---

layout: sidebar.pug

title: " මම දන්න කෙනෙක් අත්අඩංගුවට අරන්"

author: Peter Steudtner, Shakeeb Al-Jabri

language: en

summary: " මිතුරෙකු, සගයෙකු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු ආරක්ෂක අංශ විසින් රඳවාගෙන ඇත. ඔවුන් අත්අඩංගුවට ගැනීමේ බලපෑම ඔවුන්ට සහ ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ විය හැකි වෙනත් ඕනෑම කෙනෙකුට සීමා කිරීමට ඔබ කැමතිය."

date: 2023-04

permalink: /en/arrested/

parent: Home

sidebar: >

<h3> ඔබ දන්නා අයෙක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්නම් කුමක් කළ යුතුද යන්න ගැන වැඩිදුර කියවන්න:</h3>

<ul>

<li><a href="https://coping-with-prison.org">Inspiration and guidance for prisoners and their families, lawyers, and supporters</a></li>

<li><a href="https://www.newtactics.org/search/solr/arrest">Getting support for campaigning on behalf of the detained person</a></li>

<li><a href="https://www.fairtrials.org/articles/information-and-toolkits/faq-dos-and-donts-after-arrest/"> FAQs: Dos and don’ts after arrest</a></li>

</ul>

---

# මා දන්නා අයෙක් අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත

මානව හිමිකම් ආරක්ෂකයින්, මාධ්‍යවේදීන් සහ ක්‍රියාකාරීන් අත්අඩංගුවට ගැනීම ඔවුන් සහ ඔවුන් සමඟ වැඩ කරන සහ ජීවත් වන අය විශාල අවදානමකට ලක් කරයි.

මෙම මාර්ගෝපදේශය මානව හිමිකම් සහ නියමිත ක්‍රියාදාමයන් නොමැති හෝ බලධාරීන්ට නීතිමය ක්‍රියාපටිපාටීන් මග හැරිය හැකි හෝ රාජ්‍ය නොවන ක්‍රියාකාරීන් නිදහසේ ක්‍රියාත්මක වන සහ රඳවා තබා ගැනීම් හෝ අත්අඩංගුවට ගැනීම් වින්දිතයින්ට, ඔවුන්ගේ සගයන්ට සහ ඥාතීන්ට වැඩි අවදානමක් ඇති රටවල් කෙරෙහි විශේෂයෙන් යොමු වී ඇත.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සමඟින් අපි අත්අඩංගුවේ පසුවන පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන අන්තරායන් සමනය කිරීම සහ වින්දිතයන් සහ ඔවුන්ගේ සගයන් වරදට පත් කළ හැකි හෝ වෙනත් මෙහෙයුම්වලට බාධා කිරීමට භාවිතා කළ හැකි සංවේදී දත්ත වෙත රැඳවුම්කරුවන්ගේ ප්‍රවේශය සීමා කිරීම අපගේ අරමුණයි.

මෙම රැඳවුම් භාරයේ ඇති ඩිජිටල් බලපෑම් මෙන්ම රැඳවියා ගැන සැලකිලිමත් වීම වෙහෙසකර සහ අභියෝගාත්මක විය හැකිය. ඔබට සහාය වීමට අන් අය සොයා ගැනීමට සහ සම්බන්ධිත ප්රජාව සමඟ ඔබේ ක්රියාවන් සම්බන්ධීකරණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

එසේම, මෙම අත් අඩංගුවට ගැනීමෙන් ඔබ සහ බලපෑමට ලක් වූ අනෙකුත් අය ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

- [ඔබේ මනෝ-සමාජ යහපැවැත්ම සහ අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් වීම](../ස්වයං රැකවරණය),

- ඔබගේ සහාය කාර්යයේ නීතිමය පැත්ත ගැන සැලකිලිමත් වීම - \*ඔබට \* [\*DFAK සහාය පිටුව\*](../support) හි නීතිමය සහාය ලබා දෙන සංවිධාන සොයා ගත හැක.

- [රඳවාගෙන සිටින පුද්ගලයා වෙනුවෙන් උද්ඝෝෂනය කිරීම සඳහා සහාය ලබා ගැනීම](https://www.newtactics.org/search/solr/arrest).

ඔබට තාක්‍ෂණිකව හෝ චිත්තවේගීයව යටපත් වී ඇත්නම් හෝ (කිසිම හේතුවක් නිසා) පහත දක්වා ඇති පියවර අනුගමනය කිරීමට නොහැකි නම්, කරුණාකර [මෙහි](../සහාය) ලැයිස්තුගත කර ඇති සංවිධානවලට සහය සහ මගපෙන්වීම සඳහා සම්බන්ධ වන්න.

