka

**Lambarka sirta ah** - xarfo taxane ah oo qarsoon kaas oo u oggolaanaya helitaanka nidaamka kombiyuutarka ama adeegga

**Aamin qab** - ku sugnaanshaha badbaado iyo cagajugleyn la'aan, u nuglaansho la'aan khatar ama waxyeelo.

## Waa maxay Badbqabkaa Dijital ahaaneed?

Badbaadada dhijitaalka ah waxaa loola jeedaa ka warqabka iyo ogaanshaha sida looga badbaado naftaada (iyo xogtaada) khataraha qadka. Badiyaa nabadgelyada dhijitaalka ah waxaa loola jeedaa kaliya yeelashada dhowr dabeecadood oo wanaagsan oo kaa dhigaya inaad u nuglaato dembiyada internetka, khiyaanada, ama hanjabaadaha. Tani waxay ku lug leedahay ogaanshaha qaar ka mid ah khiyaanooyinka ay dambiilayaashu u adeegsan karaan inay dadka kaga dhaadhiciyaan inay kala qeybsadaan macluumaadka ama lacagta, ama inay ku duulaan noloshaada gaarka ah.

Noocyada ugu badan ee hanjabaadaha khadka tooska ah ayaa laga soo qaadaa

- Fayrasyada iyo kharribayaasha isku daya inay xadaan ("jabsadaan") macluumaadkaaga shaqsiyeed ama macluumaadka koontada, ama soo dejiso barnaamijyo adiga ku basaasi kara
- Khiyaanada khadka tooska ah ee dambiilayaasha ay isku dayaan inay kugu qanciyaan inaad u dhiibato macluumaadka
- Xoogsheegatada, dadka dhibaateeya iyo kuwa xadgudubka sameeya ee ka faa'iideysta qarsoodiga khadka tooska ah inay kugu dhibaateeyaan, kugu xad gudbaan ama kugu xakameeyaan.

Hanjabaadaha khadka tooska ah waxay leeyihiin awood ay ku saameyn karaan dhaqaale, shucuur, iyo samaqabka shaqsiyeed. Iyadoo la tixgelinayo isku dheelitirnaanta maskaxda, muhiimadda, ka warqabka amniga dhijitaalka ah waxay dadka ka caawisaa inay kordhiyaan kalsoonidooda internetka.

## Talooyinka lagama maarmaanka u ah nabadgelyada dhijitaalka ah

### Having Strong Passwords

Iimaylka iyo dhammaan koontanada kale ee internetka ayaa lagu xiraa erey sir ah, fure, si looga hortago kuwa kale inay soo galaan koontadaada. Sameynta ereyga sirta ah ee xoogan ama "adag" waa habka ugu fiican ee looga hortagi karo qof inuu soo galo macluumaadkaaga gaarka ah.

Lahaanshaha erey sir ah oo iimayl ah ayaa muhiim ah. Haddii jabsadaha uu galo iimaylkaaga, waxay dib u dajin karaan dhamaan lambarka sirta ah ee koontada iyaga oo isticmaalaya astaanta 'ilaaway erayga sirta ah' iyo helitaanka macluumaadka shakhsiyeed ee xasaasiga ah dhammaan koontadaada.

Kuwa jabsada waxay ogyihiin in badan oo naga mid ah ay doortaan erayga sirta ah sida 123456, taariikh muhiim u ah nolosheena ama magaca cunuga - ha isku dayin inaad isticmaasho wax si sahlan ah loo qiyaasi karo. Erayga sirta ah ee fudud ayaa si dhakhso leh loo jabin karaa, laakiin eray sir ah oo wanaagsan ayaa ka xiri kara dambiilayaasha. Waxaa habboon in waqti la siiyo si loo abuuro mid.

Raac talaabooyinkan si aad u abuuro eray sir ah oo XOOGAN:

1. Isku dar seddex eray oo aan kala sooc lahayn: tusaale ahaan, roog (rug), dab (fire), fargeeto (fork) si aad uga dhigto rugfirefork.
2. Kudar xarfaha waaweyn, tusaale ahaan, RugFireForK
3. Kudar Lambaro, tusaale ahaan, 19RugFireForK90,
4. Ku dar calaamado si aad erayga sirta uga dhigto mid aad u adag: !19RugFireForK90!

Kuwa jabsada waxay wadaagaan liisaska malaayiin erayo sir ah oo oo daciif ah iyo seddex erey oo aan kala sooc lahayn waa hab fudud oo lagu abuuri karo ereyo sir ah oo cusub oo ay u badan tahay inay adiga kuu gaar yihiin aan la qiyaasi karina. Waxaa si adag lagugula talinayaa inaad bedesho eraygaaga sirta ah xilliyada qaarkood oo aadan u isticmaalin isla eray isku mid ah dhammaan koontooyinkaaga. [Hagaahiyaha lambarka sirta ah](#) sidoo kale waa ikhtiyaar fiican haddii aad ku dhibtoonayso inaad samayso eray sir ah oo cusub.

## Adeegsiga maamuliaanka lambarka sirta ah

Haddii aad ka walwalsan tahay inaad xusuusan doonin lambarada sirta ah ee 'adag', waad isticmaali kartaa maamulaha lambarka sirta ah. Maamulayaasha lambarka sirta ah waxay macnaheedu noqon karaan inaad ku keydiso lambarkaaga sirta ah barawsarka shabakadda (sida Google Chrome ama Microsoft Edge), sidaa darteed barawsarku wuxuu xasuustaa lambarka sirta ah ee adiga kugu habboon. Way ka badbaado badan yihiin adeegsiga lambarada sirta ah ee xun ama daciifka ah laakiin xusuusnow inaad ilaaliso haddii ay dhacdo in qalabkaagu kaa lumo. Shirkadaha qaarkood oo ku takhasusay la dagaalanka fayrasyada iyo badbaadada internetka (waxay ku siin doonaan maareeyaha lambarka sirta ah halbeeg ahaan haddii aad iibsato qalabkooda la dagaalanka fayrasyada; shirkadaha kale waxay ku deeqi doonaan maareeyayaasha sirta ah kaligood.

## Samaynta aqoonsi laba qodob ah

Aqoonsiga laba qodob wuxuu ku darayaa qeyb kale oo ilaalin ah koontadaada asagoo ku waydiinaya macluumaad ah marka lagu daro lambarkaaga sirta ah. Tani waxay kaa caawinaysaa joojinta dadka kale inay galaan koontooyinkaaga, xitaa haddii ay haystaan lambarkaaga sirta ah. Tilmaamaha ku saabsan sida loo suurtageliyo xaqiijinta Aqoonsiga laba qodob ah ee loogu talagalay iimaylka caanka ah iyo baraha bulshada waxaa laga heli karaa websaytka **Xarunta Amniga Qaranka** ee Internetka [halkan](#).

