



صحبت کردن درباره خشونت خانگی، به ویژه هنگامی که از خشونت خانگی جان سالم به در برده اید، شهادت می خواهد. بعضی اوقات ممکن است برایتان راحت تر باشد که درباره این موضوع با دیگران، دوست، یکی از اعضای خانواده، وکیل، یا هر فردی دیگری از طریق تلفن یا ایمیل صحبت کنید. اگر در رابطه خشونت آمیزی به سر می برید، اقداماتی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا اطمینان حاصل کنید که وقتی از طریق تلفن یا ایمیل ارتباط برقرار می کنید، یا در اینترنت به دنبال منابعی درباره خشونت خانگی هستید، برای شما امن و بی خطر است.

#### استفاده امن و بی خطر از اینترنت

##### جستجوی محرمانه

به صورت پیش فرض، هر مرورگر اینترنتی که از آن استفاده می کنید دو چیز را، حتی پس از آنکه کامپیوترتان را خاموش کنید، ذخیره و نگهداری خواهد کرد:

- وب سایت هایی که آنها را بازدید کردید
- تمام جستجوهای که انجام داده اید

اگر انجام این کارهای مرتبط با فناوری برایتان راحت نیست، یا اصلاً کار با کامپیوتر برایتان آسان نیست، گزینه های دیگری نیز هست که احتمال «جاسوسی کردن» فرد پرخاشگر را درمورد استفاده شما از اینترنت کاهش می دهد.

- از کامپیوتر در کافی نت استفاده کنید
- از کامپیوتر، تلفن، یا تبلت دوستی مورد اعتماد یا عضوی از خانواده تان استفاده کنید.

هر مرورگر، حتی آنهایی که در تلفن یا تبلت هستند، گزینه ای برای جستجوی محرمانه (private browsing) دارند تا این داده ها هرگز ذخیره نشوند. اگر می خواهید نحوه استفاده از اینترنت خود را از فرد پرخاشگر یا هرکسی که به کامپیوتر، تلفن، یا تبلت شما دسترسی دارد دور نگه دارید، به شما اکیداً توصیه می کنیم از جستجوی محرمانه استفاده کنید.

##### پاک کردن تاریخچه مرورگر تان (Browser History)

اگر سراغ وب سایت هایی رفتید و یا جستجوهای انجام دادید و از مرورگر محرمانه استفاده نکردید، می توانید تاریخچه خود را پاک کنید تا این اطلاعات در دسترس دیگران قرار نگیرد. اگر به دنبال وکیل یا خدمات دیگری هستید و نمی خواهید شریک پرخاشگر شما چیزی بفهمد، به شما اکیداً توصیه می کنیم تاریخچه مرورگر خود را پاک کنید.

##### دیگر گزینه ها

#### امنیت تلفن: برای اطمینان از حریم خصوصی خود در هنگام

استفاده از تلفن، توصیه های زیر را رعایت کنید:

- تمام تماس های خروجی و ورودی در تاریخچه تماس هایتان ذخیره می شود. بنابراین، اگر می خواهید محرمانه بمانند، تاریخچه تماس هایتان را پاک کنید.

#### اطمینان حاصل کنید . که اسامی و شماره

هایی را که ممکن است به آنها نیاز پیدا کنید قبل از پاک کردن از تاریخچه تماس هایتان در جایی یادداشت کنید.

- دقیقاً مانند تماس های ورودی و خروجی، تمامی پیامک هایی را که می خواهید محرمانه بمانند پاک کنید.
- همچنین می توانید از تلفن یکی از اعضای خانواده، دوست، و یا تلفن عمومی استفاده کنید.