## සැලැස්මක් සාදන්න

අපි පහත දක්වා ඇති විවිධ කොටස් මත ක්‍රියා කිරීමට පෙර, කරුණාකර පහත පියවර හරහා යන්න:

- ඒකීය අංශ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට පෙර සම්පූර්ණ මාර්ගෝපදේශය කියවීමට සහ බලපෑමේ සියලු වැදගත් ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. හේතුව, විවිධ කොටස් අතිච්ඡාදනය විය හැකි විවිධ තර්ජනාත්මක අවස්ථා ඉස්මතු කරයි, එබැවින් ඔබට ඔබේම ක්‍රියා අනුපිළිවෙලක් ගොඩනගා ගැනීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

- විවිධ අංශවල අවශ්‍ය විවිධ අවදානම් තක්සේරු කිරීම් සිදු කිරීමට මිතුරන් හෝ කණ්ඩායමක් සමඟ කාලය ගන්න.

<a name="harm-reduction"></a>

## ඔබ ක්රියා කිරීමට පෙර සූදානම් වන්න

මෙම අත්අඩංගුවට ගැනීම හෝ රඳවා තබා ගැනීම ඔබ ඇතුළු රැඳවියාගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ට, මිතුරන්ට හෝ සගයන්ට ප්‍රතිවිපාක ඇති කළ හැකි යැයි විශ්වාස කිරීමට ඔබට හේතු තිබේද?

මෙම මාර්ගෝපදේශය රැඳවියන්ගේ සහ ඔවුන් සමඟ සම්බන්ධ වී සිටින ඕනෑම අයෙකුගේ නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා උපකාර විය හැකි විසඳුම් සැපයීම සඳහා පියවර මාලාවක් හරහා ඔබව ගෙන යනු ඇත.

### සම්බන්ධීකරණ ප්‍රතිචාර සඳහා ඉඟි

පුද්ගලයෙකු රඳවාගෙන සිටින සෑම අවස්ථාවකදීම, මුලින්ම සඳහන් කළ යුතු දෙය නම්, බොහෝ විට එවැනි සිදුවීම් සිදු වූ විට මිතුරන් කිහිප දෙනෙකු හෝ සගයන් කිහිප දෙනෙකු එකවර ප්‍රතික්‍රියා කරන අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අනුපිටපත් හෝ පරස්පර උත්සාහයන් සිදු වේ. එබැවින් රැඳවියාට සහයෝගය දැක්වීමට සහ ඔවුන්ගේ ආධාරක ජාලයන්, පවුලේ අය සහ මිතුරන් තුළ සිටින සියලු දෙනා රැකබලා ගැනීම සඳහා දේශීය හා ජාත්‍යන්තර මට්ටමින් සම්බන්ධීකරණය සහ ඒකාබද්ධ ක්‍රියාමාර්ග අවශ්‍ය බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය.

- සහයෝගය, රැකවරණය, ප්‍රචාරක කටයුතු යනාදී සියලු ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණය කරන අර්බුදකාරී කණ්ඩායමක් පිහිටුවීම.

- හැකිතාක් දුරට පවුලේ සාමාජිකයන්, හවුල්කරුවන් යනාදිය සම්බන්ධ කර ගන්න (උදාහරණයක් ලෙස, ඔවුන් යටපත් වී ඇත්නම්, ඔවුන්ගේ සීමාවන්ට ගරු කිරීම).

- ඔබේ ආධාරක ව්‍යාපාරය සඳහා පැහැදිලි ඉලක්ක ඇති කරන්න (සහ ඒවා නිතර සමාලෝචනය කරන්න): නිදසුනක් ලෙස, රැඳවියා නිදහස් කිරීම, ඔවුන්ගේ යහපැවැත්ම සහතික කිරීම හෝ පවුලේ අය සහ ආධාරකරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සහ ඔවුන්ගේ යහපැවැත්ම සහතික කිරීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය. වඩාත්ම ක්ෂණික ඉලක්ක.

- ආරක්ෂිත සන්නිවේදන නාලිකා සහ සංඛ්‍යාත, මෙන්ම සීමාවන් පිළිබඳව එකඟ වන්න (උදා: නව හදිසි අවස්ථා හෝ උණුසුම් පුවත් හැර රාත්‍රී 10 සිට උදෑසන 8 දක්වා සන්නිවේදනයන් නොමැත).

- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් අතර කාර්යයන් බෙදා හැරීම සහ සහාය සඳහා තෙවන පාර්ශවයන් වෙත ළඟා වීම (විශ්ලේෂණය, උපදේශනය, මාධ්‍ය වැඩ, ලේඛන, ආදිය).

- මූලික අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා "අර්බුද කණ්ඩායමෙන්" පිටත වැඩිදුර සහාය ඉල්ලා සිටින්න (උදා: සාමාන්‍ය ආහාර, ආදිය).

