---

layout: page

title: " ඔබ මාර්ගගත හිරිහැරවලට ලක් වෙනවාද?"

author: Flo Pagano, Natalia Krapiva

language: en

summary: "ඔන්ලයින් හිරිහැරයට ඔබ ඉලක්ක වෙනවාද?"date: 2023-04

permalink: /en/topics/harassed-online/

parent: Home

---

# ඔබ අන්තර්ජාල හිරිහැරවලට ලක් වෙනවාද?

අන්තර්ජාලය, සහ විශේෂයෙන්ම සමාජ මාධ්‍ය වේදිකා, සිවිල් සමාජ සාමාජිකයින්ට සහ සංවිධානවලට, විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන්ට, LGBTQIA+ පුද්ගලයන්ට සහ අනෙකුත් ආන්තික කණ්ඩායම්වලට තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සහ ඔවුන්ගේ හඬ ඇසීමට තීරණාත්මක අවකාශයක් බවට පත්ව ඇත. නමුත් ඒ අතරම, මෙම කණ්ඩායම් පහසුවෙන් තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉලක්ක කර ගත හැකි අවකාශයන් බවට ද ඒවා පත්ව ඇත. සබැඳි ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය කාන්තාවන්ට, LGBTQIA+ පුද්ගලයන්ට සහ තවත් බොහෝ වරප්‍රසාද ලත් පුද්ගලයන්ට සමානව, නිදහසේ සහ බියෙන් තොරව ප්‍රකාශ කිරීමට ඇති අයිතිය ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

සබැඳි ප්‍රචණ්ඩත්වය සහ අපයෝජනය විවිධ ආකාර ඇති අතර, බොහෝ රටවල හිරිහැරයට ගොදුරු වූවන් ආරක්ෂා කරන නීති නොමැතිකම හේතුවෙන් ද්වේෂසහගත ආයතන බොහෝ විට දණ්ඩමුක්තිය මත විශ්වාසය තැබිය හැකිය, සහ බොහෝ දුරට විශ්වීය ආරක්ෂණ උපාය මාර්ග නොමැති නිසා: ඒවා නිර්මාණාත්මකව වෙනස් කළ යුතුය. මොන වගේ ප්‍රහාරයක්ද දියත් කරන්නේ කියලා. එබැවින් ගත හැකි පියවර මොනවාද යන්න තීරණය කිරීම සඳහා ඔබ ඉලක්ක කරගත් ප්‍රහාරයේ අක්ෂර වින්‍යාසය හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ.

ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලයේ මෙම කොටස ඔබ පීඩාවට පත්වන්නේ කුමන ආකාරයේ ප්‍රහාරයකින්ද යන්න තේරුම් ගැනීමට සහ එයින් ආරක්ෂා වන්නේ කෙසේද යන්න සැලසුම් කිරීමට හෝ ඔබට සහාය විය හැකි ඩිජිටල් ආරක්ෂක උපකාරක කවුළුවක් සොයා ගැනීමට මූලික පියවර කිහිපයක් හරහා ඔබව ගෙන යනු ඇත.

ඔබ මාර්ගගත හිරිහැරවලින් ඉලක්ක කර ඇත්නම්, [ඔබ ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ කෙසේද](/../../self-care) සහ [ප්‍රහාර ලේඛනගත කරන්නේ කෙසේද](/../../ පිළිබඳ නිර්දේශ කියවීමට අපි ඔබට යෝජනා කරමු. ලේඛනගත කිරීම), ඉන්පසු ඔබේ ගැටලුවේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට සහ හැකි විසඳුම් සෙවීමට මෙම ප්‍රශ්නාවලිය අනුගමනය කරන්න.

## වැඩ ප්‍රවාහය

### ශාරීරික සුවය

ඔබේ ශාරීරික අඛණ්ඩතාව හෝ යහපැවැත්ම ගැන ඔබ බිය වෙනවාද?

- [ඔව්](#භෞතික-අවදානම\_අවසානය)

- [නැත](#භෞතික-අවදානමක් නැත)

### ස්ථානය

ප්‍රහාරකයා ඔබේ භෞතික ස්ථානය දන්නා බව පෙනේද?

- [ඔව්](#ස්ථානය\_ඉඟි)

- [නැත](#උපාංගය)

### ස්ථාන\_ඉඟි

> සමාජ මාධ්‍යවල ඔබේ මෑත පළ කිරීම් පරීක්ෂා කරන්න: ඒවාට ඔබේ නිශ්චිත ස්ථානය ඇතුළත් වේද? එසේ නම්, ඔබගේ දුරකථනයේ සමාජ මාධ්‍ය යෙදුම් සහ අනෙකුත් සේවාවන් සඳහා GPS ප්‍රවේශය අබල කරන්න එවිට ඔබ ඔබගේ යාවත්කාලීන පළ කරන විට, ඔබගේ ස්ථානය නොපෙන්වයි.

