

ভাৰতৰ ৰাজ্যিক বিধান সভা নিৰ্বাচন ২০২১: সাংবাদিকৰ সুৰক্ষা নিৰ্দেশনাবলী

চলিত ২০২১ বৰ্ষৰ অহা মাৰ্চ, এপ্ৰিল আৰু মে' মাহত ভাৰতৰ অসম, কেৰালা, তামিল নাডু, পশ্চিম বংগ আৰু পুডুচেৰীত বিধানসভাৰ নিৰ্বাচন অনুষ্ঠিত হ'ব।

এই নিৰ্বাচনসমূহ সামৰি সংবাদ যুগ্মতাবলৈ নিয়োজিত থকা গণসংযোগ মাধ্যমৰ কৰ্মচাৰীসকল যিকোনো ধৰণৰ সম্ভাৱনীয় শাৰীৰিক আঘাত, ভীতিপ্ৰদৰ্শন, আৰু হাৰাশাস্তি; অনলাইন ভাবুকি; ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ আশংকা; গ্ৰেপ্তাৰ অথবা আটক; আৰু প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুতকৰণৰ ক্ষেত্ৰত ইন্টাৰনেট একচেছকে ধৰি থকা অন্যান্য চৰকাৰী বাধ্যবাধকতা সমূহৰ প্ৰতি সজাগ হোৱা উচিত। [কমিটি টু প্ৰটেক্ট জাৰ্নেলিষ্ট \(চমুকৈ চি পি জে\) ৰ শেহতীয়া গৱেষণা অনুসৰি](#), ২০২০ বৰ্ষত ভাৰতত অন্তত: দুগৰাকী সাংবাদিকে কৰ্মক্ষেত্ৰত প্ৰাণ হেৰুৱাইছে।



২০২০ চনৰ ২৮ অক্টোবৰত পূৱ ভাৰতীয় ৰাজ্য বিহাৰৰ পালিগঞ্জত ৰাজ্যিক নিৰ্বাচনৰ সময়ত ভোটৰসকলে এটা ভোটকেন্দ্ৰত সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখি শাৰীত থিয় হোৱা দৃশ্য। ভাৰতত ২০২১ চনৰ মাৰ্চ, এপ্ৰিল আৰু মে মাহত পাঁচখন ৰাজ্যত বিধান সভাৰ নিৰ্বাচন অনুষ্ঠিত কৰা হ'ব। (এ পি/আফতাব আলম সিদ্দিকী)

কেৰালাৰ *দ্য ফেডাৰেল* নামৰ বাতৰি ৱেবছাইটটোৰ সহযোগী সম্পাদিকা শাহিনা কে কে এ ফোনযোগে চি পি জে'ক জনায়, “সাধাৰণতে, বাতৰি সম্পাদক অথবা ব্যুৰ' মূৰব্বীয়ে সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰণৰ সময়ছোৱাত সাংবাদিকসকলে সন্মুখীন হ'ব পৰা অসুবিধা সমূহৰ বিষয়ে আলোচনা নকৰে। আমাৰ হাতত এনেধৰণৰ আশংকাসমূহৰ পূৰ্বানুমান ল'ব পৰা অথবা মোকাবিলা কৰিব পৰাকৈ নিজকে প্ৰস্তুত কৰিব পৰা কোনোধৰণৰ ব্যৱস্থাপনা নাই। সাংবাদিকসকলে স্বাভাৱিকভাৱেই [কৰ্মক্ষেত্ৰলৈ] যায়।”

চি পি জে'ৰ জৰুৰীকালীন বিভাগে নিৰ্বাচনী সংবাদ বিস্তাৰৰ সৈতে জড়িত থকা সম্পাদক, সাংবাদিক আৰু ফটো সাংবাদিক সকলক উদ্দেশি আগন্তুক বিধানসভা নিৰ্বাচনৰ বাবে নিজকে কিদৰে প্ৰস্তুত কৰিব তথা সাম্ভাব্য ডিজিটেল, শাৰীৰিক, আৰু মানসিক বিপদৰ সৈতে কিদৰে মোকাবিলা কৰিব সেই সম্পৰ্কে এলানি নিৰ্দেশনাৱলী যুগুত কৰি উলিয়াইছে।

যোগাযোগ আৰু সমল

সাংবাদিকসকলে যিকোনো ধৰণৰ সহায়ৰ বাবে চি পি জে'ৰ জৰুৰীকালীন বিভাগক emergencies@cpj.org – ইমেইল যোগে অথবা চি পি জে'ৰ এছিয়া প্ৰগ্ৰেমৰ হৈ আলিয়া ইফ্‌তিখাৰক aiftikhar@cpj.org – ইমেইল যোগে অথবা চি পি জে'ৰ ভাৰতীয় সংবাদদাতা কুনাল মজুমদাৰক kmajumder@cpj.org – ইমেইল যোগে যোগাযোগ কৰিব পাৰে।