### ඩිජිටල් ආරක්ෂක පූර්වාරක්ෂාවන්

ඔබට හෝ වෙනත් ආධාරකරුවන්ට ප්‍රතිවිපාක ගැන බිය වීමට හේතු තිබේ නම්, ඔබේ මිතුරා රඳවා තබා ගැනීම හා සම්බන්ධ ඕනෑම ඩිජිටල් හදිසි අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට පෙර, ඔබ සහ අන් අය ක්ෂණික අනතුරකින් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඩිජිටල් ආරක්ෂක මට්ටමින් යම් වැළැක්වීමේ පියවර ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

- රැඳවියා සහ වැඩිදුර ප්‍රතිවිපාක අවම කිරීම සම්බන්ධීකරණය කිරීමට සහ සන්නිවේදනය කිරීමට ඔබේ ආධාරකරුවන්ගේ ජාලය භාවිතා කරන්නේ කුමන (ආරක්ෂිත) සන්නිවේදන නාලිකාද යන්න පිළිබඳව එකඟ වන්න. ඔබ භාවිතා කරන මැසෙන්ජර් කණ්ඩායම් හෝ වෙනත් කණ්ඩායම් සන්නිවේදන මෙවලම්වල බහු පරිශීලකයින් සමඟ පරිපාලන අයිතිවාසිකම් බෙදා ගන්න. අමතර ආරක්ෂාව සඳහා අතුරුදහන් වන පණිවිඩ සක්‍රීය කිරීම සලකා බැලීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය.

- ඔබගේ උපාංගවල දත්ත අවශ්‍ය අවම මට්ටමට අඩු කරන්න, සහ [එන්ක්‍රිප්ෂන්](https://ssd.eff.org/en/module/keeping-your-data-safe#1) සමඟින් ඔබගේ උපාංගවල දත්ත ආරක්ෂා කරන්න.

- ඔබගේ සියලු දත්ත [ආරක්ෂිත, සංකේතාත්මක උපස්ථ](https://communitydocs.accessnow.org/182-Secure\_Backup.html) සාදා ඒවා සෙවීම් හෝ තවදුරටත් රඳවා ගැනීම් වලදී සොයාගත නොහැකි ස්ථානයක තබා ගන්න.

- ක්ෂණික අනතුරකට ලක් නොවන විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයන් සමඟ උපාංග, සබැඳි ගිණුම් ආදිය සඳහා මුරපද බෙදා ගන්න. [මුරපද කළමනාකරුවන්](https://securityinabox.org/en/passwords/passwords-and-2fa/#use-a-password-manager) ඔබට මෙය ආරක්ෂිතව කිරීමට උදවු කළ හැක.

- තවදුරටත් රඳවා තබා ගැනීම සඳහා පළමු ප්‍රතික්‍රියාව ලෙස (ගිණුම් අත්හිටුවීම්, දුරස්ථ උපාංග පිසදැමීම වැනි) ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගවලට එකඟ වන්න.

## අවදානම් තක්සේරුව

### අපගේම ක්‍රියාවන් නිසා සිදුවිය හැකි හානිය අවම කරන්න

පොදුවේ, ඔබ මෙම ප්‍රශ්නය මත ඔබේ ක්‍රියාවන් පදනම් කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය:

- තනි සහ ඒකාබද්ධ ක්‍රියාවන් රැඳවියාට පමණක් නොව ඔබ ඇතුළුව ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්ට, සෙසු ක්‍රියාකාරීන්ට, මිතුරන්ට, පවුලේ අයට ඇති බලපෑම් මොනවාද?

පහත සඳහන් සෑම කොටසකින්ම මෙම අවදානම් තක්සේරුවෙහි විශේෂ අංග ගෙනහැර දක්වයි.

මූලික සලකා බැලීම් වන්නේ:

- ගිණුම්, දත්ත, සමාජ මාධ්‍ය නූල් ආදිය මැකීමට පෙර, ඔබ මකා දමන අන්තර්ගතය සහ තොරතුරු ලේඛනගත කර ඇති බවට සහතික වන්න, විශේෂයෙන් ඔබට එම අන්තර්ගතය හෝ තොරතුරු ප්‍රතිසාධනය කිරීමට හෝ පසුව සාක්ෂි සඳහා එය අවශ්‍ය නම්.

- ඔබ මුරපද වෙනස් කරන්නේ නම්, ගිණුම් හෝ ලිපිගොනු මකා දැමීම හෝ මකා දැමීම සිදු කරන්නේ නම්, ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න:

- බලධාරීන්ට මෙය විනාශ කිරීම හෝ සාක්ෂි ඉවත් කිරීම ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක.

- ඔවුන් මෙම ගිණුම්වලට හෝ ලිපිගොනුවලට ප්‍රවේශය ලබා දුන්නේ නම් සහ බලධාරීන්ට ඒවා සොයා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් මෙය රැඳවියාගේ තත්ත්වය වඩාත් දුෂ්කර වනු ඇත, මන්ද රැඳවියා විශ්වාස කළ නොහැකි ලෙස පෙනී සිටින අතර මෙම මකාදැමීමෙන් ඔවුන්ට එරෙහිව ක්‍රියාමාර්ග ආරම්භ විය හැකිය.

