انٹرنیٹ حفاظتی تدابیر

اپنے کمپیوٹر، ٹیبلیٹ یا فون بالکل اسی طرح لاک کریں جیسے آپ اپنے گھرکا مرکزی دروازہ یا گاڑی لاک کرتے ہیں۔

مضبوط پاس ورڈ بنائیں۔پاس ورڈ لمبا بنائیں اورکوشش کریں کہ اس میں نمبرز،سمبلز اوراپراورلوئرکیس لیٹرز دونوں ہوں۔

اگرآپ اپنا پاس ورڈ یاد رکھنے کے لئے کہیں لکھ رہے ہیں تواسے اپنے کمپیوٹرسے دور محفوظ جگہ پررکھیں۔

وقت لیں۔۔۔ ایسے پیغامات جوآپ سے براہ راست کچھ کرنے کا کہیں فراڈ بھی ہوسکتے ہیں۔

سوشل میڈیا پرشئیرکرتے وقت محتاط رہیں۔

کیا آپ اپنی ذاتی معلومات مثلا آپ کہاں رہتے ہیں ظاہرکررہے ہیں؟

اجنبی ای میلزکوڈیلیٹ کردیں اوران میں موجود لنکس کوکلک نہ کریں۔

Based on privacy tips for older adults from the National Cyber Security Alliance:
https://staysafeonline.org/stay-safe-online/managing-your-privacy/privacy-tips-older-adults/

کورونا وائرس فراڈ

فراڈ آن لائن یا شخصی طورپرہوسکتے ہیں۔ حالیہ دنوں میں متعدد کورونا وائرس سے فراڈ سامنے آئے جیسے:

- جعلی ای میلز جن میں پیسے واپسی کی یا ٹیکس میں چھوٹ کی پیشکش ہو۔
- لوگوں کی جانب سے غیرموثر چہرے کے ماسک کی فروخت
- انسانوں کے لئے نقصان دہ ہینڈ سینی ٹائزرز کی فروخت
- لوگوں کا دروازے پردستک دے کرعطیات مانگنا
- لوگوں کا دروازہ کھٹکھٹا کرخود کوہیلتھ ورکرظاہرکرنا اورکورونا ٹیسٹنگ کا کہنا۔

کورونا وائرس کے فراڈسے بچنے کے لئے ہدایات مندرجہ ذیل ہیں۔

کورونا وائرس فراڈ سے کیسے بچا جائے

خود کوبچانے کے لئے احتیاطی تدابیر:

- مدد کی پیشکش قبول کرنے سے پہلے اپنے دوستوں اورخاندان سے مشورہ کریں۔
  پیشکشوں کونظرانداز یا منع کرنا درست ہے۔

- فیصلہ کرنے میں وقت لیں۔ خصوصاً پیسے یا ذاتی معلومات دیتے وقت۔

- اگر یہ سچ سمجھنا بہت اچھا لگتا ہے تو شاید یہ ہے۔

- صرف قابل اعتماد دکانوں سے خریداری کریں۔

مدد کہاں سے حاصل کریں:

