



Funded by the Government of Ontario



ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ-  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਔਨਲਾਈਨ  
ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ

## Malton Women Council

Email: [info@mwc.community](mailto:info@mwc.community)

Website: [www.mwc.community](http://www.mwc.community)

Phone: +1 647-391-9668

# ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਰਣੀ

ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ	ਪੰਨਾ 3
ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ	ਪੰਨਾ 12
ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ	ਪੰਨਾ 18
ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ	ਪੰਨਾ 24
ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀ ਹੈ?	ਪੰਨਾ 30

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ -  
ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ  
ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ  
ਰੋਕਥਾਮ

## ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਈਬਰ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਮੁਦਰਾ ਲਾਭ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



# ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

## ਪਛਾਣ ਧੋਖਾਧੜੀ

ਪਛਾਣ ਦੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਪਰਾਧੀ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਪਰਾਧੀ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ/ਈਮੇਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ।
- ਨਵੇਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਖੋਲਣ ਲਈ।
- ਬੈਂਕ ਬੈਲੇਂਸ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ।
- ਪਾਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।





## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਦੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਈ-ਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਮੇਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਨਿਯਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੇਲ ਚੋਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਅੰਤਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਘਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

## ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਜਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਘੁਟਾਲੇ ਜਾਂ ਜਾਅਲੀ ਵਪਾਰਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ:

- ਘੁਟਾਲੇ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ: ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ, ਮੇਲ, ਫੋਨ ਅਤੇ ਫੈਕਸ
- ਇੱਕ ਘੁਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਬੇਨਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਸਤੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਅਲੀ ਵਿਰਾਸਤੀ ਪੱਤਰ, ਜਾਅਲੀ ਵਪਾਰਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਰਾਕ ਤੋਂ ਸੋਨੇ ਦੀ ਤਸਕਰੀ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਸੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੀਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੈਸਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਇਹਨਾਂ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਾਈਜੀਰੀਅਨ, 419 ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਹਵਾ ਨਲੀ (ਏਅਰ ਡਕਟ) ਦੀ ਸਫਾਈ ਧੋਖਾਧੜੀ:

ਇੱਕ ਘੁਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਏਅਰ ਡਕਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਜਾਂ ਭੱਠੀ/ਬਾਇਲਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਪਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਵਾਰੰਟੀਆਂ ਅਵੈਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#smallbusinesschallenge 🏆  
 Duct cleaning is sooooo necessary. What are you breathing? 🤧 🌬️ 🌫️ 🌪️  
 Please contact me for more information  
 515-448-7759  
 Air Duct Cleaning March first week 50% Off Special Promotion.  
 We are charging a flat price for the whole house Duct Cleaning  
 I guarantee all my work  
 First 5 COMMENTERS will get special DISCOUNT  
 Our service package includes the following:  
 ✓ Unlimited Vents Cleaning  
 ✓ Before after pictures.  
 ✓ Camera inspection.  
 ✓ AC unit checkup.  
 You must consider duct cleaning if you have  
 - Residents with allergies and asthma  
 🐕 Smoker in the household  
 🐾 Hair and dander from pet  
 🗓 Done duct cleaning more than a year ago  
 NOTE 1: Do not worry about moving your furniture as we are using latest modified equipment like whip snap which can go inside each and every vent easily  
 NOTE 2: No kind of upfront charges before the service all you have to pay after you are fully satisfied

## ਸੈਲਫੋਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਧੋਖਾਧੜੀ:

- ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੈਲਫੋਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸੌਦੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲਗਦੀ ਹੈ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸਟ੍ਰੀਮੈਂਟ ਨੰਬਰ (SIN) ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੰਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੈਲਫੋਨ ਮੰਗਣਗੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੈਲਫੋਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ ਪਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਸੈਲਫੋਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਦੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਕਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਾਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਉ। ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਊਟਗੋਇੰਗ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਦਰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੀ ਧੋਖਾਧੜੀ:

ਇੱਕ ਘੁਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN), ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਘੁਟਾਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਫੀਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘੁਟਾਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## AVOID FAKE LOAN WEBSITES/APP FRAUDS





## ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਧੋਖਾਧੜੀ:

ਸਕੈਮਰ ਜਾਅਲੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਗਿਆਪਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ "ਸਸਤੀਆਂ" ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉੱਚ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ "ਗਾਰੰਟੀ" ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਾਈਟਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਐਕਸੈਸ ਫੀਸਾਂ ਜਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।