- බලධාරීන් විසින් අත්පත් කරගත් උපාංගයක හෝ ගිණුමක ඔවුන්ගේ පුද්ගලික තොරතුරු ගබඩා කර ඇති බව ඔබ මිනිසුන්ට දන්වන්නේ නම් සහ මෙම සන්නිවේදනයට බාධා කළහොත්, මෙය රැඳවියාට සම්බන්ධය පිළිබඳ අමතර සාක්ෂියක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

- සන්නිවේදන ක්‍රියා පටිපාටිවල වෙනස්වීම් (ගිණුම් මකාදැමීම ආදිය ඇතුළුව) බලධාරීන්ගේ අවධානයට ලක්විය හැක.

### සම්බන්ධතා දැනුවත් කරන්න

සාමාන්‍යයෙන්, රැඳවියාගේ සම්බන්ධතා ජාලය සිතියම්ගත කිරීමට රැඳවුම් බලධාරීන්ට හැකියාවක් තිබේද යන්න සහ ඔවුන් එය කර තිබේද නැද්ද යන්න තීරණය කළ නොහැක. එබැවින් නරකම අවස්ථාව අපට උපකල්පනය කළ යුතුය - ඔවුන් එය කළා හෝ අවසානයේ එය කරනු ඇත.

රැඳවියාගේ සම්බන්ධතා දැනුවත් කිරීමට පෙර, කරුණාකර ඔවුන්ට දැනුම් දීමේ අවදානම තක්සේරු කරන්න:

- ඔබ ළඟ රැඳවියාගේ සම්බන්ධතා ලැයිස්තුවේ පිටපතක් තිබේද? ඔවුන්ගේ උපාංග, විද්‍යුත් තැපැල් ගිණුම් සහ සමාජ ජාල වේදිකා යන දෙකෙහිම ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතා ලැයිස්තුවේ සිටින්නේ කවුරුන්ද යන්න ඔබට පරීක්ෂා කළ හැකිද? බලපෑමට ලක්විය හැකි අය පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක් ලබා ගැනීමට හැකි සම්බන්ධතා ලැයිස්තුවක් සම්පාදනය කරන්න. [ගබඩාව](https://securityinabox.org/en/files/secure-file-storage/) සහ [මාරු කිරීම](https://securityinabox.org/en/communication/private-communication/) මෙම ලැයිස්තුව ආරක්ෂිත ලෙස හැකි අතර එය "දැන ගත යුතු" පදනමක් මත පමණක් බෙදා ගන්න.

- සම්බන්ධතාවලට දැනුම් දීමෙන් ඔවුන් රැඳවියාට සමීප විය හැකි අවදානමක් තිබේද?

- සෑම කෙනෙකුටම දැනුම් දිය යුතුද, නැතහොත් සම්බන්ධතා ලැයිස්තුවේ සිටින යම් පිරිසක් පමණක්ද?

- කුමන සම්බන්ධතා දන්වන්නේ කවුද? දැනටමත් සම්බන්ධ වී සිටින්නේ කවුරුන්ද? මෙම තීරණයේ බලපෑම කුමක්ද?

- CCTV නිරීක්ෂණ නොමැති අවකාශයන්හි පුද්ගලික රැස්වීම් ඇතුළුව, සම්බන්ධ වූ සම්බන්ධතා දැනුවත් කිරීම සඳහා ආරක්ෂිතම සන්නිවේදන නාලිකාවක් ස්ථාපිත කරන්න.

### සාක්ෂි තබා ගැනීමට ලේඛනය

\*ඩිජිටල් සාක්ෂි තබා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා, [සබැඳි සිදුවීම් ලේඛනගත කිරීම පිළිබඳ DFAK මාර්ගෝපදේශය](../ලේඛනගත කිරීම) වෙත යන්න.

ඔබ වෙබ් අඩවි, සමාජ මාධ්‍ය අඩවි, නූල් ආදියෙන් කිසියම් අන්තර්ගතයක් මකා දැමීමට පෙර, ඔබ මේවා කලින් ලේඛනගත කර ඇති බව සහතික කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය විය හැකිය. මෙම තොරතුරු ගබඩා කිරීම සඳහා හේතුවක් වනුයේ අපයෝජනයට ලක් වූ ගිණුම් පිළිබඳ කිසියම් ලකුණක් හෝ සාක්ෂියක් - අමතර හෝ ව්‍යාජ අන්තර්ගතයක් වැනි - හෝ ඔබට නීතිමය සාක්ෂියක් ලෙස අවශ්‍ය අන්තර්ගතයයි.

