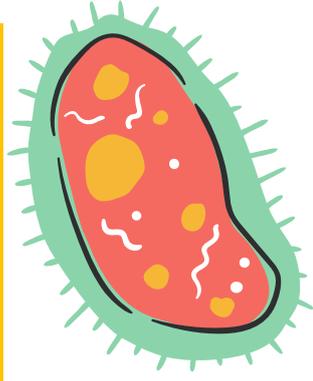
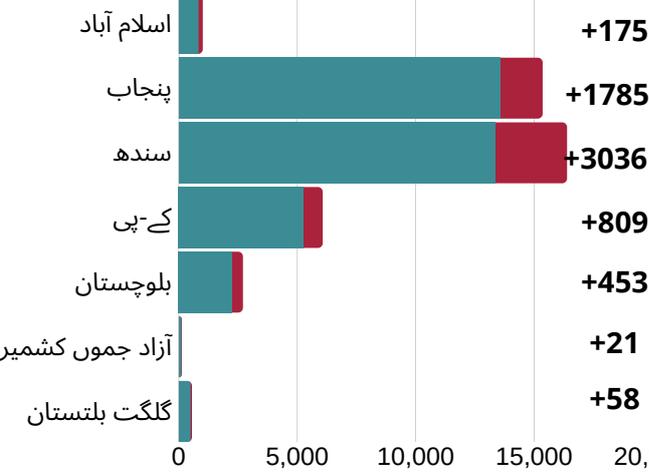


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔



### Confirmed Cases



ایسی تمام معلومات، اطلاعات، افواہیں اور بے یقینی کی وجہ سے بننے والی گفتگو میں سے تمام غیر مصدقہ اور غیر تصدیق شدہ اطلاعات کو ختم کر کے صحیح مصدقہ اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ معلومات اور اطلاعات عوام الناس کو فراہم کرتا ہے تاکہ افواہوں سے بونے والے نقصانات سے بچا جا سکے۔

## اپنی حفاظت کیجیئے!

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے ان اقدامات پر عمل کریں

کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھوئے۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر (کم از کم 60% الکحل کے ساتھ) استعمال کریں۔

چھینکنے کے وقت اپنی ناک اور منہ (اپنی کہنی یا ٹشو کے ساتھ) ڈھانپیں۔

بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں اور معاشرتی دوری کی مشق کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس کے کسی فرد کے سامنے لایا گیا ہے تو، کم از کم 14 دن تک اپنے آپ کو الگ رکھیں اور کسی بھی علامات کی نگرانی کریں۔

سامان ذخیرہ نہ کریں۔

# کورونا وائرس کے دوران ڈیجیٹل حفاظت

## ایک ماہر سے بات چیت

ڈیجیٹل سیکیورٹی پر کرونا وائرس کے اثرات کے بارے میں جاننے کیلئے ، ہم نے ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن کے ڈیجیٹل سیکیورٹی ٹرینر محمد ارسلان اطہر سے بات کی۔ ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن ایک ایسی تنظیم ہے جو انٹرنیٹ کو زیادہ محفوظ اور قابل تر بنانے کیلئے کام کر رہی ہے۔

ارسلان نے واضح کیا کہ وبائی مرض کے دوران ، ڈی آر ایف نے فشننگ سے متعلق اطلاعات میں اضافہ دیکھا ہے ، نہ صرف ای میل کے ذریعہ ، بلکہ یہ احساس پروگرام اور جاز کیش ایپس سے بھی وابستہ ہیں۔ ایسے میں ڈی آر ایف کا ڈیجیٹل سیکیورٹی کے متعلق بیداری پھیلانے کا کام زیادہ اہم ہو جاتا ہے۔ جب ڈی آر ایف کو اپنی ہیلپ لائن کے ذریعہ فشننگ شکایات موصول ہوتی ہیں تو ، جلد از جلد مسائل کو دور کرنے کیلئے کام کیا جاتا ہے۔ مزید برآں ، وہ بڑے پیمانے پر سامعین تک پہنچنے کیلئے آگاہی کا مواد ، جیسے انفوگرافکس تخلیق کرتے ہیں۔

