British Red Cross

ئافرەتانی پەنابەر

پرۆژەی تواناسازی دیجیتاڵ و بەستنەوە

وانەی 3 - سەلامەتی دیجیتاڵ

Home Office

The power of kindness

بەخێربێیت!

ئێمە ئەمڕۆ:

- باس لە هەنگاوەکانی سەلامەتی دیجیتاڵ و سەرنجەکانی سەلامەتی ئینتەرنێت دەکەین
- باس لە چۆنیەتی ناسینەوەی جۆرەکانی هەڕەشە باوەکانی ئۆنلاین دەکەین
- باس لە چۆنیەتی پەیوەستکردنی هەنگاوەکانی سەلامەتی بە سۆشیال میدیا و پەیوەندیە کەسییەکانی ژیانی ڕاستەقینە دەکەین

ڕێسا بنەڕەتیەکان

- شوێنی نهێنی پارێزی
- شوێنی سەلامەت
- تەلەفۆنەکان لە دۆخی بێ دەنگی دابنرێن
- ڕێزگرتن
- بڕیار نەدان
- هەر جارە و یەک کەس قسە بکات
- با Zoom لە سەر بێدەنگ بێت ئەگەر قسە ناکەیت
- **ئەگەر دەتەوێت شتێک دووبارە بکرێتەوە داوای دووبارەکردنەوەی بکە!**

- نەزانین ئاساییە

سەلامەتی دیجیتاڵی

واتای چیە؟

بۆچی گرنگە؟

هەبوونی نهێنوشەیەکی بەهێز

- نهێنوشەکان قورس بکە، تاوەکو ئەمە
- نەکرێت بە ئاسانی لە لایەن کەسانی دیکەوە مەزەندە بکرێت
- ناوبەناو نهێنوشەکەت بگۆڕە
- هەمان نهێنوشە بۆ هەموو ئەژمێرەکان بەکار مەهێنە
- پرسیارەکانی ئاسایش دیاری بکە لە ئەگەری ئەوەی نهێنوشەکەی خۆت لە بیرکرد
- - بۆ دروستکردنی نهێوشەیەکی بەهێز، واباشە سێ وشەی هەڕەمەکی و ژمارە، پیتی گەورە و هێما هەڵبژێرە، بۆ نموونە : Cat!PotatoS0fa7

See Metropolitan Police (2017) #threerandomwords
https://www.youtube.com/watch?v=3aY_EPgi0VU

The power
of kindness

پاراستنی ئامێرەکانت لە ڤایرۆس

- کۆمپیۆتەر، تەلەفۆن و ئامێرەکانی دیکە دەکرێت تووشی ڤایرۆس بن کە زیانێکی زۆر دروست دەکات.
- پرۆگرامی دژە ڤایرۆس بریتیە لە پرۆگرامێکی کۆمپیۆتەر کە بۆ ڕێگری کردن، دۆزینەوە و لابردنی ڤایرۆس بەکاردێت.
- لاپتۆپەکەت دژە ڤایرۆسی Windows Defenderی بۆ ماوەی 12 مانگ لە سەر دانراوە. لە دوای ئەمە، بەرپرسیاریەتی خۆتە کە دڵنیای ئەوە بکەیت لاپتۆپەکەت پاراستنی سۆفتوێری بەردەوامی هەیە.
- پێویستە دژە ڤایرۆس بەردەوام نوێ بکرێتەوە.