ඔබට සංග්‍රහ හෝ සබැඳි දත්ත ලේඛනගත කිරීමට අවශ්‍ය වෙබ් අඩවිය හෝ සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාව මත පදනම්ව, විවිධ ප්‍රවේශයන් භාවිතා කළ හැක:

- ඔබට අදාළ කොටස්වල තිරපිටපත් ගත හැකිය (Time Stamps, URL යනාදිය තිරපිටපත්වල ඇතුළත් කර ඇති බවට වග බලා ගන්න).

- ඔබට අදාළ වෙබ් අඩවි හෝ බ්ලොග් [Wayback Machine](https://archive.org/web) තුළ සුචිගත කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කළ හැකිය, නැතහොත් වෙබ් පිටු ඔබේ දේශීය යන්ත්‍රයට බාගන්න.

ඔබට [DFAK ප්‍රලේඛන මාර්ගෝපදේශය](../ලේඛනගත කිරීම) තුළ සබැඳි තොරතුරු ගබඩා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වඩාත් සවිස්තරාත්මක තොරතුරු සොයාගත හැකිය.

\*ඔබ බාගත කළ තොරතුරු ආරක්ෂිත උපාංගයක සුරක්ෂිත ස්ථානයක ගබඩා කර තැබීම වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.

### උපාංගය අල්ලා ගැනීම

අත්අඩංගුවට ගැනීමේදී හෝ පසුව අත්අඩංගුවට ගත් පුද්ගලයාගේ කිසියම් උපාංගයක් රාජසන්තක කර ඇත්නම්, කරුණාකර [DFAK මට මගේ උපාංග අහිමි විය](../මාතෘකා/නැතිවූ-උපාංගය) මාර්ගෝපදේශය කියවන්න, විශේෂයෙන් [දුරස්ථ පිසදැමීම](../ මාතෘකා/නැතිවූ-උපාංගය/ප්‍රශ්න/සොයාගන්න-මකන්න-උපාංගය), රඳවා තබා ගැනීමේදී නිර්දේශ ඇතුළුව.

### මාර්ගගත දත්ත සහ ගිණුම් චෝදනා කිරීම

රැඳවියාගේ උපාංගවල ඔවුන්ට හෝ වෙනත් පුද්ගලයන්ට හානි කළ හැකි තොරතුරු අඩංගු සබැඳි ගිණුම් තිබේ නම් හෝ ඒවාට සම්බන්ධ වී ඇත්නම්, රැඳවියන්ගේ මෙම තොරතුරු වෙත ප්‍රවේශය සීමා කිරීමට උත්සාහ කිරීම හොඳ අදහසකි.

ඉදිරියට යාමට පෙර, මෙම තොරතුරු වලට ප්‍රවේශය නොමැතිකම හේතුවෙන් ආරක්ෂක හමුදා කලබල වීමෙන් ඇති වන අවදානම සමඟ මෙම තොරතුරු මගින් ඇති වන අවදානම සසඳන්න (හෝ සාක්ෂි විනාශ කිරීම නිසා නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම). මෙම තොරතුරු මගින් ඇති වන අවදානම වැඩි නම්, පහත උපදෙස් අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට අදාළ දත්ත ඉවත් කිරීම සහ/හෝ වසා දැමීම/අත්හිටුවීම සහ විසන්ධි කිරීම සිදු කළ හැක.

#### අන්තර්ජාල ගිණුම් අත්හිටුවීම හෝ වසා දැමීම

ඔබට වසා දැමීමට අවශ්‍ය ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශය තිබේ නම්, ඔබට ගිණුමක් වැසීමට එක් එක් වේදිකාවෙන් නියම කර ඇති ක්‍රියාවලි අනුගමනය කළ හැක. කරුණාකර මකා දැමූ අන්තර්ගතයේ සහ දත්තවල උපස්ථයක් හෝ පිටපතක් ඇති බවට වග බලා ගන්න! ගිණුමක් වසා දැමීමෙන් පසු අන්තර්ගතයට ක්ෂණිකව ප්‍රවේශ විය නොහැකි බව මතක තබා ගන්න: උදාහරණයක් ලෙස, Facebook සම්බන්ධයෙන් ගත් කල, සියලුම සේවාදායකයන්ගෙන් අන්තර්ගතය මකා දැමීමට සති දෙකක් දක්වා ගත විය හැක.

අන්තර්ගතයට සහ ප්‍රවේශයට විවිධ බලපෑම් ඇති ගිණුම් අත්හිටුවීමට හෝ වැසීමට විවිධ විකල්ප ඇති බව මතක තබා ගන්න:

- අගුලු දැමීම: ගිණුමක් අගුළු දැමීම කිසිවෙකුට ගිණුමට ලොග් වීම වළක්වයි. ගිණුමක් අගුලු දමා ඇති විට, සියලු යෙදුම්, ටෝකන ඉවත් කරනු ලැබේ; එනම් ගිණුමට ලොග් වීම කළ නොහැකි නමුත් ගිණුම සක්‍රියව තබා ඇති අතර ඕනෑම පොදු අන්තර්ගතයක් තවමත් දෘශ්‍යමාන වනු ඇත.

