

Kas tev jāzina, ja vēlies
pārtraukt vardarbīgas
attiecības un būt digitālā
drošībā?



Viens no veidiem, kā varmāka var tevi kontrolēt, ir izmantojot telekomunikācijas un internetu. Jo vairāk tu izmanto internetu un sociālos portālus, jo vairāk esi pieejama varmākas kontrolei. Tas nenozīmē, ka ir jāatsakās no interneta un telefona lietošanas. Bet noteikti ir jāpadomā par dažiem drošības pasākumiem, lai maksimāli ierobežotu varmākas iespējas sazināties ar tevi.



Neizmanto mājas datoru

Ja tu joprojām atrodies vardarbīgās attiecībās un dzīvo kopā ar varmāku, bet apsver iespēju pārtraukt attiecības, tad informācijas meklēšanai nevajadzētu izmantot mājas datoru, jo varmāka var apskatīt interneta pārlūka meklējumu vēsturi. Izmanto datoru un internetu darba vietā, pie draugiem, vai publiskā interneta kafejnīcā vai bibliotēkā.



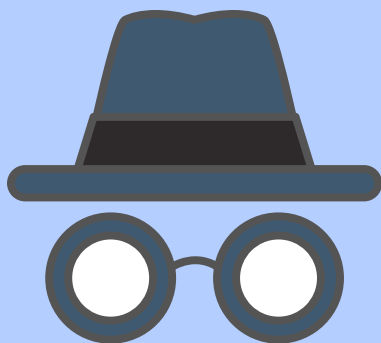
Izveido jaunu e-pastu

Ja saziņai izmanto e-pasta pakalpojumus un pastāv aizdomas, ka varmāka zina tava e-pasta konta paroli, tad no droša datora ir jāizveido jauna e-pasta adrese. Informē telefoniski cilvēkus, ar kuriem tu visbiežāk sazinies ar e-pasta starpniecību, par tavu jauno e-pasta adresi. Palūdz viņu informēt tevi, ja viņi saņem e-pasta vēstules no tavas vecās adreses.



Nomaini paroles

Ir jāapsver savu sociālo mediju profilu, e-pasta un citu interneta pakalpojumu profilu piekļuves paroles. Jo garāka ir parole, jo tā ir drošāka. Nav ieteicams parolē izmantot vārdus vai ciparu kombinācijas, kuras varmāka varētu viegli uzminēt, piemēram, dzimšanas datumus, kāzu datumu, mājdzīvnieka vārdu, bērnu dzimšanas datus utt.



Bloķē lietotājus, kas tevi apdraud

Populārākie sociālo mediju portāli piedāvā dažāda veida drošības uzstādījumus, kā arī iespēju bloķēt lietotājus, kuri rada tev apdraudējumu. Izmanto šo iespēju, lai liegtu varmākam sazināties ar tevi.



Nodrošini sev rezerves telefonu

Ja iespējams, iegādājies lētu mobilo telefonu ar darbošos mobilo sakaru priekšapmaksas karti (Zelta Zivtiņa, u.c.). Izmanto šo telefonu gadījumā, ja varmāka ir atņēmis tavu telefonu vai ja varmākam ir pieejama informācija par taviem zvaniem, nosūtītajām īsziņām, piemēram, ja telefona rēķinu apmaksā varmāka, vai arī rēķiniem ir iespējams viegli piekļūt.



Pārbaudi informāciju par sevi

Izmanto Google vai citus meklētājus, lai uzzinātu, vai un kur publiski parādās tava e-pasta adrese, telefona numurs, adrese. Meklētājā ieraksti “Vārds Uzvārds”, lai sameklētu informāciju. Ja internetā parādās tava kontaktinformācija, sazinies ar attiecīgo interneta vietņu uzturētājiem un palūdz, lai dzēš vai izmaina tavu kontaktinformāciju.



Atver abonementa kastīti pastā

Gadījumā, ja tu maini savu dzīves vietu, bet tev nepieciešams izmantot savu jauno adresi, piemēram, slēdzot līgumus, rakstot iesniegumus iestādēm, apsver iespēju atvērt abonementa kastīti pasta nodaļā.



Nomaini bankas kartes PIN kodu

Padomā par savu bankas karšu PIN kodu nomaiņu. Kā arī par drošības jautājumu un citu drošības pasākumu maiņu saziņai ar savu banku.

Kur meklēt atbalstu?

Biedrība "Centrs MARTA" sniedz palīdzību vardarbībā cietušajiem un cilvēktirdzniecības upuriem. Mūsu atbalstu var saņemt Rīgā, Liepājā un Rēzeknē.

RĪGĀ

tālr. +371 67378539,
centrs@marta.lv

LIEPĀJĀ

tālr. +371 29195442,
centrs@martaliepaja

SAVĀ SOCIĀLAJĀ DIENESTĀ

RĒZEKNĒ

tālr. +371 25648595,
rezekne@marta.lv

Informatīvais materiāls "Kas tev jāzina, ja vēlies pārtraukt vardarbīgas attiecības un būt digitālā drošībā?" ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par tā saturu atbild "Centrs MARTA".