ইয়াৰ উপৰি, চি পি জে'ৰ সম্পদ কেন্দ্ৰত [কাৰ্যৰ পূৰ্ব-প্ৰস্তুতি](#) আৰু [ঘটনাৰ পৰৱৰ্তী কালৰ সহযোগিতা](#) নামেৰে এলানি অতিৰিক্ত তথ্যকোষ তথা আহিলা মজুত আছে।

সম্পাদকৰ সুৰক্ষা সংক্ৰান্তীয় নিৰীক্ষণ তালিকা

সম্পাদক আৰু সংবাদ কৰ্ম সমূহে আগন্তুক বিধানসভা নিৰ্বাচনৰ পূৰ্বৱৰ্তী, চলিত তথা পৰৱৰ্তী সময়ছোৱাত সাংবাদিক সকলক খৰতকীয়া জাননিৰ ভিত্তিত কোনো এক ঘটনা বা কাহিনী সামৰি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰাৰ নিৰ্দেশ দিব পাৰে। এই নিৰীক্ষণ তালিকা খনত সবাদকৰ্মী সকলে সন্মুখীন হ'ব পৰা অসুবিধা সমূহ লাঘৱ কৰাৰ উদ্দেশ্যে কিছু বিবেচনামূলক প্ৰশ্ন তথা পৰামৰ্শ উল্লেখ কৰা হৈছে।



২০১৭ চনৰ ১৪ ফেব্ৰুৱাৰীত ভাৰতৰ নতুন দিল্লীস্থিত উচ্চতম ন্যায়ালয়ৰ বাহিৰত কৰ্মৰত সাংবাদিকৰ দল (এ পি /আলতাফ কাদ্ৰি)

সংবাদ কৰ্মী কেন্দ্ৰিক বিবেচনা

- নিৰ্বাচিত সংবাদ কৰ্মী গৰাকী কাৰ্যটোৰ বাবে অভিজ্ঞ নে?
- নিৰ্বাচিত সংবাদ কৰ্মী সকলৰ মাজৰ কোনোবা [ক'ভিড-১৯ অসুৰক্ষিত শ্ৰেণীত](#) পৰে নেকি অথবা তেওঁলোকৰ এনে কোনো পৰিয়ালৰ লোক অথবা ঘনিষ্ঠ ব্যক্তি আছে নেকি যি তেওঁলোকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল?
- কোনো এক সাম্ভাব্য প্ৰতিকূল ঘটনা (যেনে, নিৰ্বাচন কেন্দ্ৰিক প্ৰতিবাদ)ৰ সংবাদ আহৰণ তথা পৰিৱেশনৰ বাবে নিয়োজিত সংবাদ কৰ্মীৰ ব্যক্তিগত প্ৰ'ফাইল, লিংগ, ধৰ্ম, অথবা জাতিগত অৰ্থতাই তেওঁৰ প্ৰতি ভাবুকি কঢ়িয়াব পাৰে নে?
- নিৰ্বাচিত সংবাদ কৰ্মী গৰাকী শাৰীৰিক ভাৱে সুস্থ নে আৰু কৰ্মক্ষেত্ৰত উদ্ভৱ হ'ব পৰা সাম্ভাব্য স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাবোৰ তেওঁৰ লগত আলোচনা কৰা হৈছেনে?
- নিৰ্বাচিত সংবাদ কৰ্মীৰ মাজৰ কোনোবাৰ নিৰ্দিষ্ট পদবীয়ে তেওঁলৈ অধিক বিপদ মাতি আনিব পাৰে নেকি? উদাহৰণ স্বৰূপে, ফটো সাংবাদিক সকলে ঘটনাস্থলীৰ একেবাৰে নিকতৱৰ্তী অৱস্থানৰ পৰা কাম কৰিব লগা হয় বাবে তেওঁলোক অধিক বিপদ-সংকুল অৱস্থাত থাকে।