- තාවකාලික අත්හිටුවීම: තාවකාලික අත්හිටුවීමක් ඉල්ලා සිටින විට, වේදිකා තාවකාලිකව ගිණුම ලබා ගත නොහැකි වනු ඇත. මෙයින් අදහස් කරන්නේ කිසිවකුට ගිණුමට ලොග් වීමට නොහැකි වන අතර, එය සමඟ අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට උත්සාහ කරන ඕනෑම අයෙකුට ගිණුම අත්හිටුවා ඇති පරිදි දිස්වනු ඇති අතර, එය බලන විට හෝ ළඟා වූ විට "ගිණුම අත්හිටුවන ලද" පණිවිඩයක් පෙන්වයි.

- අවසන් කිරීම: අනාගතයේදී ආපසු අයකර ගත නොහැකි ආකාරයෙන් ගිණුම වසා දැමීම ගැන සඳහන් කරයි. මෙය සාමාන්‍යයෙන් අඩුවෙන්ම කැමති බහාලුම් යාන්ත්‍රණය වේ, නමුත් එය සමහර සේවා සහ වේදිකා සඳහා පවතින එකම එක වේ. අදාළ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට ඇති නොහැකියාව හේතුවෙන්, ගිණුම අවසන් කිරීමක් ඉල්ලා සිටීමට පෙර නීති නියෝජිතයාගේ හෝ පවුලේ අයගේ කැමැත්ත අවශ්‍ය වේ.

ඔබට රැඳවියාගේ ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශය නොමැති නම් හෝ ඔබට සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සම්බන්ධයෙන් වඩාත් හදිසි ක්‍රියාමාර්ග අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර ඔවුන්ගේ සේවා අතර ගිණුම් ආරක්ෂාව සපයන [මෙහි](../සහාය) ලැයිස්තුගත කර ඇති සංවිධානවල සහාය ලබා ගන්න.

#### උපාංග වලින් ගිණුම් විසන්ධි කරන්න

මෙම සබැඳිය සම්බන්ධිත උපාංගය පාලනය කරන ඕනෑම කෙනෙකුට සංවේදී දත්ත වෙත ප්‍රවේශය ලබා දිය හැකි බැවින් සමහර විට ඔබට උපාංගවලින් ගිණුම් විසන්ධි කිරීමට අවශ්‍ය විය හැක. මෙය සිදු කිරීම සඳහා, ඔබට [වැඩ ප්‍රවාහයේ උපදෙස් "මට මගේ උපාංගය අහිමි විය"](../මාතෘකා/නැතිවූ-උපාංගය/ප්‍රශ්න/ගිණුම්) අනුගමනය කළ හැක.

උපාංගවලින් [මාර්ගගත බැංකු ගිණුම්](#මාර්ගගත\_බැංකු\_ගිණුම්) විසන්ධි කිරීමට අමතක නොකරන්න.

මුරපද වෙනස් කරන්න

ඔබ ගිණුම් වසා දැමීම හෝ අත්හිටුවීම නොකිරීමට තීරණය කරන්නේ නම්, [වැඩ ප්‍රවාහයේ ඇති උපදෙස් "මට මගේ උපාංගය අහිමි විය"](../topics/lost-device/quesions/මුරපද) අනුගමනය කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ මුරපද වෙනස් කිරීම තවමත් ප්‍රයෝජනවත් විය හැක.

[කාර්‍ය ප්‍රවාහයේ ඇති උපදෙස් "මට මගේ උපාංගය අහිමි විය"](../topics/lost-device/questions/2fa) අනුගමනය කිරීමෙන්, රැඳවියාගේ ගිණුම්වල ආරක්ෂාව වැඩි කිරීමට Two Factor සත්‍යාපනය සක්‍රීය කිරීම සලකා බලන්න.

එකම මුරපද විවිධ ගිණුම්වල භාවිත කර ඇත්නම්, එම ගිණුම්වල බලපෑමට ලක් වූ මුරපද සියල්ල වෙනස් කළ යුතුය, මන්ද ඒවාද සම්මුතියකට ලක් විය හැක.

\*\*මුරපද වෙනස් කිරීම පිළිබඳ වෙනත් උපදෙස්\*\*

- [මුරපද කළමනාකරු] (https://securityinabox.org/en/passwords/passwords-and-2fa/#use-a-password-manager) භාවිතා කරන්න ([KeepassXC](https://keepassxc.org) වැනි) වෙනස් කළ මුරපද වැඩිදුර භාවිතය සඳහා ලේඛනගත කිරීම සඳහා හෝ මුදා හැරීමෙන් පසු රැඳවියාට භාර දීමට.