The power
of kindness

جۆرە باوەکانی هەڕەشەی ئۆنلاین

سکامی ئیمەیل	پیشینگ	سۆفتویری زیان بەخش - "ماڵوێر"
- **ئیمەیل یان کورتە نامە، زۆرجار بە ئامانجی ڕازیکردنت تا کرتە لە سەر لینکێک بکەیت.** - کاتێک کرتەی لە سەر دەکرێت، ڕەنگە وێبسایتێکی باوەڕپێنەکراوت بۆ دەنێردرێت کە دەکرێت ڤایرۆس بخاتە سەر کۆمپیوتەرەکەت، یان نهێنوشە و زانیاری کەسییت بدزێت. - ڕەنگە زمانێک بەکاربێنێت کە فشارت دەخاتە سەر 'هەنگاوی پێویست ئەنجام بدە' وەک کردنەوەی لینکێک، زانیاریەکان بدەیت یان کرتە لە سەر هاوپێچێک بکەیت.	- ئەو پەیامانەی هەوڵ دەدەن تۆ **بخەڵەتێنن تا زانیاری هەستیار پێشکەش بکەن** وەک داتای تاکە کەسی؛ - لەوانەیە نامەکان زۆر ڕاستەقینە دەربکەون و ڕازیکەر بن و زۆرجار وا دەردەکەون لە بانك یان سەرچاوەی متمانەپێکراوی ترەوە هات بن - ڕەنگە بتەوێت دووبارە نهێنوشەکەت بنووسیتەوە، دڵنیای ڕێکەوتی لە دایک بوونت بکەیت، یان دووپاتی کرێدیت کارتێک بکەیتەوە؛ - کاتێک زانیاریە کەسیەکان دەکرێنەوە، تاوانکاران بۆ ئەنجامدانی تاوانی ساختەکاری وەک دزینی ناسنامە و ساختەکاری بانکی بەکاری دێنن.	- سۆفتویرێک کە لە لایەن کەسێکەوە دروستکراوە بۆ ئەوەی زیان بە ئامێرەکان بگەیەنێت. - هەندێك جار زانیاری یان داتای هەڵگیراوی سەر ئامێرەکە کۆ دەکاتەوە و دەینێرێت. - هەروەها وەک **ڕانسەموێر، ڤایرۆس، وۆرم، ترۆجان، هۆرس، سپایوێر، ئادوێر، سکێروێر، یان کرایموێر** ناسراوە.