>

> ඔබ අන්තර්ජාලයේ පළ කළ පින්තූර පරීක්ෂා කරන්න: පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි සහ ඔබ සිටින ස්ථානය පැහැදිලිව පෙන්විය හැකි ස්ථාන පිළිබඳ විස්තර ඒවාට ඇතුළත් වේද? විභව ලුහුබැඳ යන්නන්ගෙන් ඔබව ආරක්ෂා කර ගැනීමට, ඔබගේ ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ පළ කිරීමේදී ඔබේ නිශ්චිත ස්ථානය නොපෙන්වීම වඩා හොඳය.

>

> අතිරේක පූර්වාරක්ෂාකාරී පියවරක් ලෙස, සිතියමක ඔබගේ ස්ථානය සොයා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය විට කෙටියෙන් පමණක් හැර - GPS සෑම විටම ක්‍රියා විරහිත කර තැබීම ද හොඳ අදහසකි.

ඔබ අන්තර්ජාලයේ පළ කළ තොරතුරු හරහා ප්‍රහාරකයා ඔබව අනුගමනය කරන්නට ඇතිද? නැතහොත් ප්‍රහාරකයා වෙනත් ක්‍රම හරහා ඔබේ භෞතික ස්ථානය දන්නා බව ඔබට තවමත් හැඟෙනවාද?

- [නැහැ, මම හිතන්නේ මම මගේ ප්‍රශ්න විසඳුවා කියලා](# විසඳා\_අවසානය)

- [ඔව්, මම තවමත් සිතන්නේ ප්‍රහාරකයා මා සිටින තැන දන්නා බවයි](#උපාංගය)

- [නැහැ, නමුත් මට වෙනත් ගැටළු ඇත](#ගිණුම)

### උපාංගය

ප්‍රහාරකයා ඔබගේ උපාංගයට ප්‍රවේශ වී හෝ ප්‍රවේශ වන බව ඔබ සිතන්නේද?

- [ඔව්](#උපාංගය-සම්මුතියට පත් විය)

- [නැත](#ගිණුම)

### උපාංගය සම්මුතියට පත් විය

> ඔබගේ උපාංගය අද්විතීය, දිගු සහ සංකීර්ණ එකකට ප්‍රවේශ වීමට මුරපදය වෙනස් කරන්න:

>

> - [Mac OS](https://support.apple.com/en-us/HT202860)

> - [Windows](https://support.microsoft.com/en-us/help/4490115/windows-change-or-reset-your-password)

> - [iOS - Apple ID](https://support.apple.com/en-us/HT201355)

> - [Android](https://support.google.com/accounts/answer/41078?co=GENIE.Platform%3DAndroid&hl=en)

ප්‍රහාරකයා ඔබගේ උපාංගය පාලනය කරන බවට ඔබට තවමත් හැඟීමක් තිබේද?

- [නැහැ, මම හිතන්නේ මම මගේ ප්‍රශ්න විසඳුවා කියලා](# විසඳා\_අවසානය)

- [නැහැ, නමුත් මට වෙනත් ගැටළු ඇත](#ගිණුම)

- [නැත](#info\_stalkerware)

### info\_stalkerware

> [Stalkerware](https://en.wikipedia.org/wiki/Stalkerware) යනු පුද්ගලයෙකු ලුහුබැඳ යාමේ හෝ පාලනය කිරීමේ අරමුණින් පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාකාරකම් හෝ ස්ථානය නිරීක්ෂණය කිරීමට භාවිතා කරන ඕනෑම මෘදුකාංගයකි.

>

> යමෙකු ඔබගේ ජංගම උපාංගයේ ස්ථාපනය කර ඇති යෙදුමක් හරහා ඔබ ගැන ඔත්තු බලන්නේ යැයි ඔබ සිතන්නේ නම්, [මෙම ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල කාර්ය ප්‍රවාහය ඔබගේ උපාංගය අනිෂ්ට මෘදුකාංග වලින් ආසාදනය වී ඇත්ද යන්න සහ එය පිරිසිදු කිරීමට පියවර ගන්නේ කෙසේද යන්න තීරණය කිරීමට උපකාරී වේ](. ./../../උපාංගය-ක්‍රියා කිරීම-සැක සහිත ලෙස).

ඔබ විඳින ප්‍රහාරය තේරුම් ගැනීමට ඔබට තවත් උපකාර අවශ්‍යද?