## Ka ilaalinta aaladaada fayrasyada

Fayrasyadu waa barnaamijyo qarsoon oo laisugu gudbiyo websaytyada, lifaaqyada iimaylka, lifaaqyada ama warbaahinta laga saari karo (sida USB). Waxay sababi karaan khalkhal badan waxayna kaa xiri karaan kombuyuutarkaaga ama koontadaada, waxay xadi karaan macluumaadkaaga shaqsiyeed ama xog aad iibiso ama isticmaasho, lacagtaada kaa qaadan, ama xitaa kaa daawan gurigaaga. Welwelku waa, qof kastaa ma garanayo sida loo sameeyo, ama loo qaado tallaabooyin looga hortagayo aaladooda halistaas. ONS ayaa soo warisay in sanadka 2020, dadka waaweyn ee haysta taleefanka casriga ah, 17% aysan amni ku heysan taleefannadooda casriga ah halka 32% aysan ogeyn inay nabadgelyo haysteen iyo in kale.

- Sida ilaaliyaha amniga, **la dagaalanka fayrasku** waa aalad loo sood ejiyo laabtoobka, taableetka ama taleefanka oo joojinaya barnaamijyadan dhibaataada u keenaya aaladahaaga. Kahortaga fayraska ee kombiyuutarka, laabtoobka, taableetka ama taleefanka casriga ah ayaa muhiim u ah ka hortagga khataraha guud sida:
- **Trojans** - oo iska dhigaya barnaamij aad rabto inaad soo dejiso (sida barnaamij ka hortaga fayraska, sawir ama filim bilaash ah) laakiin ah ama ay ku jiraan softiweerro xun (daawac kuu keen) oo shaqeeya marka aad usoo dejisato kombuyuutar ama taleefan.
- **Spyware** kaas oo dabagala macluumaadka iyo waxyaabaha aad daawatay waxa aad ka samaynayso kombuyuutarkaaga ujeedooyin dambiyeed awgood,
- **Adware** Kaas oo furaya shaashadaha soo baxa ee isku dayaya inay wax kaa iibiyaan.
- **Ransomware** kaas oo kaa xiraya aaladaada oo dalbanaya inaad lacag bixiso.

- **Spam** Abuurista barnaamijyo loo yaqaan worms, oo ku gala nidaamkaaga adoo adeegsanaya isku xirnaanta websaydhka furan, oo ku celcelin ah inaad u dirto iimayl badan oo "spam" ah oo aan loo baahnayn oo aad u dirto xiriiridaada. Xiriirka iimaylka ee aan loo baahnayn waxaa loo yaqaan '**spam**' ama **iimayl qashin ah**. Iimaylka 'spam' wuxuu noqon karaa mid dhib badan, laakiin sidoo kale waxaa loo isticmaali karaa in lagu khiyaaneeyo dadka iyo in lagu faafiyo macluumaad khaldan.

Nidaamyada badankood waxay leeyihiin qaar ka mid ah **ka hortaga fayraska ama ilaalinta qalabka** wax lagu basaaso oo horey loo rakibay, tusaale ahaan laabtoobyada ay la socdaan Microsoft Windows10 horey ayey ugu dejisan yihiin Windows Defender.

Waxaad heli kartaa difaac fayraska dheeraad ah: Mararka qaar tani waa [bilaash](#), laakiin sidoo kale waxaa jira shirkado bixiya barnaamijyo lacag lagu bixiyo.

Softiweerka gaboobay waxaa laga yaabaa inuu leeyahay godad ay fayrasyadu ku dhex dhuuman karaan. **Cusbooneysiinta** ayaa u oggolaaneysa godadkan in la buuxiyo. Waad diyaarin kartaa barnaamijyo iyo softiweero si toos ah loo cusbooneysiyo si loo xajiyo amnigaaga. Tan macnaheedu waa inaad xusuusan inaad sameyso. Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad u cusbooneysiiso qalabka gacanta waxaadna heli doontaa xusuusin haddii arintu sidan tahay. Ha moogaanin iyaga!

## Soo ceesashada xogtaada

Fayrasyadu way tirtiri karaan ama xadi karaan xogtaada iyo macluumaadkaaga. Si loo ilaaliyo sawirradaada gaarka ah, feylashaada iyo macluumaadkaaga waa inaad kaydisaa xogta kahor intaadan cusboonaysiin qalabkaaga. Dib u soo celinta macnaheedu waa abuurista nuqul, taas oo muuqaal ahaan u adeegsan karta agab la qaadi karo, laakiin badanaa waxay u egtahay qalab kale ama kaydinta "cloud" (khadka tooska ah). Tani waa sababta oo ah mararka qaarkood cusbooneysiintu way beddeli karaan feylasha, laakiin haddii aad hayso xogtaada oo aad si dhakhso leh u soo ceshan karto laguuma qarin karo weerarada softiweerada. Waad daaran kartaa gurmada toos ah taas oo macnaheedu yahay inaad xasuusan inaad kaydiso xogtaada.

Tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan soo celinta xogtaada ayaa laga heli karaa halkan [www.getsafeonline.org/protecting-your-computer/Backups](http://www.getsafeonline.org/protecting-your-computer/Backups)

## Soo koobitaan

- Hayso lambar sir ah oo gaar u ah keliya iimaylkaaga
- Hubi inay xoogan yihiin lambarka sirtka ah ee iimayl iyo lambarkaaga sirta ah ee koontooyinka kale ayaa
- Hubso inaad ogtahay sida loo beddelo lambarkaaga sirta ah oo tan si joogto ah u samee
- Ha u isticmaalin isla lambar sir ah isku mid ah koontoyin badan oo tixgelin ah inaad isticmaasho maareeyaha lambarka sirta ah haddii aad ka walwalsan tahay inaad ilowdo furaha sirta ah.
- Adeegso xaqiijinta laba aqoonsi
- Hubi inaad leedahay ka hortaga fayrsaka iyo in la hawl galiyay (oo hel qaar hadaadan hubin
- Isticmaal oo cusbooneysi ka hortaga fayraska - samee baaritaan nidaam buuxa si joogto ah cusbooneysi ka hortaga fayraska si aad uga ilaaliso fayrasyada ama waxyaabaha ee halista ah ee cusub ee soo kordhay.