- රැඳවියාට ඔවුන් මුදා හැරීමෙන් පසු, වෙනස් කළ මුරපද පිළිබඳව පැවසීමට සහ ඔවුන්ට හිමිකම නැවත ලබා දීමට වග බලා ගන්න.

#### කණ්ඩායම් සාමාජිකත්වය ඉවත් කර ෆෝල්ඩර බෙදා නොගන්න

රැඳවියා ෆේස්බුක් කණ්ඩායම්, WhatsApp, Signal, හෝ Wire කණ්ඩායම් කතාබස්, හෝ බෙදාගත් ෆෝල්ඩර වෙත සබැඳිව ප්‍රවේශ විය හැකි කිසියම් කණ්ඩායමක (එනම්, නමුත් ඒවාට පමණක් සීමා නොවී) සිටී නම්, සහ මෙම කණ්ඩායම් තුළ ඔවුන් සිටීම ඔවුන්ගේ රැඳවියන්ට වරප්‍රසාද ලත් සහ අනතුරුදායක විය හැකි ප්‍රවේශය ලබා දෙයි. තොරතුරු, ඔබට ඒවා කණ්ඩායම්වලින් හෝ හවුල් සබැඳි අවකාශයන්ගෙන් ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

\*\*විවිධ ක්ෂණික පණිවිඩ සේවාවල කණ්ඩායම් සාමාජිකත්වය ඉවත් කරන ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස්:\*\*

- [WhatsApp](https://faq.whatsapp.com/en/android/26000116/?category=5245251)

- Telegram

- iOS: සමූහය නිර්මාණය කළ පුද්ගලයාට "කණ්ඩායම් තොරතුරු" තේරීමෙන් සහ ඔවුන්ට ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය පරිශීලකයා වමට ස්වයිප් කිරීමෙන් සහභාගිවන්නන් ඉවත් කළ හැක.

- On Android: පැන්සල් නිරූපකය මත තට්ටු කරන්න. "සාමාජිකයින්" තෝරන්න - ඔබට ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය සාමාජිකයාගේ නමට යාබද තිත් තුන මත තට්ටු කර "කණ්ඩායමෙන් ඉවත් කරන්න" තෝරන්න.

- [Wire](https://support.wire.com/hc/en-us/articles/203526400-How-can-I-remove-someone-from-a-group-conversation-)

- [Signal](https://support.signal.org/hc/en-us/articles/360050427692-Manage-a-group#remove)

\*\*විවිධ සබැඳි සේවාවන්හි ෆෝල්ඩර බෙදා නොගන්නා ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස්:\*\*

- [Facebook](https://www.facebook.com/help/211909018842184/)

- [Google Drive](https://support.google.com/drive/answer/2494893?hl=en&co=GENIE.Platform=Desktop)

- [Dropbox](https://www.dropbox.com/help/files-folders/unshare-folder#remove-member)

- [iCloud](https://support.apple.com/en-us/HT201081)

### Feed Deletion

සමහර අවස්ථාවලදී ඔබට රැඳවියාගේ සමාජ මාධ්‍ය කාලසටහන්වලින් හෝ ඔවුන්ගේ ගිණුමට සම්බන්ධ වන වෙනත් සංග්‍රහවලින් අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය, මන්ද එය ඔවුන්ට එරෙහිව සාක්ෂි ලෙස අපයෝජනය කිරීමට හෝ රැඳවියන්ගේ ප්‍රජාව තුළ ව්‍යාකූලත්වය සහ ගැටුම් ඇති කිරීමට හෝ ඔවුන් අපකීර්තියට පත් කිරීමට ඉඩ ඇත.

සමහර සේවාවන් ගිණුම් සහ කාලරේඛා වලින් සංග්‍රහ සහ පළ කිරීම් මකා දැමීම පහසු කරයි. Twitter, Facebook සහ Instagram සඳහා මාර්ගෝපදේශ පහත සබැඳි කර ඇත. ඔබට මැකීමට අවශ්‍ය අන්තර්ගතය ඔබ ලේඛනගත කර ඇති බව කරුණාකර සහතික කර ගන්න, ඔබට එය තවමත් විකෘති කිරීම වැනි අවස්ථාවලදී සාක්ෂියක් ලෙස අවශ්‍ය විය හැකිය.

Twitter සඳහා, ඔබට භාවිතා කළ හැකිය [Tweet Deleter](https://tweetdeleter.com/).

- ෆේස්බුක් සඳහා, ඔබට අනුගමනය කළ හැකිය [Louis Barclay's guide "How to delete your Facebook News Feed"](https://medium.com/@louisbarclay/how-to-delete-your-facebook-news-feed-6c99e51f1ef6), based on an app for Chrome Browser called [Nudge](https://chrome.google.com/webstore/detail/nudge/dmhgdnbkjkejeddddlklojinngaideac).