- [නැහැ, මම හිතන්නේ මම මගේ ප්‍රශ්න විසඳුවා කියලා](# විසඳා\_අවසානය)

- [ඔව්, මට තවමත් ගැටලු කිහිපයක් තිබේ මම දෝශ නිරාකරණය කිරීමට කැමතියි](#ගිණුම)

### ගිණුම

> යමෙකුට ඔබගේ උපාංගයට ප්‍රවේශය ලැබුණත් නැතත්, ඔවුන් ඔබේ සබැඳි ගිණුම්වලට අනවසරයෙන් ඇතුළු වී හෝ ඔවුන් ඔබේ මුරපදය දැනගෙන හෝ බිඳ දැමූ නිසා හෝ ප්‍රවේශ වීමට ඉඩ තිබේ.

>

> යමෙකුට ඔබේ සබැඳි ගිණුම් එකකට හෝ වැඩි ගණනකට ප්‍රවේශය තිබේ නම්, ඔවුන්ට ඔබේ පුද්ගලික පණිවිඩ කියවීමට, ඔබේ සම්බන්ධතා හඳුනා ගැනීමට, ඔබේ පෞද්ගලික පළ කිරීම්, ඡායාරූප, හෝ වීඩියෝ ප්‍රකාශ කිරීමට, හෝ ඔබ ලෙස පෙනී සිටීම ආරම්භ කිරීමට හැකිය.

>

> හැකි සැක කටයුතු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔබගේ සබැඳි ගිණුම් ක්‍රියාකාරකම් සහ තැපැල් පෙට්ටිය (යවන ලද සහ කුණු කූඩය ෆෝල්ඩර ඇතුළුව) සමාලෝචනය කරන්න.

ඔබගේ ගිණුම අවදානමට ලක්ව ඇතැයි සිතීමට හොඳ හේතුවක් සපයන පළ කිරීම් හෝ පණිවිඩ අතුරුදහන් වීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් ඔබ දැක තිබේද?

- [ඔව්](#ගිණුම් සම්මුතියකට)

- [නැත](#පුද්ගලික-සම්බන්ධතා)

### මුරපද වෙනස් කරන්න

> ශක්තිමත් සහ අද්විතීය මුරපදයකින් ඔබගේ එක් එක් සබැඳි ගිණුම් සඳහා මුරපදය වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

>

> ඔබට මෙම [Sveillance Self-Defense Guide](https://ssd.eff.org/module/creating-strong-passwords) තුළ මුරපද සෑදීම සහ කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ වැඩිදුර ඉගෙන ගත හැක.

>

> හැකි සෑම විටම 2-සාධක සත්‍යාපනය (2FA) සක්‍රීය කිරීම මගින් ඔබගේ සබැඳි ගිණුම් සඳහා දෙවන ආරක්ෂණ ස්ථරයක් එක් කිරීම ද ඉතා හොඳ අදහසකි.

>

> මෙම [Surveillance Self-Defence guide](https://ssd.eff.org/module/how-enable-two-factor-authentication) තුළ 2-සාධක සත්‍යාපනය සබල කරන්නේ කෙසේදැයි සොයා බලන්න.

යමෙකුට ඔබගේ ගිණුමට ප්‍රවේශ විය හැකි බවට ඔබට තවමත් හැඟීමක් තිබේද?

- [ඔව්](#හැක් කරන ලද-ගිණුම)

- [නැත](#පුද්ගලික-සම්බන්ධතා)

### හැක්-ගිණුම

> ඔබට ඔබගේ ගිණුමට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි නම්, ඔබගේ ගිණුම හැක් වී හැකර් ඔබගේ මුරපදය වෙනස් කිරීමට අවස්ථාවක් ඇත.

ඔබේ ගිණුම අනවසරයෙන් ඇතුළු වී ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම්, ඔබට ගිණුම් ප්‍රවේශ ගැටලු විසඳා ගැනීමට උදවු කළ හැකි ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල කාර්ය ප්‍රවාහය අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

- [ගිණුම් ප්‍රවේශ ගැටළු නිරාකරණය කිරීමට කරුණාකර මාව කාර්ය ප්‍රවාහය වෙත ගෙන යන්න](../../../account-access-issues)

- [මම හිතන්නේ මම මගේ ප්‍රශ්න විසඳුවා කියලා](# විසඳා\_අවසානය)

- [මගේ ගිණුම හොඳයි, නමුත් මට වෙනත් ගැටළු ඇත](#පුද්ගලික-සම්බන්ධතා)

### පුද්ගලික සම්බන්ධතා

ඔබට පණිවිඩ යැවීමේ යෙදුමකින් අනවශ්‍ය දුරකථන ඇමතුම් හෝ පණිවිඩ ලැබෙනවාද?