- Ka taxaddar waxa aad soo degsanayso - xayeyysiisyada ama barnaamijyada basaasnimada ee ku soo dhaca kombuyuutarkaaga adoo isku lifaaqaya waxyaabaha aad soo dejiso ee iska hubi halka aad ka hesho faylashaada

## Waxa la sameeyo haddii wax qaldamaan

Haddii aad furtay lifaaqa kumbuyuutarkaaga gacanta ama aad raacday tilmaamaha inaad wax kusoo dejisatay laakiin aad wax shaki ah qabtid, fur barnaamijka softiweerka ah oo aad ku sameeyso baaritaan buuxa. U oggolow ka hortaga fayraska inuu isku dayo oo uu hagaajiyo waxyaabaha hsalista ah oo uu soo celiyo qalabkaaga adoo raacaya talada ay ku siiso. Haddii aan la xallin karin waxaa laga yaabaa inaad hesho caawimaad khabiir ahaaneed.

*Saaxiibkaaga kuu dhaw ayaa kula soo xiriiraya wuxuuna umuuqdaa inuu aad u xanaaqsan yahay. Waxay ka furteen feyl iimayl ay u maleeyeen inuu sawir yahay. Xaqiiqdii waxay ahayd faraska Trojan ah oo qariyey halis daran haddana waa laga xiray kumbuyuutarkoodii. Maxaad sameyn laheyd, maxaadna u sheegi laheyd inay sameeyaan?*

Haddii lagaa helay cwaxyaabaha halista ku ah, la soco in haddii aad dooratay inaad bixiso madax furashada ay maalgelin doonto falal dambiyeed mana jiraan wax dammaanad ah oo aad ku heli karto qalabkaaga; caawinaad ahaan waxay ku siin kartaa aragti ah inaad diyaar u tahay inaad mar labaad bixiso mustaqbalka oo aad ku martiqaaddo weerarrada mustaqbalka.

## Noocyada caadiga ah ee halista internetka

### Khiyaano iyo Wax Isdaba-marin

Khiyaano waa qaab looga khiyaaneeyo qof lacag ama lagu bixiyo macluumaadka shaqsiyeed, marka dambiile ayaa ka xadi kara koontadooda ama xadi kara aqoonsigooda. Waxay ku lug yeelan kartaa adeegsiga fayraska si aad xog uga xado kombuyuutarkooda ama koontooyinkooda internetka ama aad u hesho qof si ikhtiyaar ah ugu dhiibo lacag adoo marin habaabinaya ama ku khiyaani kara.

Khayaanada waxaa badanaa lagu sameeyaa iyadoo la adeegsanayo iimayllo been abuur ah (**diritaanka iimaylo**), fariin qoraal ah (**diritaanka fariimo**) ama wicitaan taleefan (**wicitaan**). Iimayllada ama qoraallada ayaa laga yaabaa inay leeyihiin xiriir ay la leeyihiin websayt been abuur ah oo isku dayaya inuu gelo macluumaadkaaga shakhsi ahaaneed ama isku dayo wadiiqo oo u oggolaanaya fayrasyada kombiyuutarkaaga. Ama iimaylku wuxuu yeelan karaa lifaaq ay ku jiraan fayras xadaya macluumaadka bangiyada, macluumaadka shakhsiga ah ama sawirrada.

Khiyaanooyinku waxay kaa dhigayaan inaad u malaynayso inay kula soo xidhiidhayaan hay'ad aad taqaano ama mararka qaarkood qof u baahan caawimaad. Waxaa loo qaabeeyey si aad u dareento cadaadis inaad wax ka qabato, badanaa si dhakhso leh, inaad "wax u qabato" - fur lifaaqan, faahfaahin ka bixi, riix lifaaqa. Ha rumaysan!

Ma haysanno waqti nagu filan oo aan halkan ku taxno dhammaan noocyada khiyaanooyinka iyo isdaba marinta. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada khiyaanooyinka ay isticmaalaan dambiilayaashu, iyo sidoo kale talo ku saabsan sida loo soo sheego khayaanada iyo dambiyada internetka ayaa halkan laga heli karaa:

[www.actionfraud.police.uk](http://www.actionfraud.police.uk)



## Diritaanka Iimaylo Khiyaano ah

Diritaanka iimayladu waa nooc ka mid ah khiyaanooyinka, halkaas oo dambiile internetka ah uu adeegsado "jillaab" si uu ugu soo jiito shaqsiyaadka bixinta macluumaadka shaqsiyeed, macluumaadka bangiga ama kaarka bangiga, ama macluumaadka koontada iyo lamarka sirta ah. Kadib waxay u isticmaalaan macluumaadkan si ay u galaan koontadaada oo ay lacag ama iimayl ula soo xiriiraan adiga ama ay u xadaan aqoonsigaaga. Dambiilayaashu waxay u diri karaan iimayl khayaali ah kumanaan dad ah iyagoo rajeynaya inay wax yar uun ku khiyaanayn karaan iyaga oo siiya lacag ama macluumaad.

Kuwa jabsada iyo kuwa wax khiyaameeya waxay qaban doonaan shaqo aad u fiican oo ah inay iska dhigaan inay yihiin qof ama urur aad ku kalsoon tahay, xitaa waxay u isticmaali karaan magacaaga iyo macluumaadkaaga kale shaqsi si ay isugu dayaan oo ay kuu qanciyaan. Waxay isku dayi doonaan inay kugu soo jiitaan dalab ama ay kugu sasabaan hanjabaad. Tusaale ahaan, waxay iska dhigi karaan inay yihiin dowladda tusaale ahaan xafiiska canshuuraha ayaa kula soo xiriiraya si ay kuugu soo celiyaan lacag, laakiin waxay kaa doonayaan inaad bixiso macluumaadka bangigaaga si ay lacag kuu siiso. Waxay iska dhigi karaan inay yihiin golaha deegaankaaga, iyagoo leh waxaad leedahay ganaax inaad bixiso ama waxaad aadi doontaa maxkamadda, ama waxay iska dhigi karaan inay yihiin bangigaaga ama dhexdhexaadiye bangi sida PayPal oo lagaa xayiray inaad isticmaasho koontadaada bangiga.