والدین کا اپنے بچوں کو سائبر ہراساں سے بچانے کے بارے میں ، ارسلان نے کہا کہ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے بچوں کے ساتھ کھلی گفتگو کریں۔ اس سے اعتماد کو تقویت ملے گی تا کہ اگر ایسا کوئی بھی واقع ہو تو بچے اس کی اطلاع دیں۔

انفارمیشن سیکیورٹی کے نقطہ نظر سے ، ارسلان نے اس بات کا ذکر کیا کہ اس مدت کے دوران حکومت کی جانب سے صحت اور ٹریکنگ کے اعداد و شمار کو جمع کیا جا رہا ہے ، اور یہ بھی کہ وبائی مرض کے بعد اس کا استعمال اور تصرف کس طرح ہوگا۔ ڈیٹا آپریٹنگ کے طریقہ کار کے بارے میں جاننے کیلئے ڈی آر ایف منی ایڈووکیسی مہم چلا رہی ہے ، اور ڈیٹا سیکیورٹی کو یقینی بنانے کیلئے مستقل پیغام رسانی پر یقین رکھتی ہے۔

جیسے کہ دنیا ورچوئل کلاس رومز ، ای کامرس ، ورچوئل آفس میٹنگز ، کی طرف منتقل ہو رہی ہے ، ایسے میں ارسلان ڈیجیٹل سیکیورٹی کو ایک اہم مسئلہ سمجھتے ہیں۔ اگرچہ کرونا وائرس ایک ہنگامی صورتحال ہے ، ارسلان نے مزید کہا کہ پاکستانی حکومت کو ابھی اپنی سرگرمیوں کیلئے حدود کا تعین کرنا اور شفاف ہونا ضروری ہے ، خاص طور پر اگر وہ اپنے شہریوں کی نقل و حرکت کا سراغ لگانا اور ان کی صحت سے متعلق معلومات کو بچانا چاہتے ہیں۔ ایک موبائل ایپ کے ذریعے ڈی آر ایف معلوم کرے گا کہ ایپ پر دستیاب ڈیٹا کو کس طرح رکھا جاتا ہے اور اس پر کیا کارروائی کی جاسکتی ہے۔

کسی فرد کی صحت سے متعلق ڈیٹا انتہائی ذاتی ہوتا ہے ، اور وہ ایسی معلومات ہوتی ہے جو نہ صرف فرد کو متاثر کرتی ہے ، بلکہ اپنے آس پاس موجود افراد کو بھی متاثر کرتی ہے۔ موبائل ایپلیکیشن پر تصدیق شدہ کیسوں کے مقامات کے بارے میں حساس معلومات تک رسائی خطرناک ہوسکتی ہے ، کیونکہ اس سے متاثرہ افراد کے اہل خانہ کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

## اس وبائی مرض کے دوران کون سے سکیمز/جرائم سب سے زیادہ عام ہیں؟

ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن کے مطابق ، سائبر ایٹیکس میں اضافہ ہوا ہے ، لوگ ای میل کے ذریعے پیسے مانگ رہے ہیں۔ یہ افراد ان لوگوں کی ذاتی معلومات یا ان لوگوں کی تصاویر رکھنے کا دعویٰ کرتے ہیں جن کو وہ نشانہ بنا رہے ہیں ، جس سے وہ ایک مقررہ مدت میں ادائیگی نا کرنے پر ان لوگوں کو دھمکاتے ہیں۔

اگر آپ کو شبہ ہے کہ کوئی آپ کو فراڈ یا ہراساں کرنے کی کوشش کر رہا ہے تو ، 080039393 پر ڈی آر ایف کی سائبر براسمینٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

# کرونا وائرس کے دوران ڈیجیٹل حفاظت

## آن لائن براساں کرنے کی کچھ مختلف اقسام کیا ہیں؟

آن لائن براساں کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ڈیجیٹل پلیٹ فارم جیسے ای میل ، سوشل میڈیا ، ایپلی کیشنز اور ویب سائٹس کو کسی فرد میں خوف ، اضطراب اور افسردگی کے جذبات کو نشانہ بنانے کیلئے استعمال کیا جائے۔ آن لائن براساں کرنے کی بہت ساری قسمیں ہیں جن سے ہمیں واقف ہونا چاہئے۔ ان میں سے کچھ درج ذیل ہیں