- [ඔව්](#සම්බන්ධතාව\_වෙනස් කරන්න)

- [නැහැ](#තර්ජන)

### වෙනස්\_සම්බන්ධතාව

> ඔබගේ දුරකථන අංකය, විද්‍යුත් තැපෑල, හෝ වෙනත් පුද්ගලික සම්බන්ධතා තොරතුරු හා සම්බන්ධ යෙදුම් මත ඔබට අනවශ්‍ය දුරකථන ඇමතුම්, SMS පණිවිඩ හෝ පණිවිඩ ලැබෙන්නේ නම්, ඔබට ඔබේ අංකය, SIM කාඩ්පත, විද්‍යුත් තැපෑල හෝ ඊට සම්බන්ධ වෙනත් සම්බන්ධතා තොරතුරු වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කළ හැකිය. ගිණුම.

>

> ඔබ අදාළ වේදිකාවට පණිවිඩ සහ සම්බන්ධිත ගිණුම වාර්තා කිරීම සහ අවහිර කිරීම සලකා බැලිය යුතුය.

ඔබ අනවශ්‍ය ඇමතුම් හෝ පණිවිඩ සාර්ථකව නතර කර තිබේද?

- [ඔව්](#නීත්‍යානුකූල)

- [නැහැ, මට වෙනත් ගැටළු තිබේ](#තර්ජන)

- [නැහැ, මට උදව් අවශ්‍යයි](#හිරිහැර\_අවසන්)

### තර්ජන

සමාජ මාධ්‍ය ගිණුමක ඊමේල් හෝ පණිවිඩ හරහා ඔබව බ්ලැක්මේල් කර හෝ තර්ජන ලබනවාද?

- [ඔව්](#තර්ජන\_ඉඟි)

- [නැහැ](#අනුරූපකරණය)

### තර්ජන\_ඉඟි

> ඔබට ශාරීරික හෝ ලිංගික හිංසන තර්ජන, හෝ බ්ලැක්මේල් ඇතුළු තර්ජන අඩංගු පණිවිඩ ලැබෙන්නේ නම්, ඕනෑම සබැඳියක් සහ තිර රුවක් පටිගත කිරීම, අදාළ වේදිකාවට හෝ සේවා සපයන්නාට පුද්ගලයා වාර්තා කිරීම සහ අවහිර කිරීම ඇතුළුව සිදු වූ දේ හැකිතාක් ලේඛනගත කළ යුතුය. ප්රහාරකයා.

ඔබ තර්ජන සාර්ථකව නතර කර තිබේද?

- [ඔව්](#නීත්‍යානුකූල)

- [ඔව්, නමුත් මට තවත් ගැටලු තිබේ](#අනුරූපකරණය)

- [නැහැ, මට නීතිමය සහාය අවශ්‍යයි](#නීතිමය අනතුරු ඇඟවීමක්)

### පෙනී සිටීම

> ඔබට සිදු විය හැකි තවත් ආකාරයක හිරිහැරයක් නම් පෙනී සිටීමයි.

>

> නිදසුනක් වශයෙන්, යමෙකු ඔබගේ නමින් ගිණුමක් සාදා පුද්ගලික පණිවිඩ යැවීම හෝ සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවල යමෙකුට ප්‍රසිද්ධියේ පහර දීම, වැරදි තොරතුරු හෝ වෛරී ප්‍රකාශ පතුරුවා හැරීම හෝ ඔබ, ඔබේ සංවිධානය හෝ ඔබට සමීප අන් අය අවදානමට ලක් කිරීමට වෙනත් ක්‍රමවලින් ක්‍රියා කිරීම විය හැකිය. කීර්තිමත් සහ ආරක්ෂක අවදානම් වලට.

>

> යමෙකු ඔබ හෝ ඔබේ සංවිධානය ලෙස පෙනී සිටින බව ඔබ සිතන්නේ නම්, ඔබට මෙම ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල කාර්ය ප්‍රවාහය අනුගමනය කළ හැකි අතර, ඔබේ ගැටලුවට මුහුණ දීමට හැකි හොඳම උපාය මාර්ගය හඳුනා ගැනීමට විවිධ ආකාරයේ පුද්ගලාරෝපණය තුළින් ඔබට මග පෙන්විය හැක.

ඔබ කුමක් කිරීමට කැමතිද?

- [මාව අනුකරණය කරමින් සිටින අතර විසඳුමක් සෙවීමට කැමතියි](../../../අනුරූපී)

- [මම වෙනස් ආකාරයක හිරිහැරයකට මුහුණ දී සිටිමි](#අපහාස)

### අපහාස කිරීම

කවුරුහරි අසත්‍ය තොරතුරු ප්‍රචාරය කරමින් ඔබේ කීර්ති නාමයට හානි කිරීමට උත්සාහ කරනවාද?