[Watch this video from the Metropolitan police on Phishing.](#)

Qaab deg deg ah oo lagu hubiyo cida runta soo dirtay iimaylka iyo inay tahay iimayl lagu soo diray oo khiyaano ah waa inaad eegto cinwaanka iimaylka soo diraha, maahan oo kaliya waxa ka muuqda "Ka socda" (From). Farriin dhab ah ayaa inta badan ka imaan doonta cinwaan urur lagu aqoonsan karo (tusaale ahaan, [noreply@yourbank.com](mailto:noreply@yourbank.com)) laakiin kuwa khayaana iyo dambiilayaashu ma isticmaali karaan magaca rasmiga ah ee bangigaaga ama ururkaaga, markaa badanaa cinwaanka iimaylka waxaa lagu buuxin doonaa xarfo iyo lambarro aan kala sooc lahayn (tusaale ahaan, [noreply@1234bank12.com](mailto:noreply@1234bank12.com)). Hadday ka timid cinwaan gaar loo leeyahay (tusaale, [person@gmail.com](mailto:person@gmail.com)) lagama yaabo inay ka timaado urur rasmi ah - xitaa Google ma isticmaalo cinwaanka GoogleMail (@gmail) si aad ugu dirto iimaylka ururada. Eegitaanka tusaalahan waxaad arki kartaa in kasta oo ay u muuqato iimayl dhab ah oo ka yimid PayPal, waa taa badalkeeda **magac cinwaanka oo ka duwan:** [Paypal@notice-accessxxx.com](mailto:Paypal@notice-accessxxx.com)



----- Forwarded Message -----  
From: PayPal <paypal@notice-access-273.com>  
To: [REDACTED]  
Sent: vveonesoay, 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

Waxaa habboon in laga digtoonaado iimayllada u muuqda kuwo aad u wanaagsan oo run noqon kara, ama kugu riixaya go'aamo deg deg ah xitaa haddii ay adeegsadaan astaamaha saxda ah oo ay u muuqdaan kuwo sharci ah. Isdeji oo su'aalo isweydii. Ha ka jawaabin ama gujin lifaaq kasta. Mar alla markii aad furto fayraska isku xirka waxaa laga yaabaa in lagu dejiyo kombuyuutarkaaga si aad u xado macluumaadka, ama waxaa lagu wareejin karaa websayt xun ama been abuur ah oo lagu weydiisan karaa inaad galisid koonto ama faahfaahin bangi oo markaa lagaa xado.

### Aqoonsiga soo diritaanada iyo khiyaanooyinka iimaylka

- Ma taqaanaa soo diraha? Ma waxay kula hadlayaan salaan guud?
- Ma jiraan qaladaad higgadinta mise si liidata baa loo qoray?
- Ma rabtaa inaad wax qabato mise dareen degdeg ah baa jira mise wuu kuu hanjabayaa?
- Fur cinwaanka iimaylka ee farriinta laga soo diray. Ma leedahay magac cinwaanka saxda ah?
- Ma wax lama filaan ah baa mise waxaa kuu soo diray shirkad aanad shaqo ku lahayn?
- Haddii ay kuu tilmaamayso websaydh aan lahayn calaamad quful ahaaneed oo aan ku bilaabanin https: // cinwaanka websaytka?

Tilmaamo dheeri ah oo ku saabsan aqoonsiga iimaylka been abuurka ah ayaa laga heli karaa halkan: [www.ncsc.gov.uk](http://www.ncsc.gov.uk)

*Zahra waxay heleysaa iimayl ay u maleyneyso inuu ka yimid bangigeeda - waxay u furtay si ay u ogaato inay yiraahdaan waxay si ku meel gaar ah u joojiyeen koontadeeda. Naxdin darteed, Zahra waxay ogaatay bangigeeda inuu ka helay dhaqdhaqaaq aan caadi ahayn koontadeeda bangiga waxayna go'aansatay inay xirto si ay u ilaalisoo. Waxay leedahay ma isticmaali karto koontada bangiga illaa ay ka soo gasho oo ay dib u hawlgeliso oo ay weydiiso inay gujiso xiriiriyaha. Zahra way ogtahay inay kireysatay lacag si ay berri u bixiso, waana inay si deg deg ah koontadeeda u gasho, laakiin way ka shakisan tahay*

**Zahra waxay kuugu yeertay talo: Maxaad u sheegi lahayd oo aad kula talin lahayd?**

Lifaaqu wuxuu noqon karaa mid khatar ah. Waxay noqon kartaa in kuwa jabsada isku dayi doonaan inuu wax usoo dejiyo kombuyuutaradeeda sababo dambiyeed, sida inay xadaan macluumaad ama jabsadaan iimaylkeeda, bangigeeda ama koontooyinkeeda baraha bulshada Ama lifaaqa ayaa u qaadan kara websayt kale (nooc been abuur ah oo bangiga ah) oo weydiya iyada aqoonsi iyo lambarka sirta ah ama faahfaahinta kale ee bangiga. Mar alla markii ay macluumaadkan siiso websaytka, waxay u gacan gelin doontaa kuwa wax khiyaameeya koontada bangiga iyo lacagteeda.

Bangigaagu kulama soo xiriiri doono iimayl, taleefan ama qoraal oo ku weydiin maayo faahfaahin shaqsiyadeed. Haddii aadan waligaa hubin inay runti tahay inuu bangigaagu ku soo wacayo, oo uusan ahayn khiyaamo xun, jooji wicitaanka oo ka raadi lambarkooda adeegga macaamiisha khadka tooska ah. Sug 5 daqiiqo ka hor inta aanad dib u soo wicin ama isticmaal taleefan kale maadaama kuwa wax khiyaameeya ay afduubi karaan khadadka taleefanka.


Kadib markaan kula hadlaan:

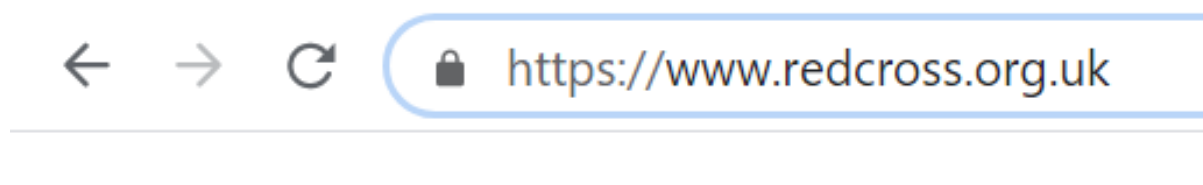
*Zahra waxay ka raadineysaa khadka tooska taleefanka adeegyada macaamiisha lambarkooda. Bangiga ayaa xaqiijinaya in tani ay tahay iimayl been abuur ah isla markaana koonteeda ay si fiican u shaqeyneyso. Waxay u sheegaan in cinwaanka iimaylku ku dhacay websayt iska dhigaya inuu yahay bogga websaytka bangiga. Mararka qaar way ku adkaan kartaa dhibanayaasha khiyaanada noocan ah inay lacagtooda dib ula soo noqdaan hadii bangigu muujiyo inaysan taxaddarin.*

**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan diritaanka iimaylada iyo khiyaanooyinka waxaa laga heli karaa xarunta amniga internetka.** [www.ncsc.gov.uk/guidance/phishing](https://www.ncsc.gov.uk/guidance/phishing)

## Websaytyo aamin ah iyo kuwa aan aamin ahayn

Waa muhiim in la hubiyo in websayt kasta oo aad booqato ay ammaan yihiin. Websayt kasta oo aad booqato wuxuu caddayn karaa inuu yahay mid aan sugnayn, ama kuwa wax ku diro emayllada been abuurka ah waxay kuu gudbin karaan degel websayt been ah oo u muuqan kara mid dhab ah.

