मिति: २०७८/०२/२१ (4th June, 2021)

अनलाइन बाल सुरक्षाका लागि जारी सन्देश

हाम्रा बालबालिकाले अचेल मोबाईल वा कम्प्युटर वा ट्याब्लेट आदिबाट अनलाईन कक्षा लिने, इन्टरनेट चलाउने, गेम खेल्ने, गीतहरु सुन्ने, भिडियो हेर्ने लगायतका कार्यहरु गरिरहेका छन् ।

इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा हाम्रा बालबालिकाहरुलाई इन्टरनेटले सृजना गर्न सक्ने विभिन्न खतराहरुबाट सुरक्षित राख्नुपर्ने र सुरक्षित तवरले इन्टरनेट चलाउन सिकाउनुपर्ने हुन्छ ।

तसर्थ हाम्रा बालबालिकालाई इन्टरनेटबाट हुनसक्ने जोखिमबाट बचाउन निम्न उपायहरु अपनाऔं।

१. बालबालिकाले अनलाइनमा गर्ने गतिविधि बारे जानकारी राखौ र खुलेर कुरा गरौ, साथै सो बारे कुरा गर्न अभिप्रेरित गरौं ।

२. बालबालिकाले हेर्ने भिडियोहरु (Youtube, Tiktok लगायत), चलाउने सामाजिक संजाल (Facebook आदि), खेल्ने Game हरु र अन्य गतिबिधिहरुको बारेमा आफूले समेत जानकारी राखौं ।

३. यदि बालबालिकाले सामाजिक संजालको प्रयोग गर्छन् भने उनीहरुका साथीहरु को को छन्, के के Share गर्छन्, कस्ता कुराकानी गर्छन् सो को बारेमा जानकारी राखौं ।

४. बालबालिकाले सामाजिक संजालको प्रयोग गर्दा हुन सक्ने सम्भावित अनुचित गतिविधिहरुको बारेमा जानकारी राखौ र नियमित निगरानी गरौं ।

५. बालबालिकाले मोबाईल वा कम्प्युटर वा ट्याब्लेटमा बिताउने समयलाई सिमित गरौं । बालबालिकालाई खेलकुद, शारीरिक व्ययाम, ध्यान, योगा, संगीत जस्ता अतिरिक्त क्रियाकलापहरुमा पनि समावेश गराऔं ।

६. बालबालिकाले नियमित रुपमा चलाउने Online Class आदिको लिंकलाई सहज पहुँचको लागि Bookmark गरी आफ्नो बालबालिकालाई सो को प्रयोग गर्न सिकाऔं ।

७. बालबालिकाले के हेर्दैं/गर्दैंछन् भन्ने कुरा निगरानी गर्न उनीहरुले चलाउने कम्प्युटर वा ट्याब्लेट आदिको स्क्रिनलाई सबैले देखिने गरी राखौं ।

८. बालबालिकालाई आफ्नो User ID, पासवर्ड जस्ता व्यक्तिगत विवरणहरु गोप्य राख्न सिकाऔं।

९. बालबालिकालाई अनलाइन भेटेको साथीलाई सकेसम्म भौतिक रुपमा भेट्न निरुत्साहित गरौं ।

१०. बालबालिकाले प्रयोग गर्ने कम्प्युटरमा Antivirus, Ad Block, Netcraft आदि Tools को प्रयोग गरौं ।

११. अनावश्यक तथा प्रयोग नभएका डिजिटल खाताहरु बन्द गरौ/गर्न लगाऔं ।

१२. आफ्नो इन्टरनेट सेवा, Operating System र Application मा रहेको Parental Control/Child Safety Feature प्रयोग गरौं ।

१३. Freeware, Pirated software/game, Free music/video, अश्लील सामग्री उपलब्ध हुने जस्ता असुरक्षित वेभसाइटहरुको प्रयोग नगर्न सिकाऔं । त्यस्ता असुरक्षित वेभसाइटहरुले पठाउने Pop-Up Window/Banner मा प्रचारको लागि आउने लिंकमा Click नगर्न सिकाऔं ।

१४. कम्प्युटरमा इमेल/इन्टरनेटको लिंक तथा Attachment लाई सही पहिचान गरेर मात्र Click/open गर्न सिकाऔं । त्यस्ता लिंक तथा Attachment शंकास्पद लागेमा नखोल्न सिकाऔं ।

१५. कुनै शंकास्पद गतिविधि र असहज परिस्थिति भएमा आफ्नो अभिभावकलाई जानकारी दिन बालबालिकालाई सिकाउनु होस् र कुनै गम्भिर विषय भए सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरौं ।

Nepal Telecommunications Authority (NTA)
Cyber Security Task Force (NTACERT)
National Theatre Building, Jamal
Kathmandu, Nepal
Email: cert@nta.gov.np, Website: www.nta.gov.np