- [ඔව්](#අපහාස-ඔව්)

- [මම වෙනස් ආකාරයක හිරිහැරයකට මුහුණ දී සිටිමි](#doxing)

### අපහාස කිරීම-ඔව්

> අපහාස කිරීම සාමාන්‍යයෙන් නිර්වචනය වන්නේ කෙනෙකුගේ කීර්ති නාමයට හානියක් වන ප්‍රකාශයක් කිරීමයි. අපහාස කථා කළ හැකිය (අපහාස කිරීම) හෝ ලිවිය හැකිය (අපහාස කිරීම). නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග සඳහා අපකීර්තියට පත් කිරීම යනු කුමක්ද යන්න සම්බන්ධයෙන් විවිධ රටවල නීති වෙනස් විය හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන්, සමහර රටවල අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ නිදහස ඉතා ආරක්ෂා කරන නීති ඇති අතර, එවැනි තොරතුරු සත්‍ය යැයි විශ්වාස කරන තාක් කල් ලැජ්ජාවට හෝ හානියට පත් විය හැකි රාජ්‍ය නිලධාරීන් ගැන මාධ්‍ය සහ පෞද්ගලික පුද්ගලයින්ට දේවල් පැවසීමට ඉඩ සලසයි. ඔබ අකමැති ඔබ ගැන තොරතුරු පතුරුවා හැරීම නිසා වෙනත් රටවල් ඔබට වඩාත් පහසුවෙන් අන් අයට නඩු පැවරීමට ඉඩ ලබා දේ.

>

> යමෙකු ඔබේ හෝ ඔබේ සංවිධානයේ කීර්තිනාමයට හානි කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, අපහාස ව්‍යාපාරවලට විසඳුම් සෙවීමට විවිධ උපාය මාර්ග ඔස්සේ ඔබට මග පෙන්වමින්, අපකීර්තිය පිළිබඳ ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටලයේ කාර්ය ප්‍රවාහය අනුගමනය කළ හැකිය.

ඔබ කුමක් කිරීමට කැමතිද?

- [අපහාස ව්‍යාපාරයකට එරෙහිව උපාය මාර්ගයක් සොයා ගැනීමට මා කැමතිය](../../../අපහාස)

- [මම වෙනස් ආකාරයක හිරිහැරයකට මුහුණ දී සිටිමි](#doxing)

### ඩොක්සිං

ඔබගේ කැමැත්තෙන් තොරව ඔබ පිළිබඳ පුද්ගලික තොරතුරු හෝ මාධ්‍ය කවුරුන් හෝ පළ කර තිබේද?

- [ඔව්](#ඩොක්සිං-ඔව්)

- [නැහැ](#වෛරී-කතා)

### ඩොක්සිං-ඔව්

> යමෙකු ඔබ ගැන පුද්ගලික තොරතුරු ප්‍රකාශ කර ඇත්නම් හෝ ඔබ ගැන වීඩියෝ, ඡායාරූප හෝ වෙනත් මාධ්‍ය සංසරණය කරන්නේ නම්, ඔබට සිදුවන්නේ කුමක්ද සහ එවැනි ප්‍රහාරයකට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීමට උපකාර වන ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල කාර්ය ප්‍රවාහය අනුගමනය කළ හැකිය.

ඔබ කුමක් කිරීමට කැමතිද?

- [සිදුවන්නේ කුමක්ද සහ ඒ ගැන මට කළ හැකි දේ තේරුම් ගැනීමට මම කැමතියි](../../../doxing)

- [මම සහාය ලබා ගැනීමට කැමතියි](#හිරිහැර\_අවසන්)

### වෛරී කතා

ජාතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හෝ ආගම වැනි ගුණාංග මත පදනම්ව යමෙකු ඔබට එරෙහිව වෛරී පණිවිඩ පතුරුවන්නේද?

- [ඔව්](#තවත්-පුද්ගලයින්)

- [නැහැ](#හිරිහැර\_අවසානය)

### තවත් එක්-පුද්ගලයන්

ඔබට එක් අයෙකු හෝ කිහිප දෙනෙකු විසින් පහර දී තිබේද?

- [මට එක් පුද්ගලයෙකු විසින් පහර දී ඇත](#එක්-පුද්ගලයෙකු)

- [එක් අයෙකුට වඩා මට පහර දී ඇත](#ප්‍රචාරණ)

### තනි පුද්ගලයෙකි

> වෛරී ප්‍රකාශය පැමිණෙන්නේ තනි පුද්ගලයෙකුගෙන් නම්, ප්‍රහාරය පාලනය කිරීමට සහ පරිශීලකයා ඔබට දිගටම වෛරී පණිවිඩ එවීමෙන් වලක්වා ගැනීමට පහසුම සහ ඉක්මන්ම ක්‍රමය නම් ඒවා වාර්තා කිරීම සහ අවහිර කිරීමයි. ඔබ පරිශීලකයා අවහිර කළහොත්, එය ලේඛනගත කිරීමට එහි අන්තර්ගතයට ප්‍රවේශ විය නොහැකි බව මතක තබා ගන්න. අවහිර කිරීමට පෙර, අපගේ [ඩිජිටල් ප්‍රහාර ලේඛනගත කිරීම පිළිබඳ ඉඟි](/../../ලේඛන) කියවන්න.