**فشننگ:** آن لائن فشننگ سے مراد ہے جب کوئی براساں کرنے والا شخص جعلی ای میل یا سوشل میڈیا اکاؤنٹس بنا کر اپنے آپ کو کسی اور یا کسی قانونی ادارے کی حیثیت سے پیش کرتا ہے تاکہ لوگوں کو ذاتی طور پر قابل شناخت معلومات ، بینکنگ اور کریڈٹ کارڈ کی تفصیلات ، اور پاس ورڈ جیسے حساس اعداد و شمار کی فراہمی کیلئے اکسایا جائے۔ کوئی بھی کسی بھی وقت فشننگ کا شکار ہوسکتا ہے لیکن اس طرح کی بات چیت سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے سوشل میڈیا میں نامعلوم اکاؤنٹس کو شامل نہ کریں ، یا حتیٰ کہ مشکوک ای میلز کا جواب نہ دیں۔

**ٹروولنگ:** ٹروولنگ تب ہوتی ہے جب ایک براساں ہونے والے شخص میں غم و غصہ پیدا کرنے کیلئے اشتعال انگیز ، براساں کرنے والے بیانات یا غیر متعلقہ عنوانات استعمال کیے جائیں۔ اگرچہ یہ بتانا مشکل ہوسکتا ہے کہ آیا کوئی ٹروولنگ کر رہا ہے یا محض بحث کر رہا ہے ، لیکن اس کا نتیجہ متاثرہ افسردگی جیسی بیماریوں کے ذریعہ فرد کی نفسیاتی تندرستی پر منفی اثرات پیدا کرسکتا ہے۔

**فلیمنگ:** آن لائن براساں کرنے کی ایک سب سے عام صورت بھڑکانا ہے۔ "فلیمنگ" نسل پرستی اور کسی کے جذبات کو ٹھیس پہنچانے کیلئے ، نفرت سے متعلق شدید دلائل کو شروع کرنے کا کام ہے۔ سوشل میڈیا پر گمنام ظاہر ہونے کا سبب ، کمپیوٹر میڈیٹ مواصلات میں بھڑک اٹھنے کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔ نفرت انگیز سوالات کے جواب میں پختہ حقائق اور شواہد کے ساتھ شائستہ جواب دینے سے ، یا کسی بھی طرح کا جواب نہ دے کر ، فلیمنگ سے بچا جاسکتا ہے۔

## سائبر براساں کے خلاف بچاؤ کیلئے کیا اقدامات اٹھائے جاسکتے ہیں؟

اگرچہ مختلف سائٹس اور سوشل نیٹ ورک اپنے صارفین کو محفوظ رکھنے ، سائبر کرائم اور بدسلوکی کی تمام اطلاعات کو موثر انداز میں نمٹانے کیلئے کام کر رہے ہیں ، صارفین کی بھی یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ انہیں محفوظ اور مناسب طریقے سے استعمال کریں۔ کچھ اقدامات جن پر وہ عمل کرسکتے ہیں ان میں درج ذیل شامل ہیں

اگر آپ کسی سے غیر مناسب بات چیت ، یا آن لائن خوف محسوس کرتے ہیں تو فوری طور پر کسی کو بتادیں۔ پریشان رہنے سے خطرہ ہوسکتا ہے۔ کسی اور کے نام پر کبھی بھی سوشل نیٹ ورکنگ سائٹ قائم نہ کریں اور نہ ہی ان کے بارے میں غلط معلومات اپ لوڈ کریں۔ آپ کسی کی اجازت کے بغیر ان کی تصاویر یا ویڈیو اپ لوڈ نہیں کر سکتے۔

انٹرنیٹ کے ذریعے براؤزر کرتے وقت اشتہارات پر کلک نہ کریں ، یا کسی گمنام ذرائع سے موصول ہونے والی ای میلز کا جواب نہ دیں کیونکہ یہ ان طریقوں میں سے ایک ہیں جن سے بیکر آپ کی معلومات چوری کرتے ہیں اور آپ کے اکاؤنٹس کو ہیک کرتے ہیں۔ انٹرنیٹ پر آپ جو بھی پوسٹ کرتے ہیں وہ وہیں رہتا ہے اور بعد میں آپ کیلئے پریشانیوں کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ دنیا کو فوٹو یا تبصرہ دکھانا چاہتے ہیں ، تو اپ لوڈ کر دیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو اسے اپ لوڈ نہ کریں۔