# IMMIGRATION FRAUD



# ਸਾਈਬਰ/ਔਨਲਾਈਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘੁਟਾਲੇ, ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘੁਟਾਲੇ, ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਈਮ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰੌਡ ਸੈਂਟਰ (CAFC) ਨੂੰ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
  - 1-888-495-8501
  - <https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-eng.htm>

## ਸਾਈਬਰ/ਔਨਲਾਈਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਮਾਲਵੇਅਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਾਤਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਪਾਸਵਰਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਮਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਜੋੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਲਈ ਦੋ-ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ।
- ਕਲਾਉਡ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਡਰਾਈਵ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡੇਟਾ ਦਾ ਬੈਕਅੱਪ ਲਓ।

## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ: <https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-eng.htm>
- ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: <https://www.getcybersafe.gc.ca/en>
- ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ: <https://www.peelpolice.ca/en/safety-tips/cyber-crime-computer-and-internet-safety.aspx>
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ RCMP ਸੀਨੀਅਰ ਗਾਈਡਬੁੱਕ: <https://www.peelpolice.ca/en/safety-tips/cyber-crime-computer-and-internet-safety.aspx>



**ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ -**  
**ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ**  
**ਨਫਰਤ ਅਪਰਾਧ ਜਾਗਰੂਕਤਾ**  
**ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ**



## ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?

ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਉਹਨਾਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਕੋਡ ਦੇ S318(4) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸਲ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ, ਭਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਸਮੀਕਰਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਬਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਕੀ ਹੈ?

- ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਮਾਨਜਨਕ, ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਰਕ, ਅਤੇ ਅਮਾਨਵੀ ਬਿਆਨਾਂ, ਧਮਕੀਆਂ, ਪਛਾਣ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਪਮਾਨ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੋਸਟ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਭਾਸ਼ਣ/ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਔਫਲਾਈਨ।
- ਸਾਈਬਰ/ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ, ਚਿੱਤਰ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜੋੜ ਕੇ ਵੀ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਈਬਰ/ਆਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬ ਸੰਚਾਰ (ਪੱਤਰ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣਾ ਜੋ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ), ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਸਾਈਬਰ ਸਟਾਕਿੰਗ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਟੈਕਸਟ, ਚਿੱਤਰ, ਵੀਡੀਓ, ਆਡੀਓ), ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਣਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



# ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

- ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇਈਏ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਤਰਲ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:
  - ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ? ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਟਰੂਮ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਦੇ ਬੁੱਡ, ਜਲਦੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ?
  - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ, SMS, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਤਤਕਾਲ ਸੰਦੇਸ਼, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਭੇਜਿਆ ਸੀ?
  - ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ?
- ਜੇਕਰ ਸੁਨੇਹਾ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ: - ਅਸਲ ਈਮੇਲ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚੈਟ/ਟੈਕਸਟ ਲੌਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰਿਆ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ: - ਆਪਣੇ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੇ ਐਡਰੈੱਸ ਬਾਰ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ, ਪੂਰੇ ਵੈੱਬ ਐਡਰੈੱਸ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸਟ ਕਰਕੇ ਸਾਈਟ ਦਾ ਪਤਾ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਕਰੋ। - ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੋਟ ਲਓ। (ਵਿੰਡੋਜ਼ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ 'ਤੇ, "ਪ੍ਰਿੰਟ ਸਕ੍ਰੀਨ" ਕੁੰਜੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਫਿਰ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਜਾਂ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਐਡਿਟ" ਮੈਨਿਊ ਤੋਂ "ਪੇਸਟ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ; ਮੈਕ 'ਤੇ, ਕਮਾਂਡ-ਸ਼ਿਫਟ-3 ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡੈਸਕਟਾਪ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਫਾਈਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।)

ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਸਾਈਟ ਪ੍ਰਬੰਧਕ** :ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Facebook, YouTube ਅਤੇ Xbox Live, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕੇ ਕੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਮ ਪੇਜ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ "ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ" ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਟੂਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- Facebook ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ <https://www.facebook.com/help/?page=247013378662696>
- YouTube ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵੀਡੀਓ "ਫਲੈਗ" ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ YouTube ਖਾਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