>

> ඔබට හිරිහැර කරන්නා කවුරුන්දැයි ඔබ දැන සිටියත් නැතත්, හැකි සෑම විටම ඔවුන් සමාජ ජාල වේදිකාවල අවහිර කිරීම හොඳ අදහසකි.

> - [Facebook](https://www.facebook.com/help/168009843260943)

> - [Google](https://support.google.com/accounts/answer/6388749?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en)

> - [Instagram](https://help.instagram.com/426700567389543)

> - [TikTok](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/followers-and-following/blocking-the-users)

> - [Twitter](https://help.twitter.com/en/using-twitter/blocking-and-unblocking-accounts)

> - [Whatsapp](https://faq.whatsapp.com/1142481766359885/?cms\_platform=android)

ඔබ ඔබේ හිරිහැර කරන්නා ඵලදායී ලෙස අවහිර කර තිබේද?

- [ඔව්](#නීත්‍යානුකූල)

- [නැත](#ප්‍රචාරණ)

### නීතිමය

> ඔබට හිරිහැර කරන්නේ කවුරුන්දැයි ඔබ දන්නේ නම්, ඔබේ සන්දර්භය තුළ එය ආරක්ෂිත සහ සුදුසු යැයි ඔබ සලකන්නේ නම්, ඔබට ඒවා ඔබේ රටේ බලධාරීන්ට වාර්තා කළ හැකිය. සබැඳි හිරිහැරවලින් පුද්ගලයන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා සෑම රටකටම විවිධ නීති ඇති අතර, ඔබ ඔබේ රටේ නීති සම්පාදනය ගවේෂණය කළ යුතුය, නැතහොත් කුමක් කළ යුතුද යන්න තීරණය කිරීමට ඔබට උපකාර කිරීමට නීති උපදෙස් ඉල්ලා සිටිය යුතුය.

>

> ඔබට හිරිහැර කරන්නේ කවුරුන්ද යන්න ඔබ නොදන්නේ නම්, සමහර අවස්ථාවලදී, ප්රහාරකයාගේ අනන්යතාව ඔවුන් විසින් ඉතිරි කර ඇති හෝඩුවාවන් පිළිබඳ අධිකරණ වෛද්ය විශ්ලේෂණයක් මගින් ඔබට සොයා ගත හැකිය.

>

> ඕනෑම අවස්ථාවක, ඔබ නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට අදහස් කරන්නේ නම්, ඔබට එල්ල වූ ප්‍රහාර පිළිබඳ සාක්ෂි තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් [ප්‍රහාර පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කිරීම පිළිබඳ ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල පිටුවේ ඇති නිර්දේශ](/../../ලේඛන) අනුගමනය කිරීම තරයේ නිර්දේශ කෙරේ.

ඔබ කුමක් කිරීමට කැමතිද?

- [මගේ ප්‍රහාරකයාට නඩු පැවරීමට නීතිමය සහය ලබා ගැනීමට මා කැමතිය](#නීතිමය\_අවසානය)

- [මම හිතන්නේ මම මගේ ප්‍රශ්න විසඳුවා කියලා](# විසඳා\_අවසානය)

### ව්‍යාපාරය

> ඔබට එක් පුද්ගලයෙකුට වඩා ප්‍රහාර එල්ල වන්නේ නම්, ඔබ ද්වේෂ සහගත ප්‍රකාශයක හෝ හිරිහැර කිරීමේ ව්‍යාපාරයක ඉලක්කය විය හැකි අතර, ඔබේ නඩුවට අදාළ වන හොඳම උපාය මාර්ගය කුමක්ද යන්න පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත.

>

> හැකි සියලු උපාය මාර්ග ගැන දැන ගැනීමට, [වෛරී ප්‍රකාශයට එරෙහි උපාය මාර්ග පිළිබඳ තාක්ෂණික පිටුව ආපසු ගන්න](https://www.takebackthetech.net/be-safe/hate-speech-strategies) කියවන්න.

ඔබ සඳහා හොඳම උපාය මාර්ගය ඔබ හඳුනාගෙන තිබේද?