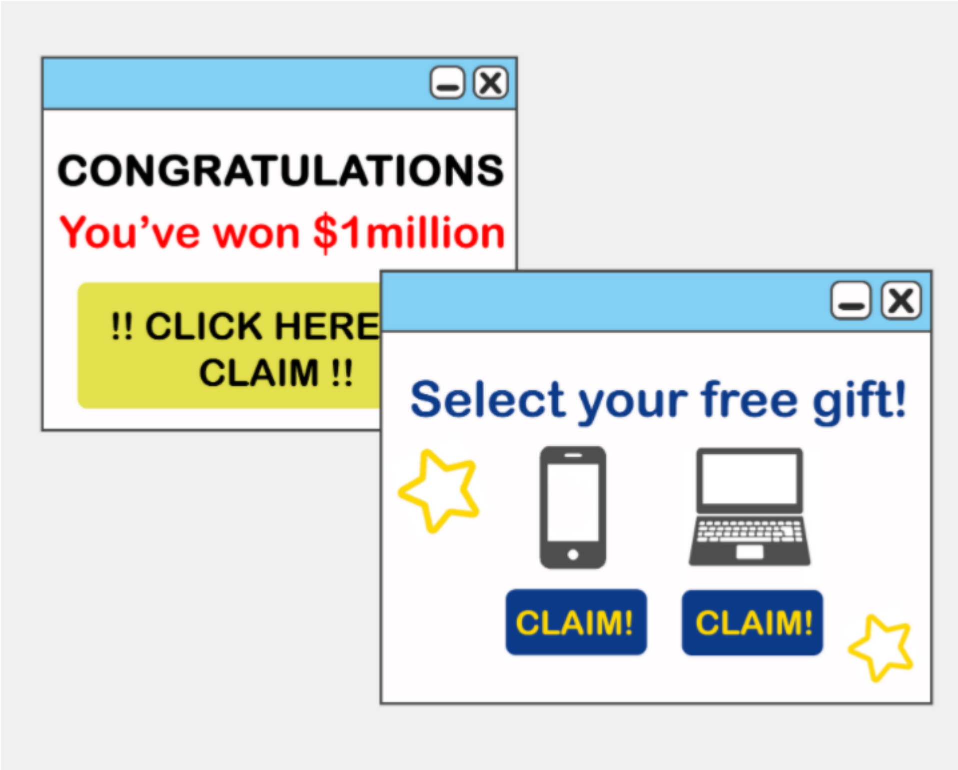
ناسینەوەی پیشینگ و ئیمەیلە سکامەکان

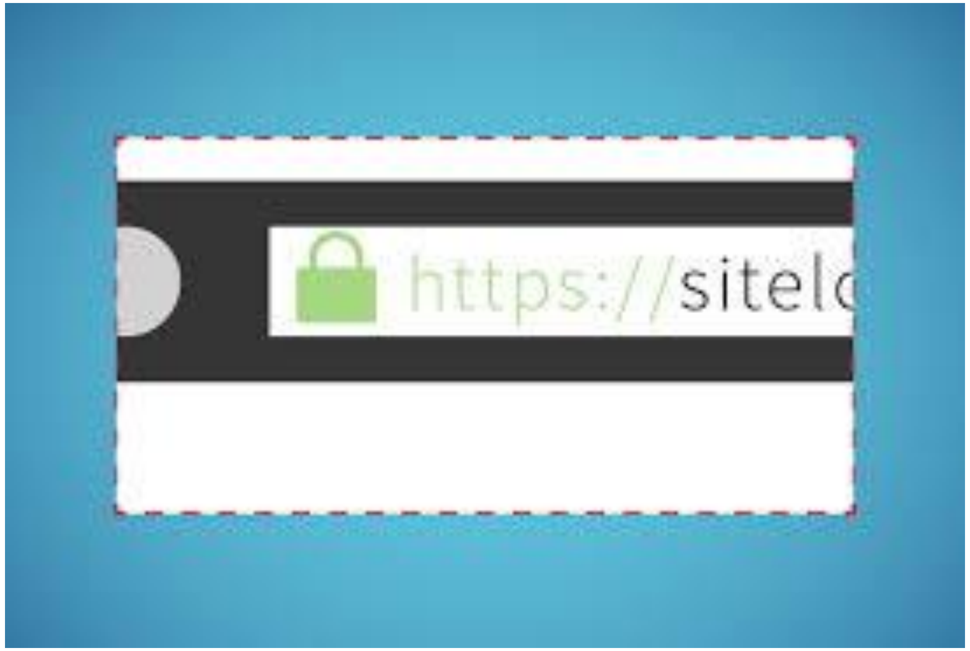
- ئایا کەسی نێرەر دەناسیت؟ ئایا بە سڵاوێکی گشتی قسەت لەگەڵ دەکەن؟
- ئایان هەڵەی سپێڵینگ هەیە یان بە خراپی نووسراوە؟
- ئایا دەیەوێت تۆ شتێک بکەیت یان هەستێکی بەپەلەیی هەیە یان هەڕەشەت لێدەکات؟
- ئایا زۆر باش دیارە لەوەی ڕاست بێت؟
- ناونیشانی ئیمەیلەکە بکەوە کە پەیامەکەی لیوە هاتووە. ئایا ناوی دۆمەینی دروستی هەیە؟
- ئایا پێشبینی نەکراوە یان لە کۆمپانیایەکە کە هیچ بزنسێکت لەگەڵیدا نیە؟
- ئایا بۆ وێبسایتێکی دیکە ئاڕاستەت دەکات؟