Ka fiiri summada qufulka  ama xarfahan <https://> barta biraawsarka oo macnaheedu yahay websayt ammaan ah.



Mararka qaar waxaad arki doontaa **quful** iyo **https** labada, ama kaliya calaamada qufulka, waxay ku xirantahay kumbuyuutarka ama barawsarka. Websayt leh http oo kaliya ayaa laga yaabaa inuusan ammaan ahayn maadaama **'s'** ay muujinayaan inuu ammaan yahay.

Haddii lagu waydiiyo inaad gasho koonto, bixiso macluumaadka lacag bixinta ama macluumaad kale hubso websayt kasta oo aad isticmaaleyso inuu leeyahay "https" bilowga cinwaanka barta barowsarka. Kaliya gal macluumaadka galitaanka markii aad hubto inay tahay cinwaanka websaytka saxda ah iyo inuu ammaan yahay.

Had iyo jeer ku qor cinwaanka internetka oo buuxa si aad u booqato boggaaga bangigaaga, gaar ahaan haddii aad gasho bangiga khadka tooska. Marna ha u isticmaalin mashiin raadin si aad u hesho websaytka bangigaaga, maaddaama tallaabadan ay u isticmaali karaan kuwa wax jabsada inay amniga wax u dhimaan oo ay macluumaadkaaga xadaan

### **Tallaabo ka qaad bogagga internetka ee been-abuurka ah iyo khiyaamada ah**

Si aad isugu daydo inaad naftaada u ilaaliso xusuusnow talooyinka soo socda:

- Hayso softiweerka barawsarkaaga, ka hortaga fayraska iyo spyware si aad u cusbooneysiiso
- Ka fogow bogagga internetka ee halista ah ee aan ammaankoodu sugnayn ama aan lahayn quful qufulka
- Marna guji xiriirinta emayl ka yimid ilo aan la garanayn ama laga shakisan yahay
- Weligaa habixinin macluumaadkaaga shakhsiyeed, furahaaga sirta ah ama lambarada amniga iimaylka ama taleefan

### **Waxa la sameeyo haddii lagu bartilmaameedsaday khiyaano**

#### **Ku soo wergali iimaylka, wac, fariinta u dir ama bogga internetka.**

Haddii aad heshay iimayl oo aadan hubin, waxaad u gudbin kartaa **Adeegga Warbixinta Iimaylka Shakiga leh (SERS)** ee [report@phishing.gov.uk](mailto:report@phishing.gov.uk). Waxay kugula talin doonaan hadday tahay ama u muuqato iimayl khiyaamo ah.

Haddii aad hesho farriin qoraal ah oo laga shakiyo, waxaad ugu diri kartaa si bilaash ah 7726. Waxay u oggolaaneysaa bixiyaha taleefankaaga inuu baaro qoraalka oo uu tallaabo ka qaado haddii ay tahay khiyaano.

**Ha la wadaagin faahfaahintaada laakiin iska hubi.** Waligaa ha wicin lambarka iimaylka ama guji lifaaqa sababtoo ah waxay kuu tilmaami karaan koonto kale oo been abuur ah. Ka gal khadka tooska ah oo raadso lambarka xayeysiinta ballaaran oo taa wac halkii.

**Ha raacin lifaaqa adiga oo aan weydiinin halka ay kuu geynayaan.** Si aad u hubiso haddii degelku run yahay, fur shabakadda biraawsarkaaga oo toos u tag adigoo magaca ku qoraya barta cinwaanka URL.

**Weligaa ha wadaagin lambarkaaga sirta ah lambarka aad ku furato.** Dhib malahan haddii aad u maleyneyso in qofka weydiinaya uu yahay hooyadaa ama saaxiibkaaga kuugu dhow - ha siin lambarkaaga sirta ah.

#### **Haddii laguugu khiyaaneeyey inaad bixiso faahfaahinta bangigaaga u sheeg bangigaaga hal mar.**

Haddii lacag kaa luntay, u sheeg bangigaaga una soo sheeg inay dambi tahay **Fal Khiyaano (Action Fraud)** (England, wales iyo Waqooyiga Ireland) ama **Booliska Scotland** (Scotland). Haddii aad tan sameysid waxaad gacan ka geysan doontaa ka hortagga kuwa kale inay iyaguna noqdaan dhibanayaal.

Action Fraud [www.actionfraud.police.uk](http://www.actionfraud.police.uk)

### **Xiriirada khadka tooska ah**

Qeybtaan waxaan uga hadli doonaa saameynta internetka ee xiriirka shaqsiyadeed. Waxa aan ku sameyno khadka tooska ah waxay saameyn ku yeelan karaan nolosheena gaarka ah. Sidaa darteed, waxaa muhiim ah inaad si taxaddar leh uga taxaddarto macluumaadka aad dadka kale kula wadaagto khadka tooska ah.

Dhammaanteen waxaan dooneynaa inaan la xirirno dadka, waana mid ka mid ah waxyaabaha ugu fiican ee ku saabsan internetka oo aan si fudud ula xiriiri karno asxaabta, qoyska iyo dadka leh danaha guud ee adduunka. Isla mar ahaantaana, waxaa muhiim ah in la fahmo in isku xirnaanta khadka tooska ah ay u baahan yihiin in si taxaddar leh loo maareeyo, sida la kulanka qof dariiqa ah, iyo in kuwa kale ay doonayaan inay horumariyaan xiriir lala yeesho dadka iimaanka xun ee u horseedi kara xadgudub.

Xadgudubka qadka tooska ah wuxuu ka imaan karaa shisheeyaha oo dhameystiran ama dadka aad horeyba u taqaanay, waxaanna fiirin doonaa tusaalooyinka qaar ee xadgudubka shaqsiyeed ee khadka tooska ah ee internetka.