<http://support.google.com/youtube/bin/answer.py?hl=en&answer=95403>

- Xbox ਲਾਈਵ ਉਪਭੋਗਤਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ [http://forums.xbox.com/xbox\\_forums/xbox\\_support/f/26/t/19139.aspx](http://forums.xbox.com/xbox_forums/xbox_support/f/26/t/19139.aspx).
- ਵਰਲਡ ਆਫ ਵਾਰਕਰਾਫਟ ਦੀ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਸਲ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ <http://us.battle.net/support/en/article/previous/20455>. ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਗੇਮ ਮਾਸਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਇੱਕ ਟਿਕਟ ਖੋਲ੍ਹੋ।" ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ <http://us.battle.net/support/en/article/previous/19775>.

- **ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ISPs):** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ISP ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਗੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਰਾਂ 'ਤੇ ਹੋਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਈਟ ਦੇ ਹੋਸਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇਥੇ ਜਾਓ [www.uwhois.com](http://www.uwhois.com) ਜਾਂ [www.easywhois.com](http://www.easywhois.com).

- **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ:** ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ 344 ਸਲੇਟਰ ਸਟ੍ਰੀਟ, 8ਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਓਟਾਵਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ K1A 1E1, ਕੈਨੇਡਾ ਟੈਲੀਫੋਨ: (613) 995-1151 ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-888-214-1090 TTY: 1-888-643-Fa360 (330) 996-9661 ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

[www.chrc-ccdp.ca/contact/default-eng.aspx](http://www.chrc-ccdp.ca/contact/default-eng.aspx)

- **ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:** ਇੱਥੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- B'nai Brith ਕੈਨੇਡਾ ([www.bnaibrith.ca/contactus.html](http://www.bnaibrith.ca/contactus.html))
- ਸਾਈਮਨ ਵਿਸੈਂਥਲ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਦੇਸਤ ([www.wiesenthal.com/site/pp.asp?c=lsKWLBpJLnF&b=4441269](http://www.wiesenthal.com/site/pp.asp?c=lsKWLBpJLnF&b=4441269))
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸੁਸਾਇਟੀ ([www.stopracism.ca/reportfrm.php](http://www.stopracism.ca/reportfrm.php))



- **ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ** : ਨਫ਼ਰਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਈ ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਂ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਯੂਨਿਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਬਾਈ ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧ ਯੂਨਿਟ ਤੱਕ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ:

➤ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ ਐਕਸਟ੍ਰੀਮਿਜ਼ਮ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਿਵ ਟੀਮ ([www.hceit.ca](http://www.hceit.ca))

ਬੀ ਸੀ ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ ਟੀਮ (604-543-4903 ਜਾਂ 604-598-4243)

## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ:

