

## ( PUNJABI )

### 1) Whatsapp

ਮੈਂ ਵਟਸਐੱਪ ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਵਟਸਐੱਪ ਇਕ ਤੁਰੰਤ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਆਲੀ ਐਪ ਹੈ.
- ਸੁਨੇਹੇ, ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜੋ |
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ |
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ |
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਕੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ |
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਾਈਵ ਟਿਕਾਣੇ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਤਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ |

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ!

- ਸਮੂਹ ਚੈਟ (ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ |
- ਇਸ ਦੀ ਲੱਤ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ |
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਉਚਿਤ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ |
- ਤੁਸੀਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ |
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਟਸਐੱਪ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ |
- ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ |
- ਇਹ ਵਾਏਫਾਏ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਾਟਾ ਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ |

### 2) Instagram

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤੇ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਸੈਟ ਕਰੋ ।

- ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਐਪ ਹੈ ।
- ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਅਪਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਯਾਇਕੋਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ।
- ਸਿਰਫ ਇਕ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਯਾਇਕੋਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਪੋਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
- ਕੋਈ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਕੇ ਖਾਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਧੋਖੇਬਾਜ਼, ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਓਵਰਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ।

- ਅਜੀਬ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨਫੋਲੋ ਜਾ ਬਲਾਕ ਕਰੋ ।
- ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ।
- ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਤਾ ਨਿਜੀ (ਦੋਸਤਾਂ) ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਹੈ ।
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਤੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਰੋਲਿੰਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ।
- ਅਣਚਾਹੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਆਰਾਮਦਾਇਕਲੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ । ਮਦਦ ਭਾਲੋ ।

### 3) Facebook

ਮੈਂ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤੇ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਸੈਟ ਕਰੋ।

- ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ,
- ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜੋ,
- ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ,
- ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਪੇਜਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ
- ਲਾਈਵ ਫੇਸਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ।
- ਸਥਿਤੀ ਪੋਸਟਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਦੋਸਤ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਸੰਵਾਦਕ ਆਨਲਾਈਨ ਗਲਬਾਤ।

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਧੋਖੇਬਾਜ਼, ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਓਵਰਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ।

- ਆਪਣੀ ਸਮਗਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗ ਸੈਟ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹੀ
- ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ 'ਤੇ ਕੌਣ ਕੀ ਵੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬਦਲੋ ਕਿ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਕੌਣ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਣਜਾਣ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰੋ।

#### 4) Youtube

ਮੈਂ ਯੂਟੀਊਬ ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਅਣਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ।

- ਵਿਡੀਓਜ਼ ਦੇਖੋ, ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਸੰਗੀਤ ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ
- ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦੀ ਚੈਨਲ ਬਣਾਓ।
- ਇਕ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਹੋਵੇ | ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ।

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

1. ਲੋਕ ਮਤਲਬੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਤੁਸੀਂ ਅਣਉਚਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਹਨ।
4. ਯੂਟੀਊਬਰਜ਼ ਨਕਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਆਪ ਖੁਦ ਵਿਡੀਓਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
6. ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ |
7. ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਮੋਡ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

8. ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਤਾ ਬਣਾਓ।
9. ਪਲੇਲਿਸਟ ਬਣਾਉ।
10. ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
11. ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
12. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਲੋਡਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

## 5) Snapchat

ਮੈਂ ਸਨੈਪਚੈਟ ਤੇ ਕਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭੇਜੋ, ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਣਗੀਆਂ।

- ਉਪਯੋਗਕਰਤਾ ਇਕ ਤਸਵੀਰ, ਵੀਡੀਓ "snap" ( ਖਿੱਚਦੇ ) ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਕਿਸੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਲਿੱਖਤੀ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂ ਫਨ ਫਿਲਟਰ ਜੋੜੋ।
- ਸੁਨੇਹਾ ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਹ ਚੁਣੋ।
- ਇਹ ਚੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋਗੇ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਨੈਪਚੈਟ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰੋ; ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਉਪਯੋਗਤਾ ਵਿਡੀਓ ਸੁਨੇਹਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨੈਪਚੈਟ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੌਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਓਹਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਨਾ ਜੋੜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰੋ ।
- ਅਣਉਚਿਤ ਫੋਟੋਆਂ ਨਾ ਭੇਜੋ ।
- ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖੋ ।
- ਸਨੈਪਚੈਟ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ ।
- ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੋ ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਪਚੈਟ ਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਦੋਸਤ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ ।