

Usługi Dla Ofiar Toronto
Zasoby Planowania Bezpieczeństwa

Victim Services Toronto
Safety Planning Resources

USŁUGI DLA OFIAR TORONTO (VICTIM SERVICES TORONTO) PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA

Niezależnie od tego, czy znajdujesz się w niebezpiecznym związku, próbujesz odejść od niego, czy doświadczyłeś go w przeszłości, niezwykle ważne jest skupienie się na bezpieczeństwie siebie i otaczających cię osób. Chociaż nie możesz przewidzieć kiedy może dojść do incydentu z użyciem przemocy, możesz podjąć różne kroki, aby zmniejszyć ryzyko przed zajściem, w jego trakcie i po nim. Usługi Dla Ofiar Toronto (Victim Services Toronto) stworzyło te materiały do zaplanowania bezpieczeństwa, aby poprawić bezpieczeństwo dla ciebie i twojej rodziny.

W tym dokumencie znajdziesz:

- Strategie zeby Ocenic twoje Bezpieczeństwo
- Jak Zaplanować Bezpieczeństwo swoich Dzieci
- Planowanie Bezpieczeństwa podczas zajścia Przemocy
- Jak Zaplanować swoje Bezpieczeństwe Odejście
- Sugestie Dotyczące tego, co Zabrać ze sobą Przy Wyjeździe
- Sugestie Dotyczące tego, co Należy Umieścić w Torbie Awaryjnej
- Jak Zaplanować Bezpieczeństwo w Domu
- Jak Zaplanować swoje Bezpieczeństwo poza Domem
- Jak Zaplanować Bezpieczeństwo z Pomocą Nakazów Sądowych, Policji i Systemu Sądownictwa Karnego
- Ogólne Wskazówki dotyczące Bezpieczeństwa Cyfrowego
- Cyfrowe Wskazówki dotyczące dla Bezpieczeństwa w Przemocowych Związkach, dla Ciebie i twoich Dzieci

Aby każdy plan bezpieczeństwa był skuteczny, ważne jest, aby dostosować go do bieżącej sytuacji. Ważne jest, aby przejrzeć materiały bezpieczeństwa dla siebie i wraz ze swoimi dziećmi (jeśli to dotyczy też dzieci) i stworzyć plan, który będzie pasował do twojej sytuacji i twoich potrzeb. Każdy plan bezpieczeństwa musi być często sprawdzany, aby zachować go na uwadze w przypadku niebezpiecznego incydentu. Zmień swój plan w razie potrzeby, aby dopasować go do nowych okoliczności (tj. nie mieszkasz już ze sprawcą, sprawca nie jest już w aresztowany, przeprowadził się itp.).

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat planowania bezpieczeństwa i potrzebujesz wsparcia naszego Zespołu Kryzysowego (Crisis Team), zadzwoń pod numer (416) 808 - 7066. Jesteśmy dostępni 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Nasze usługi są całkowicie poufne i bezpłatne. Jeśli wygodniej jest mówić w swoim pierwszym języku, prosimy o kontakt z naszym Zespołem Kryzysowym (Crisis Team), a my zapewnimy tłumacza.

OCENIANIE TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

Pewne czynniki mogą pomóc ci przewidzieć, kiedy może dojść do brutalnego spotkania. Zadaj sobie następujące pytania:

Czy sprawca zmienia się tuż przed przemocą?

- Uważaj na zmiany w mowie ciała:
 - Zmiany w oczach
 - Zmiany postawy (zaciśnięta pięść, stoi wyżej, itp.)
 - Zmiany wyrazu twarzy
- Zmiany głosu (zły, surowy, napięty, głośniejszy, itp.)
- Zagrożenia niewerbalne (udaje że cię uderza/rzuca się na ciebie) zanim cię uderzy
- Słowne zagrożenia, które mogą cię skrzywdzić, zanim cię uderzą

Czy zauważasz zmiany w sobie przed epizodem z użyciem przemocy?

- **Reakcje fizyczne przed atakiem:** bóle brzucha, bóle głowy, trudności w oddychaniu, ból w klatce piersiowej, itp.
- **Reakcje emocjonalne przed atakiem:** lęk, strach, utrata snu, utrata apetytu, zwiększona nerwowość, itp.

Jakie okoliczności zwykle występują przed incydem z użyciem przemocy?

- Obecność używania alkoholu/narkotyków
- Brak pieniędzy
- Dzień wypłaty
- Określony dzień tygodnia
- Konkretna pora roku (święta, urodziny, rocznice, wydarzenia specjalne)
- Kiedy niektórzy ludzie są w pobliżu
- Kiedy niektórzy ludzie nie są w pobliżu
- Kiedy jesteś w domu
- Kiedy jesteś poza domem

Inne Rzeczy do Rozważenia Przy Ocenie Twojego Bezpieczeństwa:

- Sprawca wyraża fantazje lub groźby zabójstwa lub samobójstwa
- Oczekująca lub faktyczna separacja
- Oczekujące lub faktyczne doręczenie nakazów sądowych (dokumenty rozwodowe, nakazy krępowania itp.)
- Jeśli jesteś w nowym związku z kimś innym
- Inne daty, które wyzwalają sprawcę lub przypominają mu o ograniczonej kontroli
- Cięża
- Dzieci w twoim domu
- Groźby lub faktyczne wykorzystywanie dzieci
- Dzieci będące świadkami przemocy (słyszą, widzą, wiedzą)
- Depresja i / lub wywiad psychiatryczny

- Wcześniejsze użycie, dostęp lub posiadanie broni (pistolety, noże, lin, znajomości sztuk walki lub innych technik walki itp.)
- Szkolenie wojskowe lub paramilitarne (policyjne)
- Izolacja; gdzie mieszkasz, twoja kultura, rasa, religia, niepełnosprawność itp.
- Izolacja sprawcy; zwolniony z pracy, odłączony od przyjaciół i rodziny, odłączony od kultury, religii itp.
- Obsesja na temacie twoich kontaktów z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami
- Zaborczość i kontrola nad tobą (oskarża cię o oszukiwanie, powstrzymuje cię przed rozmawianiem z przyjaciółmi i rodziną)
- Żąda dostępu do twoich prywatnych informacji (haseł, kont bankowych, kont mediów społecznościowych, e-maili, telefonu itp.)
- Zakres i eskalacja wcześniejszej przemocy (Czy zdarzyło się to wcześniej? Jak często to się zdarzyło? Jakiego rodzaju przemoc miała miejsce?)
- Zagrożenia związane z przemocą wobec ciebie lub innych osób (dzieci, rodzina, przyjaciele)
- Poprzednia interwencja policji
- Znana przemoc wobec innych (rodziny, przyjaciół, przeszłych związków, dzieci itp.)
- Ignorowanie lub nieposłuszeństwo wobec nakazów sądowym
- Znęcanie się nad zwierzętami