### **Khiyaanada jaceylka**

Khiyaanada jaceylka ayaa ah marka qof uu adeegsado websayt ama barnaamij ab shukaansi, sameysashada xiriir shaqsiyeed si uu kalsooni u helo ka dibna weydiisto lacag ama macluumaad shakhsi ah. Waxay u badan tahay inay adeegsanayaan astaan been abuur ah si ay xiriir u sameystaan, waxayna u muuqan karaan kuwo dhab ah oo daryeel leh. Badanaa qofkani wuxuu weydiin doonaa su'aalo badan oo shaqsi ah, laakiin ma muujin doono ama wax badan kama sheegi karo nafsadiisa. Waxay sugi doonaan ilaa ay ka kalsoonaadaan inay horumariyeen kalsoonida oo ay adeegsadaan lifaaq shucuur ah si ay u weydiistaan caawimaad, badanaa lacag, laakiin sidoo kale waxay noqon kartaa in la helo baakad ama la siiyo cinwaan. Waxay soo diri karaan sawirro been ah ama sawirro iyaga u gaar ah, kuwaas oo inta badan laga qaado meelo kale oo internetka ah.

**Weligaa** ha u dirin ama ha u soo dirin lacag ama ha u siinin faahfaahinta bangigaaga qof aad khadka tooska ah kula kulanto, si kasta oo aad ugu kalsoon tahay ama u rumaysatid sheekadooda.

Runtii waxay noqon kartaa wax laga xumaado ama laga xishoodo inaad dareento in lagugu khiyaaneeyey inaad u maleyneyso inaad sameysay saaxiibtinimo gaar ah ama xiriir khadka tooska ah, laakiin waad u sheegi kartaa [Action Fraud](#) ama wac **0300 123 2040**.

Si aad u hubiso isha sawir waxaad sameyn *gadaal u raadinta sawir kartaa* oo sida magacu sheego, kuu oggolaaneysa inaad ka raadsato sawirrada internetka si aad u hesho kuwa kale oo iyaga la mid ah. Waad sameyn kartaa hubinta gadaal u raadinta sawirka [halkan](#).

### **Xoogsheegasha**

Xoog u sheegashada internetka waa erey guud oo xoogsheegashada iyo dhibaataynta internetka ama adeegsiga tikniyoolajiyadda. Waxay ka hadlaysaa nooc kasta oo xadgudub ah oo khadka tooska ah loogu talagalay in lagu waxyeeleeyo qof kale waxyeelo, dhibaato ama khasaare shaqsiyeed. Badanaa kuwa xoogsheegta waxay adeegsadaan baraha bulshada ee xiriirka bulshada sida Facebook ama Twitter, farriimaha ama golayaasha is dhexgalka. Xoog u sheegashada internetka waxay si gaar ah u dhib badan tahay maxaa yeelay iyada oo loo marayo internetka iyo taleefannada gacanta ayay dadka la soo xiriiri kartaa waqti kasta, halkii ay ka ahaan lahayd xaalad gaar ah oo keliya sida iskuulka ama shaqada.

Haddii qof ku soo qoro waxyaabo been ah ama xun oo adiga kugu saabsan internetka ama baraha bulshada, waxaa loo qaadan karaa dhibaateyn taas oo dambi ah. Sidoo kale, haddii aad hesho wicitaanno kuu hanjabaya ama ku cabsi gelinaya qofka sameeya kuwaasu wuxuu galayaa dambi ciqaabeed.

Xoog u sheegashadu waxay saameyn kartaa qof kasta, oo ay ku jiraan carruurta iyo dadka waaweynba, laakiin si gaar ah ayey muhiim u tahay in laga feejignaado haddii aad waalid tahay ama aad daryeesho carruurta. Haddii adiga ama ilmahaaga ama qof aad taqaanid la xoogay, oo ay kujirto xoogsheegashada khadka tooska ah, waad wici kartaa [khadka caawimaad qaran ee xoogsheegashada](#) wixii talo ah **0300 323 0169**.

## Is-qurxitaan

Qurxinta waa marka qof dhiso xiriir aaminid iyo xiriir qof si ay uga faa'iideystaan oo u xakameeyaan. Qurxinta internetka ee carruurta iyo dhalinyarada ayaa ah mid walaac gaar ah leh, halkaas oo qof aan qaangaarin loo diyaarin karo ujeedooyinka xadgudubka galmada (khadka tooska ah ama qof ahaan), ka ganacsiga daroogada ama ujeedooyin kale oo dhiig-miirasho ah.

Qurxinta waxay qaadan kartaa waqti gaaban ama waqti dheer ah kuwa wax hagaajiya ayaa sidoo kale laga yaabaa inay dhisaan xiriir lala yeesho qoyska canuga si ay ugu muuqdaan kuwo lagu kalsoonaan karo, awood leh oo waxtar leh. Qof kastaa wuxuu noqon karaa qof soo hagaajiya iyadoo aan loo eegin jinsiyaddiisa, lab ama dhedig, da'da ama xiriirka uu la leeyahay ilmaha.

Qurxinta waxay ka dhici kartaa khadka tooska ah halkaasoo is qurxiyuhu u muujin karo inuu yahay asxaab ilmo oo uu u diro sawirro ama fiidiyowyo dad kale oo taas taageera. Waxaa laga yaabaa inay ciyaaraan, siiyaan talo, muujiyaan faham iyo inay hadiyado u iibsadaan qofka dhalinyarada ah si ay u xoojiyaan booskooda saaxiibnimo ay ku kalsoon yihiin, ama ay isku dayaan inay ka kaxeeyaan ilmaha qoyska ama asxaabta, isticmaal madow si ay isugu dayaan una ceebeeyaan cunugga ficil ahaan ama waxqabad la'aan, ama soo bandhig fikradda ah "siraha" si loo xakameeyo ilmaha.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan is-qurxinta ayaa laga heli karaa shabakadda NSPCC oo ay weheliyaan kheyraad kale oo ku saabsan sida carruurta loogala hadlo xadgudubka iyo hanjabaadaha internetka [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

Haddii aad ka shakisan tahay in ilmuha khatar ku jiro ha ka waaban inaad u sheegto booliiska. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa [NSPCC](#) wixii talo iyo taageero ah ee looga warbixinayo xadgudubka khadka tooska ah.

## Galmada iyo aargoosiga sawirada qaawan

Galmadu waa marka fariin galmo, sawir ama fiidiyoow loo diro qof kale. Qofku wuxuu soo diri karaa sawirkiisa ama qof kale. **Diraha fariimaha galmada ah** wuxuu noqon karaa saaxiib, lammaane ama qof kale khadka tooska ah, waxayna ku lug yeelan kartaa qayb qaawan ama qaawan oo dhammaystiran, isagoo u dhigaya qaab galmo oo cad ama ka hadlaya falalka galmada.

In kasta oo farriin galmo loo diri karo labada dhinac ee is oggol, sawirada si dhakhso leh ayaa loogu wadaagi karaa internetka iyada oo aan la oggolaan mawduuca. Mar haddii qof kale sawir ama fiidiyow ku wadaago khadka tooska ah, waxay u diri karaan qof walba.