- Instagram සඳහා, ඔබට අනුගමනය කළ හැකිය [the instructions in Instagram's page on editing and deleting posts](https://help.instagram.com/997924900322403) (නමුත් දැනුවත් වන්න, ගිණුම් සැකසීම් වෙත ප්‍රවේශය ඇති පුද්ගලයින්ට අන්තර්ගතය මකා දැමීමෙන් පසුව පවා බොහෝ අන්තර්ක්‍රියා වල ඉතිහාසය බැලීමට හැකි වනු ඇත).

### හානිකර ඔන්ලයින් සමූහ මකන්න

රැඳවියා නම් කර ඇති අන්තර්ජාල තොරතුරු ඔවුන්ට හෝ ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවලට අහිතකර ලෙස බලපාන්නේ නම්, මෙය තවදුරටත් රැඳවියාට හානියක් නොවන්නේ නම් එය මකා දැමීම හොඳ අදහසකි.

- ඉවත් කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය සබැඳි අවකාශයන් සහ තොරතුරු ලැයිස්තුවක් සාදන්න.

- ඔබ ඉවත් කළ යුතු හෝ වෙනස් කළ යුතු අන්තර්ගතය හඳුනාගෙන තිබේ නම්, එය මකා දැමීම හෝ ඉවත් කිරීමේ ඉල්ලීම් සමඟ ඉදිරියට යාමට පෙර ඔබට එය උපස්ථ කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.

- රැඳවියාගේ නම ඉවත් කිරීම ඔවුන්ගේ තත්ත්වය කෙරෙහි ඍණාත්මක බලපෑමක් ඇති කළ හැකිදැයි තක්සේරු කරන්න (උදා: සංවිධානයක කාර්ය මණ්ඩල ලැයිස්තුවෙන් ඔවුන්ගේ නම් ඉවත් කිරීම සංවිධානය ආරක්ෂා කළ හැකි නමුත්, එය රැඳවියාගේ සාධාරණීකරණය ඉවත් කළ හැකිය, උදාහරණයක් ලෙස ඔවුන් එම සංවිධානය සඳහා වැඩ කරන බව).

- ඔබට අදාළ වෙබ් අඩවි හෝ ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශය තිබේ නම්, සංවේදී අන්තර්ගතය සහ තොරතුරු වෙනස් කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම.

- ඔබට ප්‍රවේශය නොමැති නම්, සංවේදී තොරතුරු ඉවත් කිරීමට ප්‍රවේශය ඇති පුද්ගලයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

- ඔබට Google සේවාවන්හි අන්තර්ගතය ඉවත් කිරීම සඳහා උපදෙස් සොයාගත හැක

[here](https://support.google.com/webmasters/answer/6332384?hl=en#get\_info\_off\_web).

තොරතුරු අඩංගු වෙබ් අඩවි සුචිගත කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න [Wayback Machine](https://web.archive.org) or [Google Cache](https://cachedview.com/). If so, this content should be removed too.

- [How to request removal from the Wayback Machine](https://help.archive.org/help/how-do-i-request-to-remove-something-from-archive-org/)

- [Remove a page hosted on your site from Google](https://developers.google.com/search/docs/crawling-indexing/remove-information)

<a name="online\_bank\_accounts"></a>

### අන්තර්ජාල බැංකු ගිණුම්

බොහෝ විට, බැංකු ගිණුම් කළමනාකරණය කර මාර්ගගතව ප්‍රවේශ වන අතර, ජංගම උපාංග හරහා සත්‍යාපනය ගනුදෙනු සඳහා හෝ සබැඳි ගිණුමට ප්‍රවේශ වීමට පමණක් අවශ්‍ය විය හැකිය. රැඳවියෙකු දිගු කාලයක් තම බැංකු ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශ නොවන්නේ නම්, මෙය රැඳවියාගේ මූල්‍ය තත්ත්වය සහ ගිණුමට ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. මෙම අවස්ථා වලදී, වග බලා ගන්න:

- අත්අඩංගුවට ගත් උපාංග රැඳවියාගේ බැංකු ගිණුමෙන් විසන්ධි කරන්න.

- ක්‍රියාවලියේ මුල් අවස්ථාවේදීම (ඔවුන්ගේ ඥාතීන් සමඟ එකඟතාවයකින්) තම බැංකු ගිණුම ඔවුන් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට රැඳවියාට අවසරය සහ ඇටෝර්නි බලය ලබා ගන්න.

## අවසාන ඉඟි

- ඔබ නිදහස් කිරීමෙන් පසු රැඳවියාට දත්තවල සියලු හිමිකාරිත්වය ආපසු ලබා දෙන බවට වග බලා ගන්න.

- අල්ලා ගත් උපාංග බලධාරීන් විසින් ආපසු ලබා දීමෙන් පසු ඒවා සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ["මට මගේ උපාංගය අහිමි වූ" කාර්ය ප්‍රවාහයේ මෙම ඉඟි කියවන්න.