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

Wcześniej porozmawiaj z dziećmi o ich bezpieczeństwie

- Porozmawiaj ze starszymi dziećmi o opiece nad młodszymi dziećmi. Powiedz im, co mają robić i gdzie zabrać pozostałe dzieci, jeśli kiedykolwiek będą w niebezpieczeństwie.
- Porozmawiaj ze swoimi dziećmi o różnych scenariuszach, które mogą się zdarzyć. Naucz ich, co robić w każdym scenariuszu.
- Dzieci w różnym wieku różnie rozumieją sytuację. Przygotuj się na różne rozmowy z każdym ze swoich dzieci.
- Dla dzieci w każdym wieku, upewnij się, że ich głównym obowiązkiem jest zapewnienie sobie bezpieczeństwa.
- Upewnij się, że twoje dzieci wiedzą, że ochrona ciebie lub kogokolwiek innego oprócz nich nie jest ich obowiązkiem. Zawsze muszą biec w bezpieczne miejsce, nawet jeśli oznacza to opuszczenie ciebie.

Zapewnij swoim dzieciom plan bezpieczeństwa

- Naucz swoje dzieci, aby wychodziły z pokoju albo nie wchodziły do pokoju, w którym istnieje niebezpieczeństwo.

- Naucz swoje dzieci, gdzie powinny iść, jeśli istnieje niebezpieczeństwo (konkretny pokój z zamkniętymi drzwiami lub do zaufanego sąsiada)
- Opracuj kod, aby twoje dzieci wiedziały, że istnieje niebezpieczeństwo w pokoju lub w domu, aby wiedziały aby nie wchodzić (określone światło włączone lub wyłączone, zasłony zasłonięte, okno otwarte itp.)
- Przekaż swoim dzieciom frazę lub komunikat niewerbalny, który każe im wyjść z pokoju, jeśli podejrzewasz atak.
- Poinformuj swoje dzieci, że być może będzie musiał szybko wyjść aby się chronić. Wpadnij na sygnał, gdy musisz nagle wyjść. Przećwicz ten sygnał i swój plan ucieczki. Określ to jako *plan ewakuacji pożarowej*, aby sprawca nie wiedział.
- Ćwicz i odgrywaj plany bezpieczeństwa z dziećmi. Upewnij się, że wiedzą co robić i gdzie iść, jeśli wydarzy się coś z przemocą lub przerażającego. Zrób z tego grę dla młodszych dzieci.
- Powiedz dzieciom, aby nigdy nie otwierać drzwi ani odbierać telefonu, chyba że na to pozwolisz
- Naucz swoje dzieci, jak wezwać pomoc lub do kogo iść (sąsiad, członek rodziny itp.)
- Jeśli są starsze dzieci które mogą legalnie prowadzić samochód, pokaż im gdzie zawsze będą trzymane klucze, aby mogli zabrać samochód i udać się po pomoc.

- Upewnij się, że dzieci wiedzą, jak korzystać z telefonu. Jeśli to możliwe, zapewnij swoim dzieciom telefon komórkowy, który będzie używany w nagłych wypadkach. Upewnij się, że dzieci wiedzą, jak zadzwonić pod 911 i jak do ciebie zadzwonić.
- Numery alarmowe powinny być zaprogramowane i wymienione w pobliżu wszystkich telefonów.

Połącz się z każdym, kto jest związany z twoimi dziećmi

- Poinformuj szkołę, lekarzy i opiekę nad dziećmi o swojej sytuacji i przekaż im kopię wszelkich nakazów sądowych.
- Poinformuj te same osoby, kto może odebrać twoje dzieci lub kto może się z nimi skontaktować.
- Poproś o zgłoszenie wszelkich podejrzanych osób lub działań policji i/lub tobie.
- Porozmawiaj o planowaniu bezpieczeństwa z kimkolwiek (przyjaciółmi, rodziną, wychowawcami itp.) którzy będą sami z dziećmi. Upewnij się, że mają plan ucieczki, jeśli sprawca się z nimi skontaktuje.
- Komunikować plan bezpieczeństwa z osobami dorosłymi (od których dzieci są poinstruowani, aby szukać pomocy), aby wiedziały, co zrobić, gdy dziecko zwróci się do nich o pomoc.

Ochrona dzieci przed sprawcą

- Upewnij się, że twoje dzieci są odprowadzane do/i ze szkoły i ze wszystkich innych miejsc, do których chodzą.
- Jeśli sprawca ma legalny dostęp do twoich dzieci, porozmawiaj z prawnikiem o możliwości uzyskania dostępu nadzorowanego lub odmowy dostępu.
- Jeśli sprawca ma dostęp do twoich dzieci, opracuj indywidualne i grupowe plany bezpieczeństwa z dziećmi na wizytę. Plany mogą obejmować wskazówki, że są w niebezpieczeństwie, plany ucieczki z lokalizacji i do kogo / gdzie mogą się zwrócić o pomoc.
- Można zorganizować transport dzieci na wizyty, abyś nie musiał mieć kontaktu ze sprawcą. Poproś zaufaną osobę, aby odprowadzić dzieci, a następnie je odebrać.
- Nie podnoś ani nie trzymaj małych dzieci podczas ataku. Jeśli trzymasz dziecko na początku znęcania się, odłóż je w bezpieczne miejsce, aby nie były celem.

Połącz się z miejscami, które pomogą

- Skontaktuj się ze schroniskiem lub 24-godzinny linią kryzysową, aby dowiedzieć się, gdzie znajdują się programy dla dzieci będących świadkami przemocy. Programy te są bardzo pomocne w uczeniu dzieci i dorosłych o bezpieczeństwie.

- Zapisz dzieci na programy przed lub po szkole, aby pomóc im trzymać się z dala od domu przez dłuższy czas, jeśli przemoc występuje w domu.
- Poinformuj swoje dzieci o usługach dla dzieci i młodzieży, które mogłyby pomóc (Telefon Pomocy Dzieciom - Kids Help Phone). Poinformuj ich, że można poprosić o pomoc i wsparcie.

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS INCYDENTU PRZEMOCY

Rzeczy które możesz zrobić z wyprzedzeniem, aby przygotować się do incydentu przemocy

- Zapamiętaj lub zachowaj numer 24-godzinnej linii kryzysowej lub schronienia.
- Jeśli masz problemy z użyciem rąk, skorzystaj z usługi rozpoznawania głosu lub szybkiego wybierania numerów alarmowych w telefonie.
- Zaprogramuj numery których przestępca nie powinien znać (linia alarmowa, linia schronienia itp.) w telefonie pod nazwiskiem przyjaciela lub kolegi.
- Przygotuj i przećwicz plan wydostania się z domu lub innych miejsc, w których może wystąpić przemoc.
- Opracuj wymówki, aby wyjść z domu (potrzebujesz artykułów spożywczych, wizyty u przyjaciela itp.).
- Dowiedz się, jakie drzwi, okna, windy, schody są dostępne do użytku.
- Poznaj najszybszą drogę z domu.
- Określ, które pokoje są niebezpieczne (tj. kuchnia ma noże).