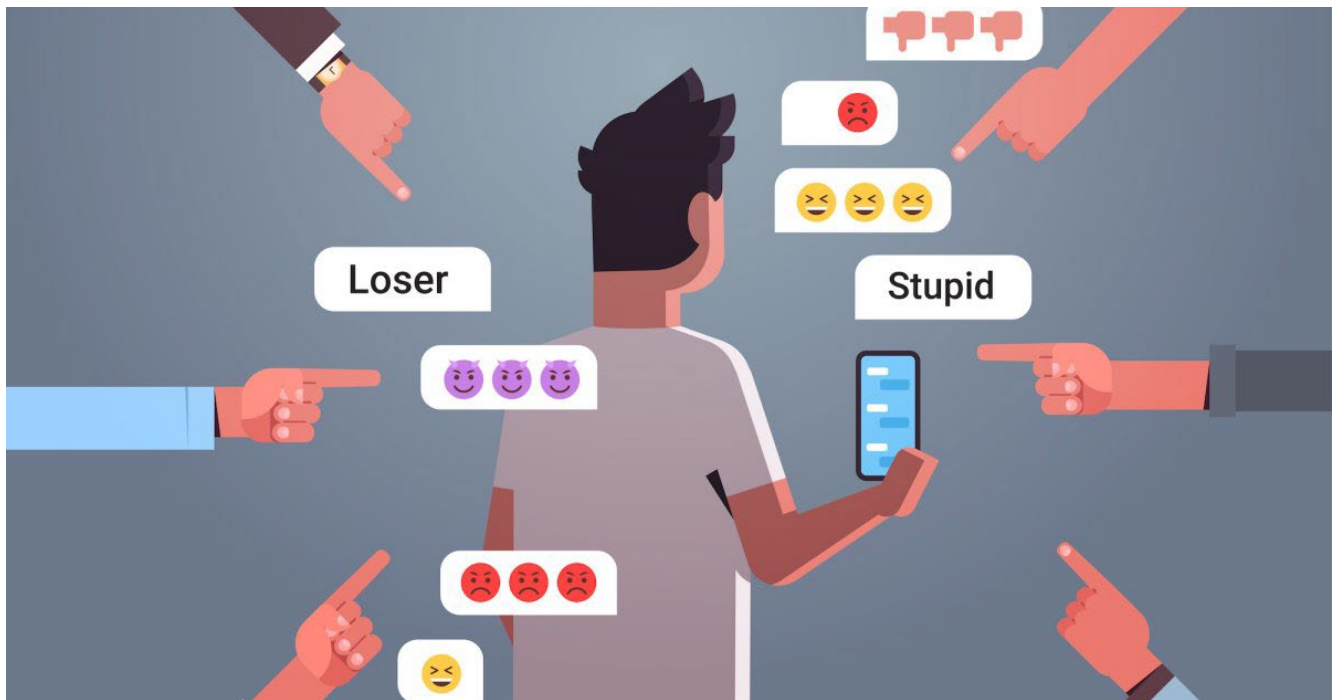
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੇਸ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: <https://www.crrf-fcrr.ca/en/news-events/articles/item/26823-hate-crime-in-canada>
- ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਯੂਕੇ: <https://www.stophateuk.org/about-hate-crime/what-is-online-hate-crime/>
- ਮੀਡੀਆ ਸਮਾਰਟ: <https://mediasmarts.ca/teacher-resources/responding-online-hate-guide>
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ ਐਕਸਟ੍ਰੀਮਿਜ਼ਮ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਿਵ ਟੀਮ: [www.hceit.ca](http://www.hceit.ca)
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ: [www.chrc-ccdp.ca/contact/default-eng.aspx](http://www.chrc-ccdp.ca/contact/default-eng.aspx)
- ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ: <https://cyber.gc.ca/en>



# ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ - ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

## ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਈਮੇਲਾਂ, ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ, ਝੂਠੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਭੇਜਣਾ, ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।



## ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪਸ: TikTok, Twitter, Snapchat, Instagram, Reddit, Facebook ਆਦਿ।
- ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ: WhatsApp, iMessage ਆਦਿ।



## ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ( ਹਰਾਸਮੈਂਟ): ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਅਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣਾ।
- ਫਲੇਮਿੰਗ: ਔਨਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਆਉਟਿੰਗ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਰਾਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨਾ।
- ਬੇਕਦਰੀ : ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਝੂਠ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ।
- ਪਰਰੂਪਣ: ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਾਂ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ।
- ਸਾਈਬਰ ਸਟਾਕਿੰਗ: ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ।





- ਬਲਾਕ:ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੈਲਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਦੱਸੋ:ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
  - ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
  - ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
  - ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ

### ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ।
- ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਮ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਫੋਟੋਆਂ 'ਤੇ ਟੈਗਸ ਹਟਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਦੋਸਤ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਵੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਜਨਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅੰਦਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਖੋਜ ਇੰਜਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਖੋਜੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ ਖੋਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਈਬਰ ਬੁਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੇਖੋ [NeedHelpNow.ca](http://NeedHelpNow.ca) ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ:

- <https://kidhelpphone.ca/>: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ, 24/7 ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ। ਟੈਕਸਟ: 686868; ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-668-6868
- <https://www.cybertip.ca/en/>: ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਟਿਪ ਲਾਈਨ।
- <https://needhelppnow.ca/app/en/>: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- <https://www.prevnet.ca/bullying/cyber-bullying>: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- <https://getcybersafe.gc.ca/en/>: ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- <https://cssn.me/about>: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੇਫ ਸਕੂਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ
- ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।
- <https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/cyberbullying.html>: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਵਲੋਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਹਰਾਸਮੈਂਟ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ
- <https://www.peelpolice.ca/en/safety-tips/child-and-teen-safety.aspx#Bullying-Resources>: ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਵਲੋਂ ਸਾਈਬਰ ਬੁਲਿੰਗ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ।



ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ-ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ  
ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸੰਬੋਧਿਤ  
ਕਰਨਾ

## ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ:

- ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਇਸਲਾਮ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ, ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਤਕਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਨੂੰ "ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਪੱਖਪਾਤ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਡਰ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