**Aargudashada sawirada qaawan** waa marka qof tuso ama u daabaco **sawir galmo gaar ah** ama filim qof kale ama dad kale, iyadoon mawduuca laga helin ogolaansho iyo **iyada oo ujeedadu tahay dhibaato iyaga ku ah.**

U hanjabaad qof si ay u muujiyaan macluumaadkooda gaarka ah iyo sawirradda sidoo kale waa dambi iyo fal dambi ahaaneed. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan aargudashada qaawan ayaa laga heli karaa halkan

Khadka Caawinta Aargoosiga Sawirada Qaaqawan – 0845 6000 459

[www.revengepornhelpline.org.uk/](http://www.revengepornhelpline.org.uk/)

**Marnaba ma wanaagsana in qof uu ku cadaadiyo qof kale inuu diro sawirro qaawan.**

Waxaa muhiim ah in la xasuusto in sawirada la diro, xitaa iyadoo la adeegsanayo adeegyada sida Snapchat, wali shaashada laga qaadi karo lana keydin karo. Haddii aad dirtay sawir qaawan ama jinsi ah oo aad ka walwalsan tahay waxa dhici kara waxaad ku dhaqmi kartaa tilmaamahan:

- Weydiiso in fariinta la tirtiro.
- Ha u jawaabin hanjabaadaha.
- La hadal qof oo weydii taageero. Waad la xiriiri kartaa [Khadka Caawinta aargoosashada sawirada qaawan.](#)
- **Wargeli wixii dhacay.** Waxaad ka soo warbixin kartaa waxyaabaha xunxun bogga internetka ee sawirrada lagu daabaco. Badi barnaamijyada warbaahinta bulshada waxay leeyihiin qalab lagu soo warramo waxyaabaha ku jira. Sidoo kale waa inaad ku wargelisaa booliska: Wac 101 haddii aysan ahayn xaalad degdeg ah.

Waa muhiim in la ogaado in wadaagista sawirka qaawan ee **qof kayar 18** ay tahay xadgudub cunug iyo dambi ciqaabeed sida uu dhigayo Sharciga Dembiyada Galmada 2003. Ficil sida gudbinta 'fariin diraha' ee qof kayar 18 sano waxay sababi kartaa baaris booliis.

Haddii aad ka welwelsan tahay sawirrada carruurta ee la wadaagayo ama aad ka welwelsan tahay arrimo kale oo ku saabsan ilaalinta carruurta ee khadka tooska ah, waxaad ku wargelin kartaa kuwaan xarunta badbaadada dhiig-miirashada iyo ilaalinta internetka.

[www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

## **Dabagalka internetka iyo kormeerka**

Dabagalka ayaa ah qaab dabeecad ka timid qof kale taas oo kaa cabsiinaysa in rabshad laguula dhaqmo ama kugu kiciya adiga cabsi ama cidhiidhi isla markaana saamayn culus ku leh hawlahaaga caadiga ah ee maalinlaha ah. Markay ka dhacdo khadka tooska ah waxaa loo yaqaan 'Dabagalka khadka tooska'. Waxay noqon kartaa inay kugu soo ururiso macluumaad adiga kugu saabsan, inaad iska dhigto, inay kuu dirto fariimo aan loo baahnayn ama aad u hanjabto, inay ku daawato ama aad marin u hesho koontadaada internetka iyo inay kaa faafiso warar khaldan oo adiga kugu saabsan. Dabagalka wuxuu noqon karaa qof aad taqaan ama shisheeye. Dabagalka khadka tooska wuxuu saameyn culus ku yeelan karaa dhibbanaha waana dambi ciqaabeed.

Khadka Caawinta daba-galka Qaranka – 0808 802 0300

[www.stalkinghelpline.org/faq/about-the-law/](http://www.stalkinghelpline.org/faq/about-the-law/)



Haddii aad ka walwalsan tahay in lagu dabagalayo ama uu ku daawanayo ku xadgudbe:

- Iska ilaali inaad la shaqeysid dabagal, kaasoo inta badan raba inuu kula hadlo oo xiriir dhiso. Marna ha ogolaan inaad la kulanto hana ka hor imaan.
- Si dhab ah u qaad oo u wargeli hawsha booliska. Waad wici kartaa 101 si aad booliiska toos ula hadasho laakiin haddii aad u malaynayso inuu jiro hanjabaad degdeg ah 999.
- Hubi hubinta goobahaaga gaarka ah, hubi in macluumaadka ugu yar laga heli karo adiga kugu saabsan internetka, oo dami calaamadeynta goobta qalabkaaga.
- Ogaysii dadka hareerahaaga ah. Waxaa laga yaabaa inay u baahdaan inay hubiyaan waxa ay adiga kula wadaagayaan waxaana laga yaabaa inay u baahan yihiin inay hubiyaan hab-dhaqankooda gaarka ah.
- Hayso diiwaanka waxa dhacaya - waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad shaashadda ka soo wacdo wicitaannada, fariimaha ama qoraallada la soo dhigo ee warbaahinta bulshada, taas oo macnaheedu yahay inaad haysato nuqul caddaynta ah xitaa haddii dembiilaha uu tirtiro farriimahooda iyo qoraalladooda mar dambe.

### **Xadgudubka guriga, dhibaataaynta iyo kormeeritaanka**

Xadgudubku wuxuu si khaldan u adeegsan karaa astaamaha aaladda internetka awood u si uu u daawado, u hubiyo una xakameeyo dhibanaha. Tan waxaa ka mid noqon kara la socodka dadka kale, la socoshada goobtaada adoo adeegsanaya qalabkaaga, ama hubinta qarashkaaga. Markii dabeecadahaan ay ku kacaan lamaane, rafiiqi hore, xubin qoyska ka mid ah ama daryeele dhammaantood waxaa loo tixgeliyaa noocyada xadgudubka guriga marka loo eego sharciga UK.

**Haddii aad ka walwalsan tahay in qof laga yaabo inuu kormeerayo taleefankaaga gacanta ama qalab kale Khadka Caawinta Xadgudubka Guryaha ee Qaranka ayaa leh [aalad fudud](#) si ay kaaga caawiso inaad bedesho setinka si aad uga dhigto mid ammaan ah.**

Khadka Caawinta Xadgudubka Guryaha ee Qaranka (24 saac) **0808 220 0247**

[www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

Ma ku raacsan tahay qoraalada soo socda?