- Umieść przybory kuchenne i blok noża w szafce, aby nie były tak łatwo dostępne.
- Dowiedz się, które pokoje są bezpieczniejsze i oferują drogę ucieczki.
- Zawsze trzymać telefon blisko siebie.
- Załóż telefony w różnych pokojach aby mieć szybki dostęp do telefonu.
- Zdobądź telefon komórkowy, ładuj go i zawsze miej przy sobie.
- Trzymaj telefon komórkowy w kieszeni spodni lub kurtki, aby był łatwo dostępny; unikaj trzymania go na dnie dużej torby lub torebki.
- Kup przenośną ładowarkę do telefonu komórkowego aby naładować telefon w podróży.
- Trzymaj klucze i torebkę w miejscu, do którego masz szybki dostęp.
- Trzymaj dodatkowy klucz do samochodu w dostępnym miejscu.
- Postaw samochód na podjeździe. Ułatwia to odjazd. Upewnij się, że w samochodzie zawsze jest gaz.
- Trzymaj ogranicznik drzwi w każdym pokoju, aby zabezpieczyć drzwi od wewnątrz.

- Weź udział w kursie samoobrony.

Uzyskaj pomoc od innych osób

- Poinformuj sąsiada / współpracownika / nauczyciela lub osobę której ufasz, aby zadzwonił na policję, jeśli podejrzewa że jesteś zagrożony.
- Umów się z przyjaciółmi lub rodziną, którzy mają dla ciebie miejsce na wypadek nagłej potrzeby.
- Opracuj historię ze wszystkimi osobami wsparcia z którymi rozmawiasz przez telefon, więc jeśli sprawca użyje twojego telefonu, aby zadzwonić na te numery, osoba wsparcia odbierze telefon jako przyjaciel lub kolega.
- Opracuj kod wizualny lub słowny, aby inni mogli zadzwonić na policję.
- Trzymaj ubrania, pieniądze, leki lub inne rzeczy które mogą być potrzebne w torbie awaryjnej w domu przyjaciela lub członka rodziny (patrz: SUGESTIE DOTYCZĄCE TORBY AWARYJNEJ).
- Poproś znajomego lub sąsiada o klucz do ich domu w razie nagłego wypadku.
- Powiedz tym którzy znają twojego sprawcę, aby powiedzieli że nie wiedzą gdzie jesteś ani jak się z tobą skontaktować, jeśli kiedykolwiek zostanie poproszony przez sprawcę lub osobę z nim związaną.

Sposoby ochrony przed atakiem

- Zadzwoń na 911; zacznij od podania operatorowi dokładnego adresu pod którym jesteś, aby mógł wysłać pomoc, nawet jeśli zostaniesz rozłączony.
- Jeśli nie mówisz po angielsku, powiedz operatorowi język którym mówisz, aby odpowiednio zareagował.
- Jeśli dochodzi do ataku i nie możesz uciec, zwinąć się w kłębek i zakryć głowę, szyję i uszy.
- Nie przebywaj w pokojach z przedmiotami które można wykorzystać jako broń (tj. kuchnia ma noże).
- Pozostań przy wyjściu i nie pozwól atakującemu dostać się między tobą a tym wyjściem.
- Rób jak najwięcej hałasu, aby sąsiedzi mogli zadzwonić na policję w twoim imieniu, jeśli nie możesz zadzwonić sam.

PLANOWANIE BEZPIECZNEGO ODEJŚCIA

- Nie mów sprawcy kiedy wychodzisz lub dokąd jedziesz.
- Weź pod uwagę wszelkie obawy związane z mobilnością / dostępnością związane z opuszczeniem przez ciebie lub twoje dzieci (dostępny tranzyt, pomoc itp.).
- Skontaktuj się ze schroniskiem lub linią 24-godzinna dla kobiet, aby porozmawiać o tym, jak bezpiecznie wyjść i jakie zasoby są dla ciebie dostępne.
- Poproś o skorzystanie z tłumacza podczas rozmowy z infolinią, jeśli wygodniej mówisz w innym języku.
- Zatrzymaj się w schronisku lub uzyskaj schronienie które pomoże ci przenieść się do innego miasta, które jest bezpieczniejsze. Zostań z przyjacielem lub członkiem rodziny który wie o przemocy i może pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa w swoim domu.
- Poproś policję o przybycie do twojego domu kiedy odejdiesz.
- Zapakuj i ukryj torbę z niezbędnymi artykułami, którą możesz szybko zabrać wychodząc.
- Podczas pakowania torby awaryjnej dołącz gotówkę lub tokeny do transportu, ponieważ karty kredytowe i debetowe można łatwo prześledzić.

- Jeśli musisz szybko wyjść, możesz poprosić o eskortę policji z powrotem do domu, aby odebrać rzeczy osobiste których nie byłeś w stanie zabrać.
- Zdobądź sejf i / lub skrytkę pocztową do przechowywania ważnych dokumentów i przedmiotów.
- Korzystaj z automatu telefonicznego lub pożycz telefon komórkowy innej osoby, aby wykonać połączenia o których nie chcesz aby twój sprawca wiedział.
- Otwórz rachunek bankowy w banku, o którym sprawca nie wie i zorganizuj odbiór wyciągów, wysłanie ich wyłącznie drogą elektroniczną lub wysłanie do domu znajomego.
- Użyj adresu zaufanego przyjaciela lub członka rodziny do dowolnej poczty.
- Wyczyść swój telefon z ostatnio wybranego numeru, aby sprawca nie używał ponownego wybierania numeru.
- Jeśli masz zwierzaka którego nie możesz zabrać ze sobą, skontaktuj się z Toronto Humane Society (Schronisko dla Zwierząt), zadzwoń pod numer 416 - 392 - 2273.
- Znajdź najbliższy bank żywności, aby pomóc w zakupach żywności dla ciebie i twojej rodziny.
- Odłóż pieniądze na koszty transportu przy odejściu.
- Zmień kod PIN i uzyskaj dostęp do wszystkich rachunków bankowych, o których wiedział sprawca.

- Wyślij e-mail do siebie i / lub zaufanego przyjaciela z wszelkimi ważnymi numerami telefonów (schronisko, gabinet lekarski, linia kryzysowa, pracodawca itp.).