## ਲਿੰਗਕ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ:

- ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੱਖਪਾਤ ਜੋ ਕਿ ਖਾਸ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸਨ-ਕਿ ਪਰਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, 2010 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਿੰਸਕ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 47 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿੱਚ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਔਰਤਾਂ ਸਨ।



## ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ:

ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ, ਨੀਤੀਆਂ, ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਸਲਮਾਨ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ ਬਿੱਲ 21 ਹੈ, ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜੋ ਅਧਿਆਪਨ ਸਮੇਤ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿਜਾਬ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮੋਜੂਦਗੀ ਸਿਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਐਥਲੈਟਿਕ ਵਰਦੀਆਂ ਦੇ ਸੀਮਤ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਅਤੇ ਹਲਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ:

ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਵਰਗ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਲਈ "ਇੰਟਰਸੈਕਟ" ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਹਿਜਾਬ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੁਸਲਿਮ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪ (ਆਂ) ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ:

ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜੀ-7 ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਨਫ਼ਰਤੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਨਫ਼ਰਤ ਅਪਰਾਧਾਂ 'ਤੇ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 2021 ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪੁਲਿਸ-ਸਬੰਧਤ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 71 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

- ਢਾਂਚਾਗਤ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬਿਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ, ਮੀਡੀਆ ਪੱਖਪਾਤ, ਮੁਸਲਿਮ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਆਸੀ ਬਿਆਨਬਾਜ਼ੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਮਸਜਿਦ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਮਸਜਿਦ ਦੀ ਭੰਨਤੋੜ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ ਨਿੱਜੀ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ।
- ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਅਤ ਵਿਰੋਧੀ ਲਹਿਰ, ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਿੰਸਾ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਤੱਥ, ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਉਦਯੋਗ, ਅਤੇ ਮਸਜਿਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ, ਪੱਖਪਾਤੀ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ, ਅਨੁਚਿਤ ਕਾਨੂੰਨ, ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ, ਮਸਜਿਦ ਦੀ ਭੰਨਤੋੜ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ, ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ।
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਨਾਗਰਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਕੇ, ਅੰਤਰ-ਧਰਮ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਕੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ।

- ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ - ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ - ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਲਈ ਥਾਂ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਪਏ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅੰਤਰ-ਧਰਮੀ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਆਮ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਤਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ।



## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ:

- ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਹੈ: <https://islamophobia-is.com/>
- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਵਲ ਲਿਬਰਟੀਜ਼ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਗਰੁੱਪ: <https://iclmg.ca/resources-against-islamophobia>
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ: <https://www.nccm.ca/community-resources>
- ਡਿਜੀਟਲ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ: <https://www.daretobeaware.ca/about>
- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲ: <http://cassa.on.ca/eradicatehate/>
- NSCC ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ: <https://subjectguides.nsc.ca/anti-racism/anti-islamophobia>
- ਮੁਸਲਿਮ ਐਜੂਕੇਟਰ ਓਨਟਾਰੀਓ: <https://www.muslimeducatorontario.org/resources>
- ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਰਣਨੀਤੀ:  
[https://www.peelschools.org/documents/4d852330-cc5d-41ef-bcd4-1787e4231b24/14.1d\\_Directive%2014%20Affirming%20Muslim%20Identities%20and%20Dismantling%20Dismantling%20Identities%20and%20Isportabi%20Dismantling](https://www.peelschools.org/documents/4d852330-cc5d-41ef-bcd4-1787e4231b24/14.1d_Directive%2014%20Affirming%20Muslim%20Identities%20and%20Dismantling%20Dismantling%20Identities%20and%20Isportabi%20Dismantling)



**ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ – ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-  
ਬਾਤ ਕੀ ਹੈ?**

## ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ:

### ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕੀ ਹੈ?

- ਜਵਾਬੀ ਗੱਲਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮੈਸੇਜਾਂ ਦਾ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਵਾਬ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ( ਮਤਲਬ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ) ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਐਂਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ; ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੀ ਦੇ ਵਲੋਂ ਕਹੀ ਗਈ ਬਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸੁਨੇਹੇ ( ਮੈਸੇਜ) ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬੀ ਸੁਨੇਹੇ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ, ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਹਮਲਾਵਰ ਜਵਾਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਜਵਾਬ ਦੀ ਲਿਖਤ / ਟੈਕਸਟ, ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਈ ਫੀਇਦੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਸ਼ਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣਾ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ।



## ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ, ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।
- ਜਵਾਬ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਹੈ।
- ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰੋਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਜੋ ਹੱਨ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੂਹ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਜਵਾਬ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

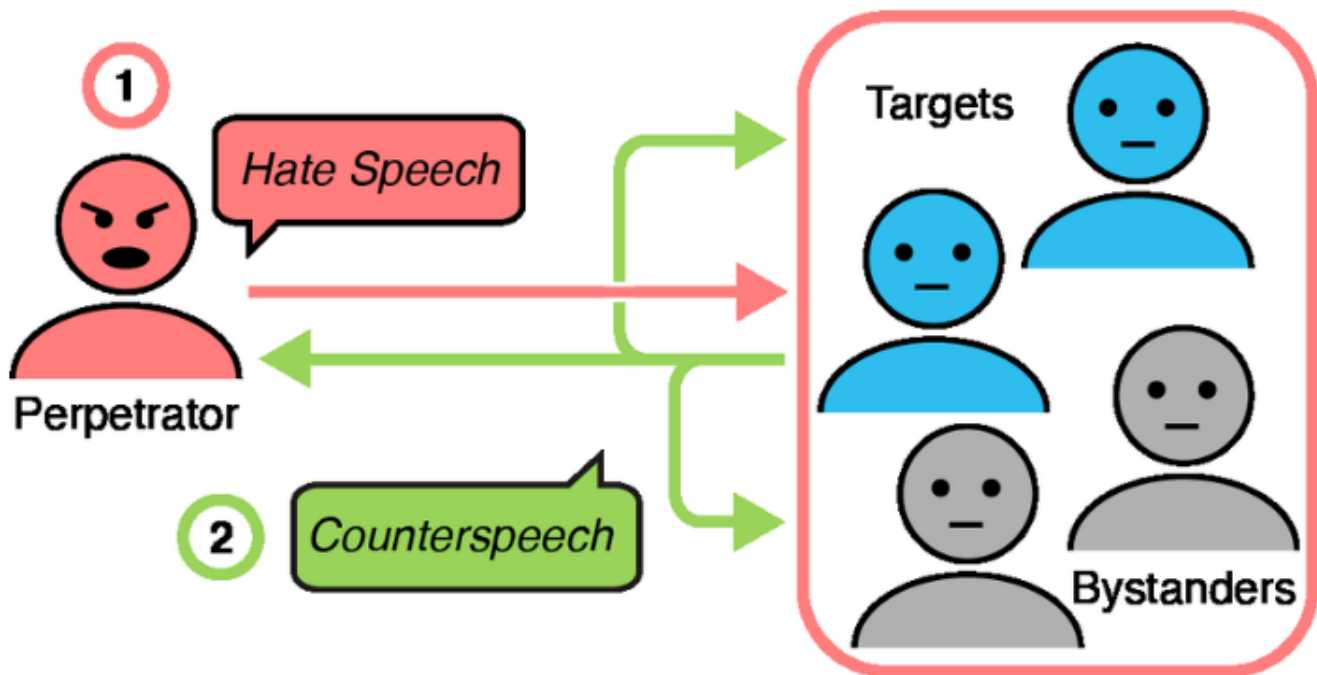


## ਜਵਾਬੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

- ਬਹਾਦਰ ਬਣੋ. ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਉ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ। ਸੁਣਨ/ ਮੈਸੇਜ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣਾਓ।
- ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹੰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿੰਦਾਪੂਰਣ ਨਹੀਂ।
- ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ।



- ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਕਰੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਬੋਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਜਵਾਬੀ ਬਾਤ ਇੱਕ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਲਕਸ-ਸਮੂਹ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਹੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!
- ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਖ਼ਰੀ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਮਝੋ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਕੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਔਨਲਾਈਨ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜਾਣੋ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਜਾਂ ਸਹਮਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ-ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਣੋ।
- ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਸੈਂਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੋੜਿਆ-ਮਰੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ:

<https://www.mll.fi/en/about-mll/media-education/safely-in-digital-environments/hate-speech-and-counter-speech/>

<https://mediasmarts.ca/online-hate/resources-teachers-online-hate>

<https://dangerousspeech.org/counterspeech/>



*MALTON WOMEN COUNCIL*

CONTACT  
**INFORMATION**



+1 647-391-9668



[www.mwc.community](http://www.mwc.community)



[info@mwc.community](mailto:info@mwc.community)