The power
of kindness

وێبسایتە سەلامەتەکان

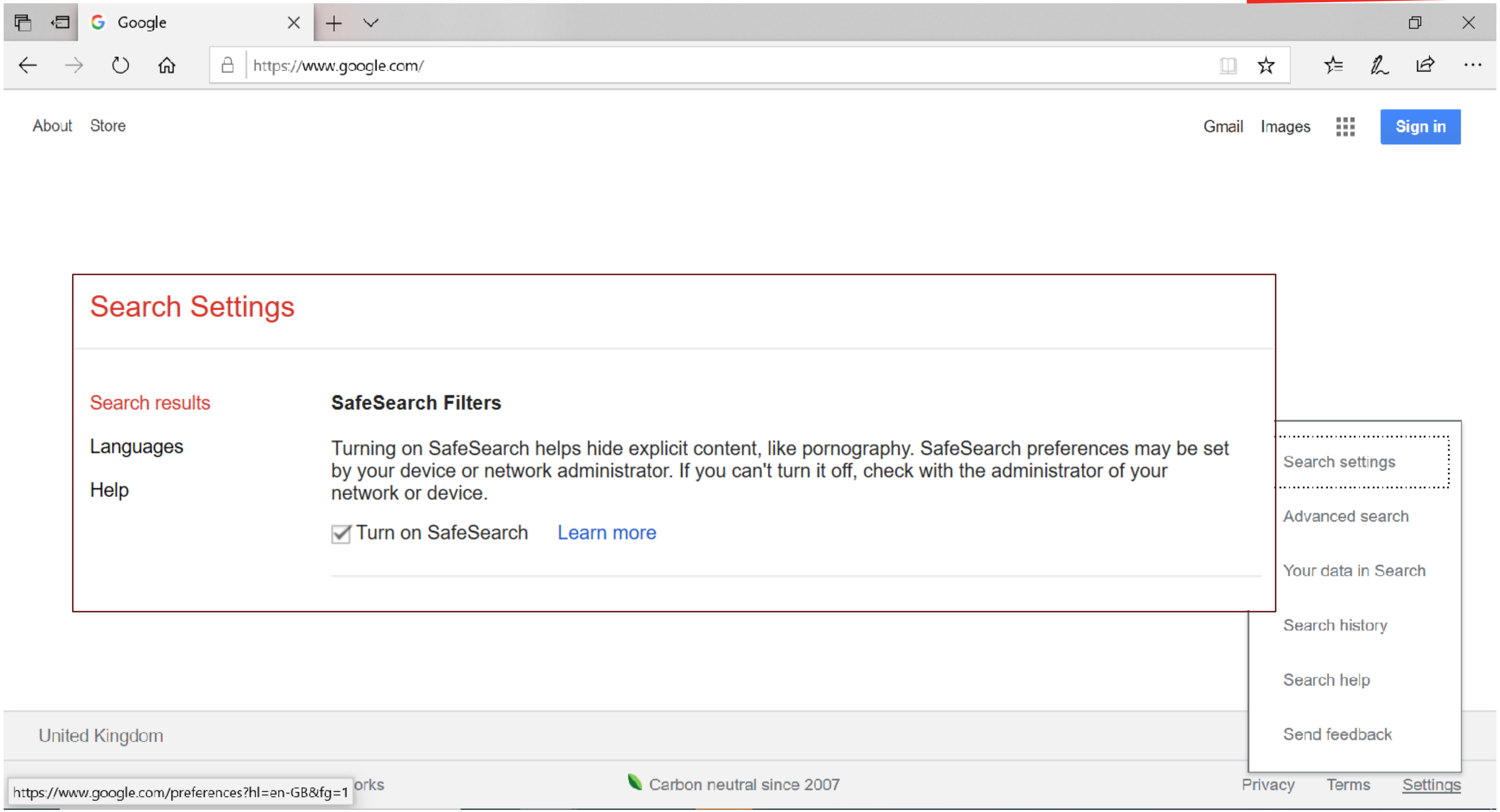
پۆپەپی سەر وێبسایتەکان زۆرجار باوەڕپێکراو نین.