**Hanjabaadaha khadka tooska ah runti dhib malahan sababtoo ah ma ahan dunida 'dhabta ah'**

Maya. Xadgudubka qadka tooska ah waa mid halis ah, saameyn weynna ku leh nolosha dadka waana in had iyo jeer ay si dhab ah ula dhaqmaan mas'uuliyiinta. Dabagalka, kormeerka, iyo dhibaataaynta dhamaantood waa dabeecadaha halista sare leh oo aan adiga qaladkaaga ahayn. Waxaad xaq u leedahay inaad soo sheegto, raadiso talo lagana taageero si aad wax uga qabato.



## **Dembiyada dhibaateynta macnaheedu waa in nolosha dhabta ah loogu hanjabo rabshad.**

Sharcigu wuxuu sheegayaa in dhibaateynta ay tahay marka qof u dhaqmo qaab loogu tala galay inuu kugu kiciyo adiga murugo ama qeylo dhaan dabeecaddana ay dhacdo wax ka badan hal mar. Waxay noqon kartaa noocyo dhaqameed oo kala duwan munaasabado ama xaalado kala duwan. Tusaale ahaan, hal fariin oo loogu talagalay in lagu dhibaateeyo ma ahan dhibaateyn. Laba fariimood ayaa laga yaabaa inay noqdaan kadeedis, ama wicitaan taleefan oo ay ku xigto emayl hanjabaad ah ayaa laga yaabaa inay noqoto dhibaateyn. Hawlaha kale ee loo tirinayo inay yihiin dhibaateyn waxay noqon karaan haddii lagu raaco, gurigaaga ama shaqadaada lagu ilaaliyo, hantidaada oo waxyeello soo gaarto, ama haddii si xun oo been ah lagugu soo wargeliyo bilayska markii aadan wax khalad ah samayn.

*Zahra waxay leedahay ina adeer oo ay aad isugu dhow yihiin. Ina-adeerkeed ayaa si ka duwan sidii hore u soo waday ficil ahaan isagoo u muuqday qof xanaaqsan, xanaaqsan, oo si cabsi leh u eegay taleefankeeda markasta oo ay wada joogaan. Ugu dambeyntiina, ina adeerkeed Zahra ayaa u sheegaysa in iyadu aysan si fiican u seexanayn oo ay aad uga xumaatay hanjabaadyo uga yimid seygeedii hore, oo ay kala tagayaan. Wuxuu si joogto ah farriin ugu soo diraa oo uu u diraa emayllo si ay ugu sheegto inay tahay xaas iyo hooyo aad u xun, isla markaana uu ceeb u soo jiiday labada qoysba, waana inay ku soo noqotaa oo la noolaataa. Ina adeerkeed Zahra ayaa si aad ah u dhibaateysan kana sheekaynaysa tan.*

*Waxay sii sharraxday ninkeeda hore inuu haysato sawir qaawan oo iyada leedahay, oo ay isla soo qaadeen markii xiriirkoodu fiicnaa. Wuxuu ku hanjabay inuu sawirka qaawan u diri doono qoyskeeda hadii aysan isaga ku laaban.*

## **Zahra inaa adeerkeed ma yahay dhibbane dambi?**

Haa. Ina-adeerkeed Zahra waa dhibbane **dhibaateyn iyo xakameyn khasab ah**. Hanjabaadyadan waxaa loo jeedinayaa inaaadeerkii Zahra si loogu dayo loona xakameeyo. Sharcigu wuxuu sheegayaa in dembigani yahay marka qofku u dhaqmo qaab loogu talo galay inuu kugu abuurto cidhiidhi ama digniin. Dabeecaddu waa inay dhacdaa in ka badan hal mar.

Maaddaama dhaqankan uu ku kacay ninkeedii hore, dhibaateyntaani waa nooc ka mid ah **xakamaynta qasabka** (nooc ka mid ah **xadgudubka guriga**). Waa dambi ciqaabeed. Waa inay tan ku wargelisaa booliska.

Sidoo kale waa hanjabaad ku saabsan aargoosiga qaawan, la wadaaga sawirradeeda galmada ee gaarka loo leeyahay ogolaansho la'aan, iyadoo looga dan leeyahay inay ku keento dhibaato ama sharaf dhac Hanjabaada kaligeed ma noqoneyso dambi, si kastaba ha noqotee Haddii Zahra ninkeedii hore ku wadaagay sawirkan khadka tooska ah, emayl ama baraha bulshada, oo ay ku jiraan WhatsApp ama adeegyada fariimaha kale, tani waxay noqoneysaa dambi.

Zahras seygeeda wuxuu kaloo kahadlaa sharafta qoyska iyo kala tagooda oo ceeb u keenaya qoyska. Rabshadaha loo yaqaan 'Sharafta' waa nooc ka mid ah xadgudubka Zahra waxaa laga yaabaa inay rabto inay taageero ka hesho hay'ad ku takhasustay la shaqeynta dhibbanayaasha xadgudubka iyo hanjabaadaha sharaf-ku-saleysan. **Karma Nirvana** waxay maamushaa khadka caawinta taleefanka Isniinta ilaa Jimcaha **0800 5999 247**  
[www.karmanirvana.org.uk](http://www.karmanirvana.org.uk)

## Soo koobitaan

- Ka fikir kahor intaadan soo dhigin. Wax ha soo galinin ama ha la wadaagin adigoon tixgelin siin sida aad dareemi lahayd haddii ay ku dhacaan gacmo qaldan. Marka aad wax soo dhigto waad lumineysaa xakameyntiisa, gaar ahaan haddii qof kale uu shaashadda ka soo qaado.
- Ilaali aqoonsigaaga oo ha la wadaagin wax kasta oo ku saabsan warbaahinta bulshada. Warbaahinta bulshada waa wax cajaanib leh in loo oggolaado asxaabta iyo qoysaska inay xiriir la yeeshaan laakiin waxay ka fekeraan inaad adduunka u sheegi doontid wax badan oo ku saabsan noloshaada sidii aad ugu talo gashay.
- Si taxaddar leh uga fiirso cidda arki karaysa waxa aad ku wadaageyso khadka tooska ah, hubi in setinka asturnaanta ay u sarreeyaan heer sare oo ka feker cidda aad la hadlaysid.
- La soco calaamadaha khiyaanooyinka iyo sida loo raadsado emayllada iyo bogagga internetka.
- Marna ha uga bixin macluumaadka shakhsiyeed khadka tooska ah sida cinwaankaaga, lambarka taleefankaaga, magacaaga oo buuxa, iyo taariikhda dhalashadaada.
- Weligaa ha bixin loggaaga faahfaahinta iyo furaha sirta ah.
- Weligaa ha furin iimayllo aan la garanayn, faylal ama lifaaqyo oo ha ka feejignayn fariimaha khayaanada iyo khiyaanooyinka