SUGESTIE DOTYCZĄCE TEGO CO ZABRAĆ ZE SOBA PRZY WYJEŹDZIE

Identyfikacja

- Karta ubezpieczenia społecznego
- Prawo jazdy i rejestracja
- Karta OHIP
- Paszporty
- Dokumenty imigracyjne
- Akty urodzenia dzieci i karty OHIP

Ważne Dokumenty

- Dokumenty szkolne i medyczne dla dzieci / szczepień
- Kopie wszystkich nakazów sądowych: zakazów, obligacji pokojowych, dokumentów poręczenia, umów o opiekę i dostęp, dokumentów rozwodowych itp.
- Umowy najmu / dzierżawy, akty, umowy o kredyt hipoteczny, polisy ubezpieczeniowe i inne dokumenty dotyczące aktywów

Pieniądze i Bankowość

- Pieniądze
- Książeczka czekowa
- Karty kredytowe
- Karty debetowe
- Księgi bankowe i wyciągi

Ważne Przedmioty

- Niezbędne leki i środki medyczne dla siebie i dzieci
- Klucze do domu, magazynu, samochodu, pracy, sejfu, itp.
- Telefon komórkowy, laptop, inna elektronika i ich przewody zasilające

- Zdjęcia lub inne dowody nadużycia
- Książka adresowa ze wszystkimi niezbędnymi numerami telefonów i innymi numerami, których możesz potrzebować

Dodatkowe Przedmioty

- Małe cenne przedmioty, takie jak biżuteria lub elektronika
- Ulubione zabawki i koce dla dzieci
- Przedmioty sentymentalne
- Terminarz / książka spotkań
- Lista przedmiotów które chciałbyś odzyskać, gdybyś miał szansę bezpiecznie wrócić do domu

SUGESTIE NA CO SPAKOWAĆ W TORBIE AWARYJNEJ

Potrzeby

- Leki dla siebie i swoich dzieci
- Ważne klucze (dom, pojazd, biuro, garaż, sejf itp.)
- Gotówka - twój sprawca może śledzić twoją aktywność za pomocą kart kredytowych i debetowych. Jeśli mają dostęp do twoich kont, mogą być w stanie zamknąć / opróżnić konta zanim będziesz mieć dostęp do twoich pieniędzy. Miej wystarczającą ilość pieniędzy na pokrycie kosztów transportu, zakwaterowania i wyżywienia przez kilka dni.
- Do transportu używaj tokenów lub biletów - unikaj korzystania z karty Presto, jeśli twój napastnik ma dostęp do twojego konta, może śledzić gdzie korzystasz z transportu publicznego.
- Ubrania dla siebie i swoich dzieci
- Potrzeby dla dzieci (mieszanki dla niemowląt, pieluchy itp.)
- Jedzenie
- Karta telefoniczna

Ważne dokumenty (oryginały lub kserokopie)

- Spersonalizowany plan bezpieczeństwa
- Bieżące niezapłacone rachunki / kopie rachunków
- Dokument tożsamości dla siebie i dzieci: prawo jazdy, karty zdrowia, akty urodzenia, karta SIN, paszporty, zezwolenia na pracę, wizy itp.
- Dokumentacja szkolna i medyczna / szczepień dla dzieci
- Kopie wszystkich nakazów sądowych: zakazów, obligacji pokojowych, dokumentów poręczenia, umów o opiekę i dostęp, dokumentów rozwodowych itp.

- Umowy najmu / dzierżawy, akty, umowy o kredyt hipoteczny, polisy ubezpieczeniowe i inne dokumenty dotyczące aktywów
- Deklaracje podatkowe, odcinki wypłaty
- Licencje zawodowe, certyfikaty, dyplomy i karty członkowskie (związki zawodowe, organizacje zawodowe itp.)
- Książki adresowe, kalendarze itp.

Inne sugestie

- Zabawki / pluszaki dla dzieci
- Przedmioty sentymentalne (biżuteria, zdjęcia itp.)
- Małe cenne przedmioty, które można sprzedać (telefony, aparaty fotograficzne, laptopy, tablety itp.)

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA W DOMU

Oдноśnie twojego domu / mieszkania

- Przycięte krzaki i drzewa, aby nikt nie mógł się w nich ukryć
- Stwórz awaryjny pokój w domu (załóż zamek na drzwi i miej telefon w tym pokoju, podeprzyj krzesło pod klamką lub użyj ogranicznika drzwi, jeśli nie ma zamka)
- Jeśli sprawca wcześniej mieszkał z tobą, przestaw meble aby dom był trudniejszy w nawigacji bez hałasowania, ostrzegając w ten sposób o ich obecności
- Bądź świadomy wszystkich wejść i wyjść do domu lub budynku
- Zmień zamki i zainstaluj ryglowy zamek we wszystkich drzwiach.
- Upewnij się, że wszystkie okna są zamknięte i zablokowane, a szklane drzwi przesuwne, są zablokowane kołkiem (drewniany klocek lub pręt)
- Upewnij się, że są dostępne zamki do przesuwnych szklanych drzwi, które uniemożliwiają ich podniesienie z ramy drzwi
- Upewnij się, że twój adres ulicy jest dobrze oświetlony i dobrze widoczny dla połączeń alarmowych
- Zainstaluj wizjer w drzwiach, aby zobaczyć, kto jest u twoich drzwi
- Jeśli wrócisz do domu i coś jest nietypowego (tj. drzwi są uchylone), nie wchodź. Wyjdź lub idź do sąsiada i wezwij policję
- Zachowaj ostrożność, komu podasz twój nowy adres
- Jeśli mieszkasz w budynku lub kompleksie, usuń swoje nazwisko z listy rezydencji

- Jeśli masz przydzielone miejsce parkingowe, zapytaj, czy możesz zmienić miejsca, aby sprawca nie wiedział, gdzie będzie twój samochód
- Przed wejściem do samochodu sprawdź tylne siedzenie i pod samochodem
- Nie siedź w samochodzie na parkingach lub w garażach przez dłuższy czas
- Jeśli mieszkasz w mieszkaniu, uważaj kto jest na korytarzu, wychodząc z windy. Unikaj drzwi klatki schodowej, z których ktoś mógłby wyskoczyć
- Jeśli mieszkasz w mieszkaniu, powiedz zarządowi budynku, aby wyłączył dostęp FOB (elektroniczny), który może mieć twój partner, jeśli nadal będzie miał zestaw kluczy
- Kiedy wychodzisz z domu, aby zrobić coś na zewnątrz (tj. sprawdzić pocztę, wynieść śmieci itp.), zawsze pamiętaj o zamknięciu drzwi. Jeśli oskarżony obserwuje dom / twoje ruchy i wie że jesteś rozproszony na zewnątrz, prawdopodobnie byłby to sposób na wejście do domu.