- [ඔව්](#විසඳුණු\_අවසානය)

- [නැහැ, මට තවත් දෝෂ නිරාකරණය කිරීමට උදවු අවශ්‍යයි](#හිරිහැර\_අවසන්)

- [නැහැ, මට නීතිමය සහාය අවශ්‍යයි](#නීතිමය\_අවසානය)

### හිරිහැර\_අවසානය

> ඔබ තවමත් හිරිහැරයට ලක්ව සිටී නම් සහ අභිරුචි කළ විසඳුමක් අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර ඔබට සහාය විය හැකි පහත සංවිධාන අමතන්න.

:[](සංවිධාන? සේවා=හිරිහැර)

### භෞතික-අවදානම\_අවසානය

> ඔබ ශාරීරික අවදානමක සිටී නම් සහ ක්ෂණික උපකාර අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර ඔබට සහාය විය හැකි පහත සංවිධාන අමතන්න.

:[](සංවිධාන?services=physical\_security)

### නෛතික\_අවසානය

> ඔබට නීතිමය සහාය අවශ්‍ය නම්, කරුණාකර ඔබට සහාය දිය හැකි පහත සංවිධාන අමතන්න.

>

> නීතිමය පියවර ගැනීමට ඔබ සිතන්නේ නම්, ඔබට එල්ල වූ පහරදීම් පිළිබඳ සාක්ෂි තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වනු ඇත. එබැවින් [ප්‍රහාර පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කිරීම පිළිබඳ ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල පිටුවේ ඇති නිර්දේශ](/../../ලේඛන) අනුගමනය කිරීම තරයේ නිර්දේශ කෙරේ.

:[](සංවිධාන?services=නීත්‍යානුකූල)

### විසඳන ලද\_අවසානය

මෙම දෝශ නිරාකරණ මාර්ගෝපදේශය ප්‍රයෝජනවත් වේ යැයි බලාපොරොත්තු වෙමු. කරුණාකර ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න [ඊමේල් හරහා](mailto:incoming+rarenet-dfak-8220223-issue-@incoming.gitlab.com)

### අවසාන\_ඉඟි

- \*\*ලේඛන හිරිහැර.\*\* ප්‍රහාර හෝ ඔබ දැක ගත හැකි වෙනත් ඕනෑම සිදුවීමක් ලේඛනගත කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ: තිරපිටපත් ගන්න, හිරිහැර කරන්නන්ගෙන් ඔබට ලැබෙන පණිවිඩ සුරකින්න, ආදිය. හැකි නම්, මෙම ලේඛනගත කිරීම, දින සටහන් කිරීම, ක්‍රමානුකූල කිරීමට සඟරාවක් සාදන්න. වේලාවන්, වේදිකා සහ URL, පරිශීලක හැඳුනුම්පත, තිරපිටපත්, සිදු වූ දේ පිළිබඳ විස්තරය යනාදිය. සඟරා ඔබට ඔබේ විය හැකි ප්‍රහාරකයන් පිළිබඳ විය හැකි රටා සහ ඇඟවීම් හඳුනා ගැනීමට උදවු කළ හැක. ඔබට අධික වෙහෙසක් දැනෙනවා නම්, ඔබට යම් කාලයක් සඳහා සිදුවීම් ලේඛනගත කළ හැකි ඔබ විශ්වාස කරන කෙනෙකු ගැන සිතන්න. ඔබ ඔබේ පුද්ගලික ගිණුම් වෙත අක්තපත්‍ර භාර දිය යුතු බැවින්, මෙම ලේඛන කළමනාකරණය කරන පුද්ගලයා ඔබ ගැඹුරින් විශ්වාස කළ යුතුය. මෙම පුද්ගලයා සමඟ ඔබේ මුරපදය බෙදා ගැනීමට පෙර, එය වෙනස් දෙයකට වෙනස් කර ආරක්ෂිත මාධ්‍යයක් හරහා බෙදා ගන්න - එනම් [end-to-end encryption] (https://www.frontlinedefenders.org/en/resource- ප්‍රකාශනය/මාර්ගෝපදේශ-ආරක්ෂිත-කණ්ඩායම්-කතාබස්-සහ-සම්මන්ත්‍රණ-මෙවලම්). ඔබට ගිණුමේ පාලනය නැවත ලබා ගත හැකි යැයි ඔබට හැඟුණු පසු, ඔබේ මුරපදය නැවත අද්විතීය දෙයකට වෙනස් කිරීමට මතක තබා ගන්න, [secure](https://ssd.eff.org/en/module/creating-strong-passwords), සහ ඒ ඔබට පමණි. දන්නවා.

- ඔබේ ප්‍රහාරය සම්බන්ධ තොරතුරු හැකි උපරිම ආකාරයෙන් ගබඩා කිරීමට [ප්‍රහාර පිළිබඳ තොරතුරු වාර්තා කිරීම පිළිබඳ ඩිජිටල් ප්‍රථමාධාර කට්ටල පිටුවේ ඇති නිර්දේශ](/../../ලේඛන) අනුගමනය කරන්න.

