

**ਘਰ ਵਿਖੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ:
ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਸੂਚਨਾਪੱਤਰ
ਜਨਵਰੀ 2021**

ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਘਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਰੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬਿਤਾਉਣਗੇ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਸ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਂ। ਏਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ

ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਪਾ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਈ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਰਸ



Mrs J Dickens
ਮਨੋਨੀਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੀਡ



Miss F Turner
ਡਿਪਟੀ ਮਨੋਨੀਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੀਡ



Mr C McMahon
ਡਿਪਟੀ ਮਨੋਨੀਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੀਡ

ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜਾਰੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਾਂ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਈ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: <http://nationalonlinesafety.com/enrol/sместow-school> ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਮਾਪਾ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ' ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਕਿਸਮ ਵਜੋਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੋਰਸ ਮਾਈਲੀਨ ਕਲਾਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਚਿਤ ਕੋਰਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਹਨ:

- 11-14 ਸਾਲ ਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
- 14-18 ਸਾਲ ਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਐਪਾਂ, ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਣਫਾਲੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਲੌਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ। ਰਿਪੋਰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ:

ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਲੋੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ NCA CEOP ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ: ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ

<https://www.ceop.police.uk/safety-centre/> 'ਤੇ NCA CEOP ਨੂੰ ਤਿਆਰ ੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਸਕਦੇ ਹੋ

ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਰਖਤਾ ਪੂਰਨ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਪ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਬਾਰੇ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਗਾਈਡਾਂ - ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਮਾਮਲੇ ਦੇਖੋ।

ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਬਣੋ: ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਵੋਗੇ ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓਗੇ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ NCA CEOP ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ: ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ <https://www.ceop.police.uk/safety-centre/> 'ਤੇ NCA ਦੇ CEOP ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਆਹਰੇ ਲੱਗਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਫੋਟੋ/ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਠ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਓ: ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇਰ ਜੇਖਮ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ, ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। Thinkuknow, Brook, The Mix and Childline ਸਾਰੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਉਮਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਈਨ-ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਔਨਲਾਈਨ ਗੋਮਿੰਗ

ਔਨਲਾਈਨ ਗੋਮਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਮਿੰਗ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, 'ਇਨ-ਗੋਮ ਚੈੱਟ' ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਇਸ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:
ਇਨ-ਗੋਮ ਚੈੱਟ: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ।

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ 'ਸੈਲਫੀਆਂ' ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਸਤੇ ਨਿਊਡ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਨਿਊਡ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਕਈ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ 'ਨਿਊਡ' ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੇਖਮ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਨਿਊਡ ਸੈਲਫੀਆਂ ਦੇਖੋ: ਇੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ Instagram ਸਲਾਹ



Instagram ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਬਲੌਕ ਿੰਗ: ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬਲੌਕਿੰਗ ਫੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਕਿਸੇ ਪੋਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ: ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਵਿੱਚ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਣਉਚਿਤ ਪੋਸਟਾਂ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟਿੱਪਣੀ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਪੈਮ ਵਜੋਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਵਾਈਪ ਕਰਕੇ।

ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ, ਫਾਲੋਅਰਜ਼, ਜਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਜਾਂ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਸਰਨ ਬੇਨਤੀ ਭੇਜਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਸਥਾਨ ਸੈਟਿੰਗ: ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਰੇਕ ਪੋਸਟ 'ਤੇ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀ ਤਾਰੀਖ 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