Oдноśnie twojego telefonu

- Zapytaj swojego dostawcę usług telefonicznych co jest dostępne dla twojego bezpieczeństwa (blokada połączeń, prywatność połączeń, numer niepubliczny, usługa odbierania połączeń itp.)
- Zmień numer telefonu komórkowego, jeśli sprawca zna twój obecny
- Upewnij się, że telefon domowy jest podłączony, zanim przeprowadzisz się do nowego miejsca
- Użyj * 69, aby śledzić rozłączenia lub * 57, aby policja śledziła w twoim imieniu (tylko na telefony stacjonarne)

- Zachowaj ostrożność, komu podajesz swojego nowy numer telefonu
- Jeśli w telefonie jest wyświetlane połączenia, ogranicz dostęp do historii połączeń / usuń historię połączeń, aby sprawca nie mógł ponownie wybrać numerów
- Mieć nagrany anonimowy system wiadomości głosowych, który nie identyfikuje cię po imieniu

Środki ochronne

- Zainstaluj system bezpieczeństwa (alarm, kamery itp.)
- Zainstaluj światła zewnętrzne z czujnikiem, aby włączały się automatycznie
- Zapytaj funkcjonariusza odpowiedzialnego za twoją sprawę, czy możesz mieć System Specjalnego Adresu - Special Address System - (to podkreśla twój adres dla 911 operatorów)
- Poinformuj właściciela / sąsiada / kierownik, że sprawca tam nie mieszka, a jeśli zobaczy sprawca żeby zadzwonił do ciebie lub policji
- Zawsze miej klucze do domu i samochodu pod ręką lub łatwo dostępne w kieszeni, kiedy wchodzisz do domu lub wychodzisz; nie trzymaj ich zakopanych na dnie dużej torby lub torebki
- Bądź ostrożny, co wkładasz do śmieci; kup niszcarkę, do dokumentów poufnych z informacjami identyfikującymi
- Zmień swój adres e-mail i uważaj na to, komu go podajesz
- Nie podawaj swojego imienia i nazwiska na swoim adresie e-mail

PLANOWANIE BEZPIECZEŃSTWA POZA DOMEM

- Weź udział w kursie samoobrony, który uczy świadomości, unikania i działania
- Jeśli korzystasz z windy, stań przy drzwiach w pobliżu paneli kontrolnych i trzymaj się plecami do bocznej ściany, to daje ci łatwy dostęp do wezwania pomocy
- Jeśli to możliwe, zmień harmonogram pracy lub szkoły
- Zmień swoje nawyki; iść do różnych sklepów spożywczych, stacji benzynowych, aptek itp.
- Podróżuj różnymi drogami tranzytowymi, idąc do pracy lub zabierając dzieci do szkoły
- Jeśli to możliwe, zmień lekarza rodzinnego, dentystę i innych pracowników opieki zdrowia, których regularnie odwiedzasz
- Nie pracuj ani nie ucz się samodzielnie lub poza regularnymi godzinami pracy
- Zmień trasę do pracy lub szkoły
- Zaparkować samochód w bezpiecznym, dobrze oświetlonym miejscu
- Poproś kogoś, by zaprowadził cię do twojego samochodu / lub miejsca transportu
- Trzymaj drzwi samochodu zamknięte i nie wsiadaj do samochodu bez sprawdzenia tylnego siedzenia
- Trzymaj klucze w dłoni lub w łatwo dostępnym kieszeni zamiast w torebce lub torbie
- Bądź świadomym swojego otoczenia
- Jeśli to możliwe, zainwestuj w system alarmowy samochodu
- Jeśli korzystasz z transportu publicznego, usiądź przy kierowcy i stań w pobliżu kas biletowych w metrze, aby pracownicy mogli cię zobaczyć

- Unikaj odosobnionego obszaru
- Unikaj spacerów po parkach, alejkach i innych słabo oświetlonych miejscach
- Zawsze noś przy sobie telefon komórkowy
- Jeśli zadzwonisz pod numer 911, powiedz operatorowi gdzie jesteś pierwszy, aby mógł odpowiedzieć na twoją lokalizację, nawet jeśli zostaniesz rozłączony
- Należy pamiętać o obszarach, w których nie można uzyskać dostępu do komórki (windy, metro, podziemna pralnia, parkingi)
- Kiedy przygotowujesz się do opuszczenia domu, zastanów się, jaką trasę wybierzesz i gdzie możesz udać się po pomoc, jeśli jej potrzebujesz (remiza strażacka, komisariat policji, sklep itp.)
- Kup osobisty alarm online lub w domu towarowym i miej go pod ręką. Alarmy osobiste są zazwyczaj dostępne jako brelok, który można przymocować do kluczy domowych lub torebki. W przypadku gwałtownego incydentu możesz aktywować ten alarm, aby uruchomić duży dźwięk syreny, który może ostrzegać innych i potencjalnie odstraszyć napastnika.
- Zmień miejsca, w których robisz zakupy, w banku i na jaką siłownię chodzisz, lub zmień dzień i godzinę korzystania z nich
- Zastanów się, co byś zrobił, gdyby sprawca się z tobą skonfrontował; opracuj plan ucieczki

Uzyskaj pomoc od innych

- Poinformuj swojego szefa, pracowników ochrony, przyjaciół, nauczycieli i / lub współpracowników o swojej sytuacji
- Daj zdjęcie sprawcy tym osobom, które nie wiedzą jak on wygląda
- Podaj tym osobom opis samochodu sprawcy (marka, model, tablice rejestracyjne, kolor)
- Poproś, aby wszyscy odwiedzający i / lub połączenia telefoniczne z tobą byli sprawdzani

ZAPLANUJ SWOJE BEZPIECZEŃSTWO ZA POMOCĄ NAKAZÓW SĄDOWYCH, POLICJI I SYSTEMU SĄDOWNICTWA KARNEGO

Dotyczące Nakazów Sądowych

- Żądaj usunięcia danych osobowych o tobie z wszelkich nakazów sądowych, o ile to możliwe
- Zachowaj liczne kopie wszelkich nakazów sądowych. Zawsze noś przy sobie kopię.
- Przekaż kopię wszelkich nakazów sądowych swojemu pracodawcy, szkole i / lub szkole dzieci lub placówce opieki nad dziećmi
- Poinformuj sąsiadów, przyjaciół, szefa, współpracowników i nauczycieli, że masz te nakazy sądowe i poproś, aby zadzwonili na policję, jeśli zobaczą sprawcę
- Przekaż tym osobom zdjęcie i / lub opis sprawcy i jego pojazdu
- Skontaktuj się ze swoim prawnikiem, policją, schroniskiem lub inną 24 godzinną obsługą, jeśli masz pytania dotyczące nakazów sądowych
- Poinformuj policję o każdym naruszeniu nakazu sądowego i za każdym razem poproś policję o numer zdarzenia (numer referencyjny)

Dotyczące Policji

- Zadzwoń pod 911 lub na policyjny numer alarmowy, jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy; jeśli sprawca groził, że cię skrzywdzi, rani cię lub czujesz że cię skrzywdzi