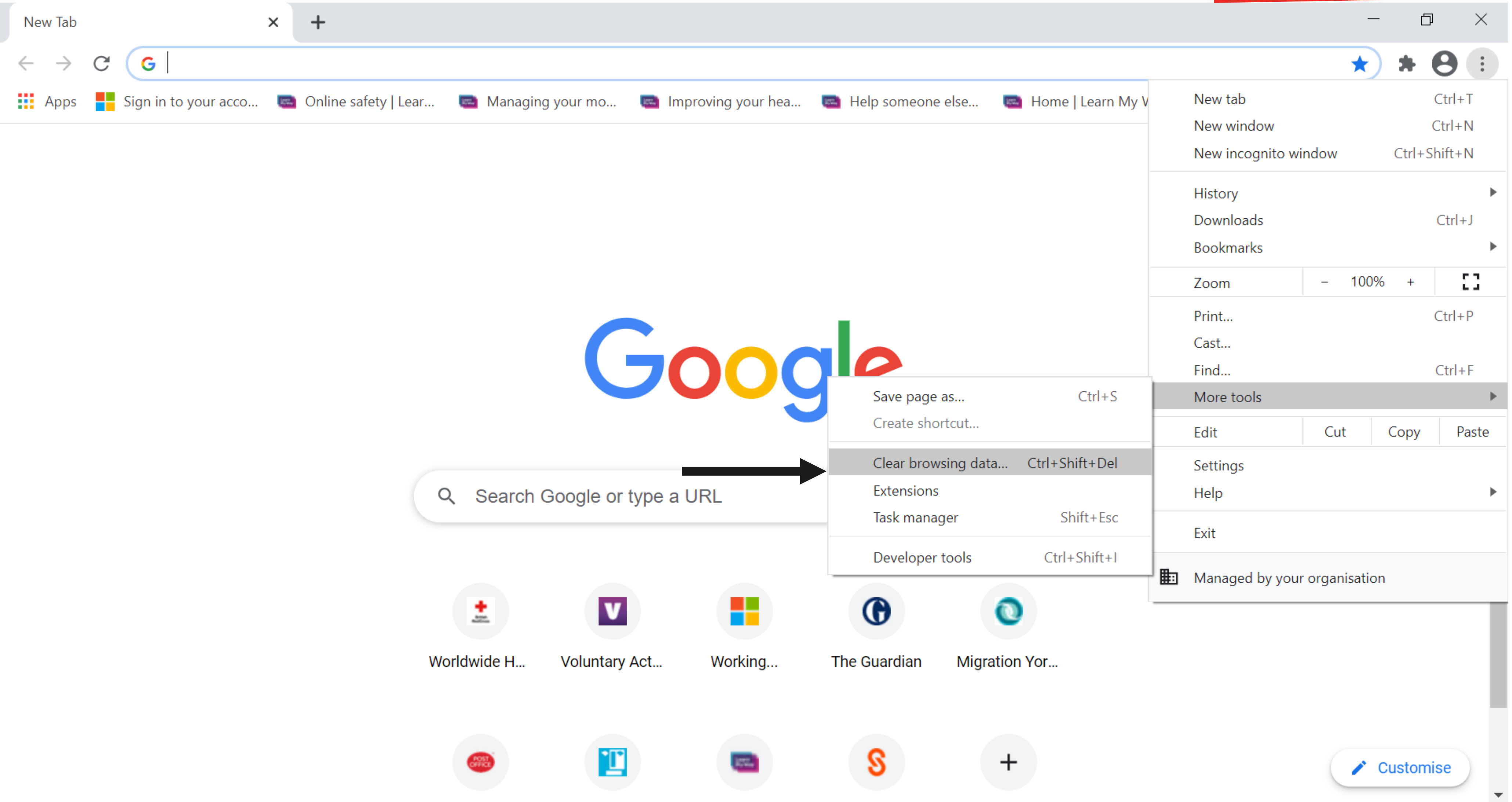
بەدوای هێمایەکی قفڵ و/یان http بگەڕێ بۆ نیشاندانی ئەوەی ئایا وێبسایتەکە سەلامەتە

گەڕانی سەلامەت



The power of kindness

سڕینەوەی مێژووی گەڕان



پەیوەندیکردن بە خەڵکی ئۆنلاین

- ڕێکبەندەکانی تایبەتمەندیەتی بۆ سۆشیال میدیا
- ناوەڕۆکی سۆشیال میدیا لە سەر بزوێنەرەکانی گەڕان

The power of kindness

ساختەکاری ڕۆمانسی

- پەرەپێدانی پەیوەندی کەسی بۆ بەدەست هێنانی متمانە و ئینجا داواکردنی پارە یان زانیاری کەسیی.
- بەکارهێنانی پەرەپێدانی متمانە و پەیوەست بوونی سۆزداری بۆ داواکردنی یارمەتی، بە شێوەیەکی گشتی بۆ پارە، بەڵام هەروەها دەکرێت بۆ وەرگرتنی شتومەک یان پێشکەشکردنی ناونیشان بێت.

هەراسانکردنی ئەلیکترۆنی

- هەراسانکردن کە بە شێوازی ئۆنلاین یان بە بەکارهێنانی تەکنەلۆجیا ئەنجام دەدرێت.
- زۆرجار هەراسانکەرەکان سایتەکانی تۆڕی سۆشیال میدیای وەک Facebook یان Twitter، پەیامناردن و سەکۆکان بەکاردێنن.
- دەکرێت کار بکاتە سەر گەوران و منداڵانیش.