فراڈ سے بچنے کے لئے معلومات کے لئے **سیٹیزنز ایڈوائس کنزیومر ہیلپ لائن**

0808 223 11 33 پررابطہ کریں۔

فراڈ کی اطلاع دینے کے لئے **ایکشن فراڈ** کے نمبر

0300 123 2040 پرکال کریں۔

اپنے **بینک** سے رابطہ کریں اگرآپ کولگتا ہے کہ آپ کے ساتھ فراڈ ہوا ہے۔

فراڈ سے بچنے کی عام ہدایات

- آپ کا بینک آپ سے آپ کا پن نمبرفون پرنہیں پوچھے گا یا آپ کواپنا کارڈ کورئیرکودینے کونہیں کہے گا۔
- دروازہ کھٹکھٹانے والوں کے لئے سوچیں اسٹاپ،لاک،چین، اسٹاپ۔
- پینشنزکے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے آزادانہ ہدایت حاصل کریں۔
- کسی اجنبی کی ای میلز یا اٹیچمنٹس نہیں کھولیں نا کسی ایسے شخص کی جسے آپ جانتے نہ ہوں۔
- ایسی خطوط یا ای میلزنظراندازکریں جن میں آپ کولاکھوں جیتنے کا بتایا گیا ہواگرآپ کسی مقابلے میں شامل نہیں تو۔
- آپ ہمیشہ نہ کہیں،انتظارکریں یا کسی سے جانے کوکہیں۔ یہ کرتے ہوئے برا محسوس نہ کریں۔

Based on avoiding scams tips from Age UK: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/information-guides/ageukig05_avoiding_scams_inf.pdf

فراڈ کی اطلاع دینے کے لئے اہم رابطے

فراڈ کی اطلاع دینے کیلئے ان نمبرز اور ویب سائٹ پر رابطہ کریں

فون نمبرز :

ایکشن فراڈ

0300 123 2040

سیٹیزنز ایڈوائس مانچسٹر

03444 111 222

وکٹم سپورٹ سپورٹ لائن

0808 16 89 111

ویب سائٹ :

ایکشن فراڈ

www.actionfraud.police.uk

جی ایم پولیس

www.gmp.police.uk

انٹرنیٹ سیفٹی کے لئے آن لائن گائیڈ

انٹرنیٹ سیفٹی کے بارے میں جاننے کے لئے مندرجہ لنکس پرکلک کریں۔

ایج یوکے — اسٹیئنگ سیف آن لائن۔

https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/internet-security/

ایج یوکے — انٹرنیشنل سیکورٹی گائیڈ

https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/information- guides/ageukil4_internet_security_inf.pdf

لرن مائی وے — آن لائن سیفٹی ٹریننگ کورس

https://www.learnmyway.com/subjects/online-safety/

مزید تعاون

مانچسٹرڈیجیٹل چمپئینز کی جانب سے فون پرمعاونت

آپ کے پاس ایسا ڈیوائس ہے جوانٹرنیٹ سے کنیکٹ ہے؟

اس کے استعمال کے لئے مدد کی ضرورت ہے؟

ہمارے پاس ڈیجیٹل چیمپئینز کی ٹیم موجود ہے جوٹیلی فون پرمانچسٹرکے رہائشیوں کومدد فراہم کرے گی۔

پندرہ زبانوں میں کالزکی جاسکتی ہیں۔

0786 0064128 پرکال یا

digitalinclusion@manchester.gov.uk پرای میل کریں۔

اپنا نام بتائیں ہم آپ کوخود کال کریں گے اورمدد فراہم کریں گے۔

کووڈ۱۹کے دوران رابطے میں رہیں

آن لائن آنے کے لئے اگرآپ کومدد اورسپورٹ کی ضرورت ہے توکمیونٹی کووڈ۱۹ سپورٹ ہیلپ لائن کے نمبر

0800 2346123 پرکال کریں۔ یا

digitalinclusion@manchester.gov.uk ای میل کریں---

مزید معلومات کے لئے:

https://www.manchester.gov.uk/downloads/download/7239/stay_connected_through_covid-19_leaflets

This guide was produced in partnership with the following groups, networks and organisations:

buzz Manchester Health & Wellbeing Service · Age Friendly Manchester · NHS Greater Manchester Mental Health NHS Foundation Trust · Women's Voices Manchester · Manchester Wellbeing Fund · Manchester City Council

All information provided at time of writing and distribution is true and correct but may change without notice. We will endeavor to keep information updated each month. Please check out the website for the latest downloadable version: https://buzzmanchester.co.uk/

For further information about this guide, please email: simon.kitchin@gmmh.nhs.uk or lorna.dawson@gmmh.nhs.uk

[Version 7 Android_Urdu_October 2020]