- Jeśli sprawca został aresztowany, skontaktuj się z funkcjonariuszem śledczym, Linia Wsparcia dla Ofiar (Victim Support Line) lub Programem Pomocy Ofiarom / Świadkom (Victim/Witness Assistance Program), aby dowiedzieć się, kiedy odbywa się rozprawa za kaucją, a jeśli sprawca został zwolniony, jakie są warunki zwolnienia za kaucją. Poproś o kopię wiadomości e-mailem na bezpieczny adres
- Zapytaj policję o zalecenia dotyczące systemów alarmowych
- Poproś, aby policja dała na twój adres Raport Specjalnego Systemu Adresowego (Special Address System Report). Obejmą one ważne informacje opisujące sprawcę i jego pojazd, jeśli zażywa narkotyki lub alkohol, jeśli mają historię przemocy lub dostęp do broni
- Zabierz ze sobą osobę wspierającą, jeśli spotykasz się z funkcjonariuszem policji lub adwokatem
- Jeśli reakcja policji nie jest satysfakcjonująca, możesz poprosić o rozmowę z przełożonym lub złożyć skargę w Dziale Standardów Zawodowych (Professional Standards Section)

Dodatkowe informacje

- Prowadź szczegółowy dziennik każdego podejrzanego lub znanego kontaktu sprawcy. Podaj datę, godzinę, co się stało i kto był tego świadkiem, jeśli taki był
- Poproś Program Pomocy Ofiarom / Świadkom (Victim/Witness Assistance Program) o dostarczenie kopii dokumentów kaucji sprawcy. Warunki zwolnienia za kaucją zazwyczaj określają, co sprawca może, a czego nie może zrobić (brak bezpośredniego lub pośredniego

kontaktem z ofiarą lub przebywanie w odległości większej niż 500 metrów od adresu ofiary)

OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W INTERNECIE

Ogólne Wskazówki dotyczące Bezpieczeństwa w Internecie

- Przed rozpoczęciem korzystania ze strony internetowej lub aplikacji społecznościowej zapoznaj się z Zasady i Warunki, ustawieniami prywatności i funkcjami bezpieczeństwa
- Raz w miesiącu przeglądaj ustawienia prywatności i funkcje bezpieczeństwa, aby być na bieżąco
- Przejrzyj ustawienia przy każdym ponownym uruchomieniu telefonu lub pobraniu aktualizacji oprogramowania

Funkcja GPS / Locator

Wyłącz śledzenie GPS i lokalizatory w aplikacjach i urządzeniu mobilnym, które ujawniają publicznie informacje o Twojej lokalizacji (gdzie jesteś w tej chwili).

Dla użytkowników iPhone'a:

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia
2. Przewiń w dół do Prywatność
3. W obszarze Prywatność przewiń w dół do Usług Lokalizacji
4. Wyłącz Usługi Lokalizacyjne
5. Wyłącz po wyświetleniu monitu

Dla użytkowników Androida:

1. Otwórz szufladę aplikacji i przejdź do Ustawień
2. Przewiń w dół i dotknij Ustawienia lokalizacji Google
3. Przewiń w dół i dotknij Ustawienia lokalizacji Google
4. Stuknij Raportowanie lokalizacji i Historię lokalizacji i wyłącz suwak dla każdego z nich
5. Aby usunąć pamięć lokalizacji telefonu, dotknij „Usuń historię lokalizacji” u dołu ekranu w obszarze Historia lokalizacji
6. Powtórz ten proces dla każdego konta Google, które masz na urządzeniu z Androidem

Dla użytkowników Blackberry:

1. Na ekranie głównym przesunij palcem od góry do dołu
2. Wybierz Ustawienia obrazu> Usługi lokalizacji
3. Wyłącz usługi lokalizacyjne

Jeśli potrzebujesz korzystać z usług lokalizacyjnych w przypadku niektórych aplikacji, takich jak pogoda lub mapy, rozważ włączenie usług lokalizacyjnych tylko wtedy, gdy aplikacja jest używana.

Jeśli korzystasz z iPhone'a i zostawiasz swoje Usługi lokalizacji przez cały czas, rozważ wyłączenie ważnych ustawień lokalizacji.

Dla użytkowników iPhone'a:

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia
2. Przewiń w dół do Prywatność

3. W obszarze Prywatność przewiń w dół do Usług lokalizacji
4. W ramach usług lokalizacji przewiń w dół do znaczącej lokalizacji
5. Wyłączyć

Media Społecznościowe

- Zablokowany profil ogranicza liczbę osób, które mogą wyświetlać Twój profil, i pozwala mieć większą kontrolę nad tym, kto widzi Twoje treści i kto może Cię znaleźć za pośrednictwem wyszukiwarek i pasków wyszukiwania
- Zmień ustawienie prywatności, aby ograniczyć liczbę osób, które mogą widzieć twoje udostępnione i oznaczone posty, zdjęcia, statusy itp.
- Zmień ustawienia prywatności, aby umożliwić zatwierdzanie otagowanych postów przed opublikowaniem
- Uważaj na geofiltry i tagi, mogą je zobaczyć wszyscy którzy przeszukują tę lokalizację lub widzą twoje konta
- Unikaj dodawania rozszerzeń, które żądają dostępu do kont w mediach społecznościowych, takich jak gry i quizy

Hasła

- 12 znaków
- Użyj kombinacji liczb, symboli, wielkich i małych liter
- Często zmieniaj hasła (raz w miesiącu)
- Użyj wyskakującego uwierzytelnionego pieczęci / obrazu podczas resetowania hasła
- Nigdy nie podawaj swojego hasła komuś innemu
- Nie podawaj haseł innych osób
- Korzystaj z bezpiecznych sieci, którym ufasz

Profil Online

- Jeśli korzystasz z mediów społecznościowych dla swojej firmy, zatrudnienia lub szkoły, rozważ posiadanie więcej niż jednego konta w mediach społecznościowych; jeden publiczny i jeden prywatny
- Unikaj używania pełnego imienia i nazwiska lub przezwiska, które można łatwo zidentyfikować
- Zastanów się nad użyciem ogólnego profilu, który w ogóle cię nie identyfikuje
- Zastanów się nad użyciem ogólnego zdjęcia profilowego, które nie identyfikuje cię ani miejsca zamieszkania
- Unikaj uzupełniania opisu profilu i rozważ pozostawienie go pustego