در مورد این گزینه ها، باید آگاه باشید که تاریخچه وب سایت ها و جستجوی شما ممکن است کماکان در دستگاہی که از آن استفاده می کنید ذخیره شود. اگر وب سایت، آدرس ایمیل، شماره تلفن، یا اطلاعاتی دیگری وجود دارد که به آن ها نیاز دارید، قبل از آنکه آن اطلاعات را از تاریخچه مرورگر یا ایمیل خود پاک کنید، آن ها را در جایی امن یادداشت و نگهداری کنید.

## استفاده امن و بی خطر از ایمیل

### تغییر رمز عبورها یا پسوردها

یکی از بهترین راه ها برای اینکه اطمینان داشته باشید فقط خودتان به ایمیلتان دسترسی دارید این است که به طور مرتب رمز عبورهای خود را تغییر دهید. هنگامی که این کار را انجام می دهید، حتماً رمز عبوری را انتخاب کنید که حدس زدنش برای دیگران آسان نباشد. برای مثال، از روز تولد یا نام فرزندتان استفاده نکنید. وب سایت هایی وجود دارند که می توانند برای ایمیل یا دیگر حسابهایتان رمز عبورهای امن ایجاد کنند. مانند: <https://identitysafe.norton.com/password-generator/>

### ذخیره کردن رمز عبورهای را غیرفعال کنید

تقریباً تمامی ارائه دهندگان ایمیل و همچنین بسیاری از وبسایت ها گزینه ای دارند که وقتی وارد آن می شوید رمز عبور شما را به خاطر می سپارد تا هر بار که می خواهید وارد ایمیل خود شوید نیازی به وارد کردن رمز عبور نداشته باشید. اگرچه این کار باعث می شود که سریع تر

به ایمیل خود دسترسی داشته باشید، اما اگر این گزینه فعال باشد، هر کسی که به کامپیوتر شما دسترسی داشته باشد می تواند ایمیل شما را باز کند. حواستان باشد که روی این گزینه ها (remember me on this computer) یا (save this password) کلیک نکنید.

## ایمیلی جدید ایجاد کنید

اگر می خواهید به وکیل یا شخص دیگری درباره خشونت خانگی که با آن مواجه هستید و تجربه می کنید ایمیل بزنید، شاید بهتر باشد یک آدرس ایمیل جدید ایجاد کنید. این کار خیلی مفید خواهد بود اگر می خواهید اطلاعات شما گمنام بماند یا هنگامی که آدرس ایمیلتان شامل اسمتان یا دیگر اطلاعاتی است که هویت شما را مشخص می کند.

### به درستی ایمیل ها را پاک کنید

چه از ایمیل فعلی خود استفاده می کنید و چه ایمیل جدیدی درست کرده اید، بهتر است ایمیل هایی که درباره وضعیت خود به وکیل یا اعضای خانواده خود فرستاده اید یا از آن ها ایمیل دریافت کرده اید را ثبت نکرده باشید. بنابراین، حواستان باشد که حتماً ایمیل ها را به درستی پاک کنید. در مورد هر ایمیلی که می فرستید، یک کپی از آن در پوشه «موارد ارسالی» (Sent) یا «صندوق خروجی» (Outbox) ایجاد می شود. برای اینکه آن ایمیل را پس از ارسال برای همیشه پاک کنید، باید پوشه «صندوق خروجی» یا «موارد ارسالی» را باز کنید، پیغام هایی را که قصد پاک کردنشان را دارید انتخاب کنید و سپس گزینه «حذف کردن» (delete) را انتخاب کنید. باید به این موضوع توجه داشته باشید که صرفاً چون ایمیلی را پاک کرده اید به این معنا نیست که آن ایمیل برای همیشه پاک شده است. آخرین گام این است که پوشه «موارد حذف شده» (Deleted) یا «سطل زباله» (trash) را باز کنید، آن پیغام یا پیغام ها را انتخاب کنید، و سپس روی گزینه حذف کردن کلیک کنید. این گام آخر برای اینکه ایمیلی را که در صندوق ورودی (inbox) دریافت و پاک می کنید برای همیشه حذف شود، الزامی است.