بچوں کے کسی بھی طرح کے ڈیوائس پر والدین کا کنٹرول ہونا چاہیئے تاکہ وہ بچوں کو غیر مناسب مواد سے دور رکھیں اور غلطی سے کسی خطرناک چیز میں ملوث ہونے سے روک سکیں۔ انکی سرگرمیوں کو ، مانیٹر کرنے اور بلاک کرنے کیلئے عمر کے مطابق ترتیبات کا استعمال کریں۔

## انفوڈیمک سے کیا مراد ہے؟

ایک انفوڈیمک سے مراد کسی مسئلے کے بارے میں اس کی بے حد معلومات ہے ، جس کی وجہ سے اسکا حل نکالنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس سال کے شروع میں ، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے ڈائریکٹر جنرل ، مسٹر ٹیڈروس اڈانوم گریبیسس نے "انفوڈیمک" کا لفظ جعلی خبروں کا حوالہ دینے کیلئے استعمال کیا جو وائرس سے زیادہ تیزی سے اور آسانی سے پھیلتی ہے۔ اس میں غلط معلومات ، غلط اطلاعات اور افواہیں شامل ہیں ، جو عوام میں الجھن اور عدم اعتماد پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہیں ، اور صحت عامہ کے موثر ردعمل کی راہ میں رکاوٹ بن سکتی ہیں۔

# کرونا وائرس کے دوران ڈیجیٹل حفاظت

## سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر سائبر براساں کرنے کی اطلاع کیسے دی جا سکتی ہے؟

سائبر براساں کے خلاف کارروائی کرنے کیلئے زیادہ تر سوشل میڈیا پلیٹ فارم میں اطلاع دہنگی کا نظام موجود ہے۔ ان میں سے کچھ درج ذیل شامل ہیں

**فیس بک کمیونٹی کے معیارات** کے مطابق قائم ہے کیونکہ یہ پلیٹ فارم کسی بھی طرح کی زیادتی اور براساں کو برداشت نہیں کرتا۔ آپ پیج پر دکھائے جانے والے رپورٹ لنکس کا استعمال کرتے ہوئے فیس بک پر براساں ہونے کی اطلاع دے سکتے ہیں، ایک 'ڈراپ ڈاؤن ایرو' کی ذریعے آپ تصویر یا پوسٹ کو رپورٹ کر سکتے ہیں۔

**ٹویٹر**، جو کہ تمام اپ ڈیٹس مہینہ کرنے کیلئے جانا جاتا ہے، آن لائن بدسلوکی کو کم کرنے کیلئے بھی کردار ادا کر رہا ہے۔ اس پلیٹ فارم کی مدد سے آپ **اِس لنک** کے ذریعے کسی سے ناپسندیدہ جوابات، بدسلوکی، یا کسی کی دھمکیوں کی اطلاع دے سکتے ہیں۔

**یوٹیوب** نفرت انگیز مواد، گرافک تشدد یا غیر مناسب مناظر کے ساتھ کسی بھی ویڈیو کو اپ لوڈ کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔ اگر آپ یوٹیوب پر بدسلوکی یا دھمکی آمیز تبصرے کی اطلاع دینا چاہتے ہیں تو، آپ انہیں **یہاں** اطلاع دے سکتے ہیں اور وہ اس کی تحقیقات کریں گے۔

**انسٹاگرام** جو کہ تیزی سے بڑھتا ہوا سوشل نیٹ ورک ہے، بہت سے بیکرز اور بدسلوکی کرنے والوں کو راغب کر رہا ہے۔ جو افراد بدسلوکی کا شکار ہیں وہ اسے روکنے اور اس کی رپورٹ کرنے کیلئے **یہاں** اطلاع دے سکتے ہیں۔

کرونا وائرس کے دوران، **اسنیپ چیٹ** کا استعمال کرنے والوں میں اضافہ دیکھا جا رہا ہے کیونکہ لوگ ایک دوسرے سے آمنے سامنے رہنے کیلئے ایپس کا رخ کر رہے ہیں۔ اگر کوئی شخص آپ کو پریشان کر رہا ہے یا آپ کو کسی کی جانب سے کوئی نامناسب تصویر موصول ہوئی ہے تو، **اسنیپ چیٹ کے آن لائن فارم** کے ذریعے اس کی اطلاع دیں۔