Posty Online

- Uważaj na otoczenie na opublikowanych zdjęciach. Unikaj opublikowaniem szkoły, domu, domu sąsiada, miejsca pracy lub noszenia mundurka szkolnego lub roboczego
- Unikaj publikowania lub udostępniania treści, których nie chcesz, bliskich członków rodziny, rodziców / opiekunów, nauczycieli lub pracodawców, aby zobaczyć lub że byłbyś zawstydzony, aby inni mogli to zobaczyć
- Rozważ unikanie używania hashtagów, zwłaszcza tych specyficznych dla lokalizacji; im więcej hashtagów używasz, tym bardziej widoczne stają się Twoje posty i profil
- Jeśli używasz tagów, rozważ użycie tagów ogólnych, które nie podają twojej lokalizacji
- Unikaj publikowania informacji o miejscu pobytu, codziennych czynnościach i czynnościach. Jeśli chcesz

opublikować wpis dotyczący działania / wydarzenia,
rozważ opublikowanie go po wydarzeniu

- Regularnie sprawdzaj listę znajomych / obserwujących, aby wiedzieć, kto widzi Twoje posty. Rozważ usunięcie osoby, której nie rozpoznajesz lub z którą nie byłeś w niedawnym kontakcie
- Poproś znajomych i rodzinę, aby nie oznaczali Cię tagami we wpisach ani nie oznaczali Cię w lokalizacjach
- Unikaj ujawniania informacji o swojej tożsamości osobistej, takich jak: imię i nazwisko, adres, numer telefonu, wiek, opis fizyczny, praca / szkoła, poprzez swój profil lub posty
- Skorzystaj z wyszukiwarki, aby wyszukać swoje imię i swoje dzieci imiona raz w miesiącu, aby sprawdzić, czy dane osobowe są łatwo dostępne. Jeśli informacje zostaną znalezione, skontaktuj się bezpośrednio z witryną, aby je usunąć
- Sprawdź, czy Twój numer telefonu i adres domowy nie są łatwo dostępne na internetowych listach telefonów / adresów (canada411.ca, 411.ca itp.). Jeśli tak, skontaktuj się z dostawcą strony internetowej, aby usunąć listę telefonów / adresów

Znać Swoich Znajomych i Obserwujących

- Zastanów się nad dodaniem tylko osób które spotkałeś osobiście i z którymi masz ustanowione relacje. Unikaj dodawania osób, których nigdy nie spotkałeś
 - **Nieznajomy:** to osoba dodana do Twojej listy znajomych w serwisie społecznościowym, którego prawie nie znasz lub którego nigdy nie spotkałeś

- Przeszukaj profil, posty, zdjęcia i listy znajomych / obserwujących osoby, która poprosiła o dodanie do twojej listy znajomych / obserwujących, aby upewnić się, że konto jest prawdziwe
- Zrezygnuj z usług „sugerowanego profilu / znajomego” ze stron mediów społecznościowych
- Sprawdź, czy masz wspólnych znajomych, zanim zaakceptujesz zaproszenie do znajomych
- Skontaktuj się bezpośrednio z tą osobą przed zaakceptowaniem zaproszenia do znajomych, aby upewnić się, że nie jest to fałszywe konto

Reagowanie na Przemoc w Sieci/Cyberprzemocy

- Weź głęboki oddech i zatrzymaj się; unikać odwetu
- Kontynuuj praktykę nawyków bezpieczeństwa w Internecie i utrzymuj swoją pozytywną tożsamość online
- Zrób zrzut ekranu z komentarzami, zapisuj prywatne wiadomości, SMS-y itp. i zgłoś się na policję, przyjaciela, rodzica / opiekuna lub zaufaną osobę dorosłą
- Zgłoś incydent na stronie mediów społecznościowych i pamiętaj, że odpowiedź witryny może potrwać kilka dni
- Zablokuj, usuń z swoich znajomych lub wycisz osobę
- Wycisz słowa i rozmowy tej osoby na Twitterze
- Sprawdź ustawienia prywatności i rozważ zablokowanie lub ustawienie swojego profilu na prywatny
- Po przechwyceniu negatywnych wiadomości i zgłoszeniu ich policji należy rozważyć zabranie urządzenia mobilnego do usługodawcy w celu wyszukania niepożądanych aplikacji lokalizatora i przywrócenia telefonu do ustawień fabrycznych

- Rozważ wyłączenie konta społecznościowego na krótki czas lub usunięcie konta i założenie nowego
- Jeśli wyłączasz swoje konto, rozważ zmianę hasła, a następnie wyłączenie konta w przypadku naruszenia oryginalnego hasła
- Sięgnij po wsparcie, powiedz zaufanemu przyjacielowi i / lub dorosłemu, np. rodzicowi / opiekunowi, członkowi rodziny, nauczycielowi, pracownikowi opieki społecznej, dyrektorowi, oficerowi szkolnemu lub policji
- Jeśli otrzymujesz groźby online, bieżące negatywne i złośliwe komentarze, zseksualizowane obrazy lub kontaktuje się z Tobą ktoś, kto prosi o twoje dane osobowe lub robisz rzeczy, z którymi czujesz się niekomfortowo, zgłoś to na policję 416-808-2222 lub anonimowo do Przystępstwo Zatrzymajace (Crime Stoppers) 1-800-222-TIPS (8477)

CYFROWE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA W OBRAŹLIWYCH ZWIĄZKACH

Lokalizacja

- Jeśli używasz iPhone'a, wyłącz „Znajdź iPhone'a”, aby sprawca nie mógł cię znaleźć, sprawdzając, gdzie jest twój telefon
- Upewnij się, że ustawienia lokalizacji są wyłączone

Dla Użytkowników iPhone'a:

1. Przejdź do aplikacji Ustawienia
2. Przewiń w dół do Prywatność
3. W obszarze Prywatność przewiń w dół do Usług lokalizacji
4. Wyłącz usługi lokalizacyjne
5. Wyłącz po wyświetleniu monitu

Dla Użytkowników Androida:

1. Otwórz szufladę aplikacji i przejdź do Ustawień
2. Przewiń w dół i dotknij Lokalizacja
3. Przewiń w dół i dotknij Ustawienia lokalizacji Google
4. Stuknij Raportowanie lokalizacji i Historię lokalizacji i wyłącz suwak dla każdego z nich
5. Aby usunąć pamięć lokalizacji telefonu, dotknij „Usuń historię lokalizacji” u dołu ekranu w obszarze Historia lokalizacji
6. Powtórz ten proces dla każdego konta Google, które masz na urządzeniu z Androidem

Dla Użytkowników Blackberry:

1. Na ekranie głównym przesun palcem od góry do dołu
2. Wybierz Ustawienia obrazu> Usługi lokalizacji
3. Wyłącz usługi lokalizacyjne

Profil i Posty w Mediach Społecznościowych

- Trzymaj konta zablokowane i prywatne
- Użyj nazwy ogólnej, aby sprawca nie mógł wyszukać twojego nazwiska w celu znalezienia twojego konta
- Użyj ogólnego zdjęcia profilowego (tj. zachodu słońca)
- Nie opublikować online o gdzie mieszkasz / pracujesz / idziesz do szkoły
- Używaj mniej hashtagów; hashtagi sprawiają, że twoje posty są bardziej widoczne i łatwiejsze do znalezienia
- Używaj mniej szczegółowych hashtagów; nie hashtaguj lokalizacji, godzin ani wydarzeń
- Nie używaj geotagów (lokalizacji) w swoich postach
- Opublikować po uczestnictwie w wydarzeniach i lokalizacjach, zamiast opublikować informacje o tym, gdzie jesteś w danym momencie
- Rozważ użycie innego miasta dla swojej lokalizacji w profilach