پەلکێشکردن

- دروستکردنی متمانەیەکی پەیوەندی لەگەڵ کەسێک تاوەکو بتوانن بیانچەوسێننەوە و کۆنترۆڵیان بکەن، زۆرجار بۆ مەبەستی سێکسی.
- پەلکێشکردنی ئۆنلاینی منداڵ و کەسانی گەنج جۆرێکە لە مامەڵەی خراپ لەگەڵ منداڵان.

ناردنی ناوەڕۆکی سێکسی و پۆرنی تۆڵە

- هاوبەشکردنی بابەتی تایبەت و سێکسی کەسێکی دیکە، جا وێنە یان ڤیدیۆ بێت بە بێ ڕەزامەندی ئەوان و بە مەبەستی شەرمەزارکردن یان بێزارکردن.
- هاوبەشکردنی وێنەی نەوجەوان بریتیە لە دەستدرێژی بۆ سەر منداڵان

ڕاوەدوونان و چاودێریکردنی ئەلیکترۆنی

- ڕاوەدوونان شێوازێکی ڕەفتاری کەسێکی ترە کە دەبێتە هۆی ترس یان بێزارکردن. کاتێک ئەمە بە شێوازی ئۆنلاین دەبێت پێی دەوترێت ڕاوەدوونانی ئەلیکترۆنی.
- ڕاوەدوونانی ئەلیکترۆنی دەکرێت کاریگەریەکی بەرچاوی لە سەر قوربانیەکەی هەبێت و سەرپێچیەکی تاوانکارانەیە

توندوتیژی خێزانی

- مامەڵەی خراپی دەروونی، جەستەیی، سۆزداری یان دەروونی ئەنجامدراو لە لایەن هاوبەش، هاوبەشی پێشووتر، ئەندامی خێزان یان چاودێر.
- ئەو کەسەی مامەڵەی خراپەکە ددەکات دەشێت ئینتەرنێت یان ئامێری بە ئینتەرنێت بە خراپی بەکاربێنێت بۆ سەیرکردن، چاودێریکردن یان کۆنترۆڵکردنی قوربانیەکە.

پەیوەندیە ئۆنلاینەکان

The power of kindness

زەهرا ئامۆزایەکی هەیە کە زۆر لێیەوە نزیکە. ئامۆزاکەی بەم دواییانە بە شێوازێکی جیاواز ڕەفتاری کردووە کە بە شێوەیەکی بێزارکەر گشت کاتێک سەیری تەلەفۆنەکەی زەهرای کردووە ئەو کاتەی بەیەکەوە بوونە. لە کۆتاییدا، ئامۆزاکەی زەهرا پێی دەڵێت کە بە باشی نەخەتووە و زۆر هەراسان بووە بەهۆی هەڕەشەکانی هاوسەری پێشووتری، کە لێی جیا بۆتەوە. بەردەوام نامەی بۆ دەنێرێت و ئیمەیلی بۆ دەنێرێت کە دەڵێت هاوسەرێک و دایکێکی خراپە، و بۆتە هۆی شەرمەزاری بۆ خۆی خێزانەکەی، و پێویستە بگەڕێتەوە و لەگەڵی بژێیت. ئامۆزاکەی زەهرا زۆر بە بێزاری ئەمە دەگێڕێتەوە.

ڕوونکردنەوەی زیاتر دەدات کە هاوسەری پێشووتری وێنەیەکی ڕووتی بۆ ناردووە، کە پێشووتر بەیەکەوە گرتوویانە. هەڕەشەی ناردنی وێنە ڕووتەکەی بۆ خێزانەکەی کردووە ئەگەر بۆ لای ئەو نەگەڕێتەوە.

The power of kindness

باشترکردنی سەلامەتی دیجیتاڵی

ئامێرە دیجیتاڵیەکان چین؟

کامە جۆری سۆشیال میدیا بەکاردێنیت؟

ئامۆژگاری تۆ چیە؟

تۆمارکردنی دەنگی

تۆمارکردنی ڤیدیۆیی

کۆنترۆڵی دەنگ

کۆکردنەوەی داتا

ئەژمێری هاوبەشکراو

کۆنترۆڵ لە دوورەوە

فێربوونی ئامێر

شوێن پێهەڵگرتن

سۆشیال میدیا

The power of kindness

باشترکردنی سەلامەتی دیجیتاڵی

هەڵسەنگاندن	هەڵسەنگاندن بۆ ئەوە بکە کامە زانیاری ئۆنلاین دەربارەی ئەو شتە هەیە کە تۆ حەزی پێدەکەیت وەک Facebook و Twitter
گۆڕین	ئیمەیل و نهێنوشەی ئەژمێرە ئۆنلاینەکانت بگۆڕە
سڕینەوە	ئەژمێرە ئۆنلاینەکانی ئێستا بسڕەوە بە تایبەتی ئەگەر بڕێکی زۆری زانیاری یان وێنەیان تێدا بێت.
پێداچوونەوە	پێداچوونەوە بە ڕێکبەندەکانی تایبەتمەندیەتی و ئاسایش بکەوە
خۆدوورگرتن	خۆت لە سەکۆ گشتیەکان بە دوور بگرە
سنووردارکردن	ئەو شتانە سنووردار بکە کە هاوبەشیان دەکەیت
سڕینەوە	دەتوانیت لە Chrome، Firefox، Internet Explorer و Safari مێژووی گەڕانت بسڕیتەوە.
سێتەپکردن	نهێنوشە یان PINێک بۆ کۆمپیوتەر یان مۆبایلەکەت دابنێ کە دڵنیای ئەوە بکاتەوە کە تەنها خۆت دەتوانیت بیکەیتەوە.
ئیمەیل	ئیمەیل: گرنگە کە نهێنوشەیەک بۆ ئیمەیلەکەت هەڵبژێریت کە لە لایەن کەسانی دیکەوە پێشبینی نەکرێت.

پوختە

ئێمە ئەمڕۆ:

- باسمان لە پێشنیارە بنەڕەتیەکانی سەلامەتی دیجیتاڵی کرد
- باسمان لە هەندێک نموونەی هەڕەشەی ئۆنلاین کرد لەگەڵ چۆنیەتی ناسینەوەی ئەمانە
- باسمان لە پێشنیارەکان کرد بۆ زانین و باشترکردنی تایبەتمەندیەتی ئۆنلاین و سەلامەتی دیجیتاڵی.

لە هەمووی گرنگتر، سەلامەتی دیجیتاڵی دەربارەی هۆشیاری ئۆنلاینە.

The power of kindness

وشە سەرەکیەکان

ئامێر - ئامرازی ئەلیکترۆنی کە دەتوانێت گرێدان بە ئینتەرنێتەوە بکات

هۆشیاری دیجیتاڵی - پەرەپێدانی زانیاری دەربارەی مەترسیەکان و سوودەکانی بەکارهێنانی ئینتەرنێت و ئامێرە گرێدراوەکان بە ئینتەرنێت

سەلامەتی دیجیتاڵی - کردار و خووەکان بۆ پاراستنی سەلامەتی خۆت و کەسانی دیکە و زانیاری کەسییت لە کاتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت

مامەڵەی خراپی ئۆنلاین - مامەڵەی تووند و زیانبەخشی کەسێکی دیکە کە لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێت

هەڕەشەی ئۆنلاین - مەترسی یان کێشەیەک کە بەهۆی پێشهاتێک یان کردارێکی نەویستراو لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە دروست دەبێت

نهێنوشە - زنجیرەیەک وشەی نهێنی کە ڕێگە بە کردنەوەی کۆمپیۆتەر یان خزمەتگوزاریەک دەدات.

ڕێکبەندەکانی تایبەتمەندیەتی - ئەو کۆنترۆڵانەی دەکرێت بۆ کردنەوە یان سنووردارکردنی زانیاری سەر سۆشیال میدیا بەکاربێن.

سۆشیال میدیا - ئەو وێبسایت و پرۆگرامانەی کۆمپیۆتەر کە لایەن خەڵکیەوە بەکاردێن بۆ پەیوەندیکردن و هاوبەشکردنی زانیاری لە سەر ئینتەرنێت، بە بەکارهێنانی کۆمپیۆتەر یان مۆبایل.

The power
of kindness