وائٹس ایپ کے ذریعے کئی طرح سے براساں کیا جاسکتا ہے۔ آپ کسی ایسے رابطے کو مسدود کر سکتے ہیں جو کہ آپ کو دھمکا رہا ہو۔ آپ اس ایڈریس پر وائٹس ایپ ای میل کر کے مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔  
[support@whatsapp.com](mailto:support@whatsapp.com)

## سائبر جرائم یا سائبر براساں ہونے کی اطلاع دینے کیلئے کس سے رابطہ کیا جا سکتا ہے؟

اگر آپ خود اسکے شکار ہیں یا کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو سائبر براساں کرنے یا سائبر جرائم کا شکار ہے تو، مندرجہ ذیل ہیلپ لائن نمبروں پر مقدمات کی اطلاع دی جاسکتی ہے۔

ڈیجیٹل رائٹس فاؤنڈیشن (Monday to Friday from 9:00 a.m. to 5:00 p.m.) Toll-free number: 0800-39393

ایف آئی اے نیشنل رسپانس سینٹر فار سائبر کرائمز 9911

سیٹیزنز - پولیس رابطہ کمیٹی 021-35662222

مددگار نیشنل ہیلپ لائن 1098

سائبر کرائم کے لئے فیڈرل انویسٹی گیشن ایجنسی کے نیشنل رسپانس سینٹر میں ایک آن لائن شکایت فارم موجود ہے جو یہاں پر پُر کیا جاسکتا ہے۔

## سوشل نیٹ ورک کس طریقے سے اپنے صارفین کو غلط استعمال کے خلاف تحفظ فراہم کر رہا ہے؟

غلط اطلاعات کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے ڈبلیو ایچ او کی "میتھبیسٹرز" کی ایک ٹیم فیس بک، ٹویٹر، ٹک ٹوک، یوٹیوب اور بہت سی کمپنیوں کے ساتھ کام کر رہی ہے۔ خبروں کے مطابق، یہ کمپنیاں غلط طبی مشورے، جعلسازی اور دیگر غلط معلومات کو فلٹر کر رہی ہیں جس سے عوام کی صحت کو خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔ یہاں تک کہ فیس بک اور ٹویٹر نے ایک سربراہ مملکت کی پوسٹ کو ہٹانے کی کوشش کی کیونکہ اس میں غلط انفارمیشن دی گئی ہے کہ کرونا وائرس کیلئے ایک مخصوص منشیات ہر جگہ دستیاب ہے۔ مندرجہ ذیل سوشل نیٹ ورک غلط معلومات کے خلاف کام کر رہے ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کیلئے کلک کریں: فیس بک، انسٹاگرام، ٹویٹر، ٹک ٹوک۔

میں کیا کروں اگر مجھے لگتا ہے کہ مجھے کرونا وائرس ہے

کیا آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہے؟

- بخار
- خشک کھانسی
- تھکاوٹ
- سانس لینے میں تکلیف



اگر ایسا ہے تو ۱۱۶۶ پر اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں

میرا ٹیسٹ کہاں سے ہو سکتا ہے؟

کراچی

آغاخان یونیورسٹی ہسپتال  
اسٹیڈیم روڈ کراچی

سول ہسپتال

یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی DOW

میڈیکل ہسپتال DOW

اوجھا کیمپس سپارکو روڈ کراچی

انڈس اسپتال

اپوزٹ دارالسلام سوسائٹی کورنگی کراسنگ کراچی

اسلام آباد

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ  
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

راولپنڈی

آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف

پتھالوجی

رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس

راولپنڈی

ملتان

نشتر ہسپتال ملتان

نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی

ملتان

لاہور

پنجاب ایڈز لیب

پی-اے-سی- پی کمپلیکس 6- برڈوڈ روڈ لاہور

شوکت خانم میموریل ہسپتال

جوہر ٹاؤن لاہور R-3.M.A. بلاک 7A

مزید شہروں کے لئے

[COVID-19 Health Advisory Platform](#)



DigitalRightsFoundation  
"KNOW YOUR RIGHTS"

کورونا وائرس سو ایکٹس مہم آپ تک ڈیجیٹل رائٹس  
فاؤنڈیشن کے تعاون سے اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کی جانب  
سے لائی گئی ہے