Znajomych i Obserwujących

- Zmień ustawienia, aby umożliwić moderowanie każdego nowego obserwatora / znajomego, który cię doda
- Dodaj tylko osoby, które znasz i poznajesz osobiście
- Skontaktuj się z tą osobą, aby upewnić się, że konto, które cię dodaje, jest w rzeczywistości nią

- Sprawdź profile osoby dodającej cię, aby upewnić się, że wyglądają prawowite (zdjęcia, posty, wspólni przyjaciele)
- Zablokuj / wycisz / usuń wszystkie konta, do których ma dostęp sprawca
- Zablokuj / wycisz / usuń wszystkie konta, którzy są nadal połączenie z twoim sprawcą
- Jeśli sprawca próbuje się z tobą skontaktować, zablokuj i zgłoś zdarzenie

E-mail

- Usuń / dezaktywuj konto e-mail, do którego ma dostęp sprawca
- Utwórz wiele nowych kont e-mail do użycia
- Nie używaj imienia i nazwiska dla nowego adresu e-mail
- Regularnie zmieniaj hasło do nowych kont (raz w miesiącu)
- Nie używaj starych haseł
- Zarejestruj swoje konta w mediach społecznościowych za pomocą twojego nowego adresu e-mail
- Usuń / dezaktywuj stare konta w mediach społecznościowych

Przeglądarki Internetowe

- Wyczyść witryny z historii przeglądarki, których nie chcesz aby twój sprawca widział
- Szukaj w trybie incognito w Google Chrome, aby zatrzymać dodawanie stron internetowych do paska wyszukiwania i historii wyszukiwania
- Użyj witryn z zasobami, które mają przycisk ucieczki, aby szybko opuścić witrynę, jeśli sprawca wejdzie do pokoju

- Gdy tylko jest to możliwe, używaj urządzeń, do których twój napastnik nie ma dostępu, ponieważ mogą stać się podejrzanym lub wściekłym z powodu wyczyszczonych historii przeglądarki na twoich urządzeniach osobistych
- Korzystaj z komputerów publicznych (tj. W bibliotece), aby prowadzić badania i planować, co musisz zrobić dla własnego bezpieczeństwa

Komórka

- Przejdź do dostawcy telefonu komórkowego i poproś o nowy numer telefonu oraz o przywrócenie ustawień fabrycznych telefonu
- Usuń historię połączeń
- Zachowaj wsparcie / zasoby pod inną nazwą w kontaktach; stwórz przykrywkę ze swoimi osobami wspierającymi na wypadek, gdyby sprawca kiedykolwiek zadzwonił na te numery
- Wyślij rachunki telefoniczne drogą elektroniczną na prywatny adres e-mail lub do domu znajomego

Urządzenia Inteligentnego Domu (Alarmy, Kamery Monitorujące, Kontrola Ciepła, Kontrola Światła, Zamki Cyfrowe)

Inteligentne urządzenia pozwalają użytkownikom kontrolować różne części domu za pomocą aplikacji na telefon komórkowy lub pilota. Może to obejmować zdalnie zamykanie drzwi, otwieranie drzwi garażowych, zmianę ogrzewania lub klimatyzacji, włączanie i wyłączenie światła, włączanie muzyki lub innych mediów.

Jeśli masz inteligentną technologię zainstalowaną w domu, ważne jest, aby zachować ostrożność, zwłaszcza jeśli Twój napastnik ma dostęp do tej technologii. Niektórzy mogą to wykorzystać do manipulowania i kontrolowania innej osoby, zmieniając hasła, włączając lub wyłączając światła, zwiększając lub zmniejszając ciepło oraz odblokowując drzwi po ich zamknięciu.

- Uważaj na wszelkie urządzenia zainstalowane w domu
- Uważaj na wszelkie urządzenia do nagrywania wideo i audio w domu, które mogą służyć do monitorowania ciebie
- Urządzenia inteligentne mogą cię nagrywać, więc bądź ostrożny rozmawiając o planowaniu bezpieczeństwa. Zastanów się nad rozmowami dotyczącymi planowania bezpieczeństwa poza domem.
- Jeśli możesz, zapamiętaj hasła do Wi-Fi i wszystkich urządzeń i rozważ ich zmianę.
- Zachowaj instrukcje resetowania na wszystkich urządzeniach zainstalowanych w domu.
- Zachowaj instrukcje dotyczące wyłączania użytkowników
- Rozważ skontaktowanie się z usługodawcą w celu przerwania usługi
- Rozważ odłączenie urządzenia
- Jeśli otrzymujesz orzeczenie sądu karnego lub rodzinnego, upewnij się, że obejmuje ono urządzenia inteligentnego domu

Cyfrowe Planowanie Bezpieczeństwa z Dziećmi

- Przed użyciem zapoznaj się z ustawieniami prywatności i bezpieczeństwa wszystkich aplikacji

- Upewnij się, że ich konta w mediach społecznościowych są prywatne
- Zachęć ich do użycia ogólnego zdjęcia profilowego
- Zachęć ich do używania pseudonimu zamiast prawdziwego imienia w mediach społecznościowych
- Poinstruuuj dzieci, aby nie spotkały się osobiście z online przyjaciółmi / obserwatorami
- Upewnij się, że ich profile w mediach społecznościowych są zablokowane i prywatne
- Wymagaj, aby wszyscy nowi użytkownicy i przyjaciele zostali zatwierdzeni, zanim zobaczą profil twojego dziecka
- Niech twoje dziecko pokaże ci, kto je dodaje, zanim dodadzą je z powrotem
- Wyłącz ustawienia lokalizacji na telefonie i we wszystkich aplikacjach
- Zachęcaj ich, aby nie używali hashtagów; dzięki temu posty są bardziej widoczne
- Zachęć ich, aby nie oznaczali swojej lokalizacji
- Zachęcaj ich do publikowania postów po wzięciu udziału w wydarzeniu, gdy będą bezpieczni w domu
- Powiedz dzieciom, aby nie publikowały zdjęć spoza domu, szkoły lub mundurka szkolnego
- Powiedz swoim dzieciom, aby blokowały i zgłaszały wszelkie konta, które według nich mogą być sprawca
- Powiedz swoim dzieciom, aby poinformowały cię, jeśli sprawca próbuje się z nimi skontaktować
- Powiedz dzieciom, aby nie odbierać żadnych połączeń telefonicznych ani wiadomości bez twojej zgody