- \*\*ඔබගේ සියලුම ගිණුම්වල 2-සාධක සත්‍යාපනය\*\* සකසන්න. 2-සාධක සත්‍යාපනය ඔබගේ අවසරයකින් තොරව යමෙකු ඔබගේ ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශ වීම නැවැත්වීම සඳහා ඉතා ඵලදායී විය හැක. ඔබට තෝරා ගත හැකි නම්, SMS-පාදක 2-සාධක සත්‍යාපනය භාවිතා නොකරන්න සහ දුරකථන යෙදුමක් හෝ ආරක්ෂක යතුරක් මත පදනම්ව වෙනත් විකල්පයක් තෝරන්න.

- ඔබට වඩාත් සුදුසු විසඳුම කුමක්දැයි ඔබ නොදන්නේ නම්, ඔබට පරීක්ෂා කළ හැක [දැන් ප්‍රවේශ වන්න "මට හොඳම බහු සාධක සත්‍යාපනය කුමක්ද?" infographic](https://www.accessnow.org/cms/assets/uploads/2017/09/Choose-the-Best-MFA-for-you.png) සහ [EFF හි "ද්වි-සාධක සත්‍යාපනයේ පොදු වර්ග සඳහා මාර්ගෝපදේශය" වෙබයේ"](https://www.eff.org/deeplinks/2017/09/guide-common-types-two-factor-authentication-web).

- ඔබට [2FA හි දින 12: ඔබේ සබැඳි ගිණුම් සඳහා ද්වි-සාධක සත්‍යාපනය සක්‍රීය කරන්නේ කෙසේද](https://www.eff.org/deeplinks/2016) හි ප්‍රධාන වේදිකාවල 2-සාධක සත්‍යාපනය පිහිටුවීම සඳහා උපදෙස් සොයාගත හැක. /12/12-days-2fa-how-enable-two-factor-authentication-your-online-ගිණුම්).

\*\*ඔබගේ සබැඳි පැමිණීම සිතියම්ගත කරන්න\*\*. ස්වයං-ඩොක්සිං යනු ද්වේෂසහගත ක්‍රියාකාරීන් මෙම තොරතුරු සොයා ගැනීමෙන් සහ ඔබ ලෙස පෙනී සිටීම සඳහා භාවිතා කිරීමෙන් වැලැක්වීම සඳහා තමන් විසින්ම විවෘත මූලාශ්‍ර බුද්ධිය ගවේෂණය කිරීමයි. [ඩොක්සිං වැළැක්වීම සඳහා දැන් ප්‍රවේශ උපකාරක මාර්ගෝපදේශය] (https://guides.accessnow.org/self-doxing.html) හි ඔබගේ මාර්ගගත හෝඩුවාවන් සොයන ආකාරය ගැන තව දැනගන්න.

- \*\*නොදන්නා යවන්නන්ගෙන් පණිවිඩ පිළිගන්න එපා.\*\* WhatsApp, Signal හෝ Facebook Messenger වැනි සමහර පණිවිඩකරණ වේදිකා, යවන්නා විශ්වාසවන්ත ලෙස පිළිගැනීමට පෙර පණිවිඩ පෙරදසුන් කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසයි. Apple iMessage නොදන්නා යවන්නන්ගෙන් පණිවිඩ පෙරීමට සැකසීම් වෙනස් කිරීමටද ඔබට හැකියාව ලැබේ. පණිවිඩය හෝ සම්බන්ධතාව ඔවුන් සැක සහිත නම් හෝ ඔබ යවන්නා නොදන්නේ නම් කිසිවිටෙක පිළි නොගන්න.

මූලාශ්‍ර

- [Access Now Helpline Community Documentation: Guide to prevent doxing](https://guides.accessnow.org/self-doxing.html)

- [Access Now Helpline Community Documentation: FAQ - Online Harassment Targeting a Civil Society Member](https://communitydocs.accessnow.org/234-FAQ-Online\_Harassment.html)

- [PEN America: Online Harassment Field Manual](https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/)

- [Equality Labs: Anti-doxing Guide for Activists Facing Attacks from the Alt-Right](https://medium.com/@EqualityLabs/anti-doxing-guide-for-activists-facing-attacks-from-the-alt-right-ec6c290f543c)

- [FemTechNet: Locking Down Your Digital Identity](https://femtechnet.org/csov/lock-down-your-digital-identity/)

- [National Network to End Domestic Violence: Documentation Tips for Survivors of Technology Abuse & Stalking](https://www.techsafety.org/documentationtips)