সা-সঁজুলি আৰু যাতায়ত

- নিৰ্বাচিত সংবাদ কৰ্মী সকলৰ সৈতে ক'ভিড-১৯ সংক্ৰমণৰ আশংকা সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হৈছে নে আৰু তেওঁলোকক উচ্চ মানদণ্ডৰ মুখাৰণ তথা হেণ্ড চেনিটাইজাৰ যোগান ধৰা হৈছে নে?
- যদি হিংসাত্মক প্ৰতিবাদৰ কোনো আশংকা আছে, তেন্তে তেনে পৰিস্থিতিৰ মোকাবিলা কৰিবলৈ সংবাদ কৰ্মী সকলক সুৰক্ষামূলক হেলমেট, সুৰক্ষামূলক চশমা, শাৰীৰিক ৰক্ষা-কবচ, কন্দুৱা গেছ প্ৰতিৰোধী শ্বাসযন্ত্ৰ, আৰু মেডিকেল কিটৰ দৰে বিশেষ প্ৰতিৰক্ষা আহিলা সমূহ যোগান ধৰা হৈছে নে? সংবাদ কৰ্মী সকলে তেনে আহিলা সমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব জানে নে?
- নিৰ্বাচিত সংবাদ কৰ্মী সকলে নিয়োজিত কৰ্মক্ষেত্ৰলৈ নিজেই গাড়ী চলাই যাব নে? যদি হয়, তেওঁলোকৰ গাড়ীবোৰ ৰাস্তাত চলাবলৈ উপযুক্ত তথা অনুজ্ঞাপত্ৰ থকা নে?
- আপুনি কৰ্মক্ষেত্ৰত নিয়োজিত দলটোৰ সৈতে কিদৰে সংযোগ স্থাপন কৰিব আৰু কোনো প্ৰতিকূল পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'লে দলটোৱে আপোনাৰ সৈতে কিদৰে সংযোগ স্থাপন কৰিব সেই বিষয়ে আলোচনা কৰিছে নে?

সাধাৰণ বিবেচনা

- আপুনি প্ৰতিগৰাকী কৰ্মচাৰীৰ জৰুৰীকালীন যোগাযোগ নম্বৰ তথা ঠিকনা সমূহ সযতনে ৰাখিছে নে?
- প্ৰতিগৰাকী নিৰ্বাচিত কৰ্মচাৰীৰ হাতত যথোচিত প্ৰ-পত্ৰ, প্ৰেছ পাছ, অথবা আপোনাৰ প্ৰতিস্থানটোৰ স্বীকৃতিপ্ৰাপ্ত পত্ৰ মজুত আছে নে?
- কোনো এটা ঘটনাৰ উম ল'ব যাওঁতে আপোনাৰ প্ৰতিনিধি দলটোৱে সন্মুখীন হ'ব পৰা সমস্যাৰ খতিয়ান লৈছে নে? এনে ঘটনাৰ ওপৰত যুগুতোৱা প্ৰতিবেদনৰ পৰা আশা কৰা সম্পাদকীয় লাভালাভৰ বিপৰীতে সাম্ভাব্য বিপদৰ মাত্ৰা গ্ৰহণযোগ্য নে?
- দলটোৰ প্ৰতিগৰাকী কৰ্মীৰে সঠিক বীমা কৰোৱা আছে নে আৰু তেওঁলোকক চিকিৎসাৰ নিৰাপত্তা দিয়া গৈছে নে?
- আপুনি স্থানীয় চিকিৎসা ব্যৱস্থা সমূহৰ উমান লৈছে নে আৰু আপোনাৰ কৰ্মচাৰী সকলক সেই সম্পৰ্কে অৱগত কৰিছে নে?
- কোনোধৰণৰ দীৰ্ঘকালীন মানসিক সংঘাতৰ সম্ভাৱনীয়তা সম্পৰ্কে কৰ্মচাৰী সকলৰ সৈতে আলোচনা কৰিছে নে?

সাম্ভাব্য বিপদৰ খতিয়ান তথা পৰিকল্পনাৰ বিষয়ে অধিক জানিবলৈ [চি পি জে'ৰ সম্পদ কেন্দ্ৰ](#) চাওঁক।

ডিজিটেল সুৰক্ষা: প্ৰাথমিক প্ৰযুক্তিগত প্ৰস্তুতি

নিৰ্বাচন এটা সামৰি লোৱাৰ সময়ত সাংবাদিকসকলে কোনো ঘটনাৰ প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰাৰ অৰ্থে আৰু সহকৰ্মী তথা উৎসৰ সৈতে সংযোগ স্থাপনৰ নিমিত্তে নিশ্চয়কৈ ব্যক্তিগত ম'বাইল ফোন ব্যৱহাৰ কৰিব। ফলস্বৰূপে, যদি কোনো সাংবাদিকক আটক কৰি তেওঁৰ ফোন জব্দ কৰা হয় অথবা ভাঙি পেলোৱা হয়; ডিজিটেল সুৰক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত ই বিপদজনক হ'ব পাৰে। সেয়েহে, কোনো কামৰ বাবে ওলাই যোৱাৰ আগত তলত উল্লেখ কৰা দিশসমূহ বিবেচনা কৰা উচিত:

- আপোনাৰ ফোন অথবা কম্পিউটাৰত যদি এনে কোনো সংকীৰ্ণ তথ্য আছে যিয়ে আপোনাক বা আন কাৰোবাক বিপদত পেলাব পাৰে, সেই বিষয়ে অৱগত হওক।
- সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰণৰ বাবে যোৱাৰ আগত আপোনাৰ ফোনৰ তথ্য সমূহ হাৰ্ড ড্ৰাইভত আছুতীয়াকৈ থওক আৰু আপুনি লগত কঢ়িওৱা ডিভাইচৰ পৰা যিকোনো ধৰণৰ সংকীৰ্ণ অথবা ব্যক্তিগত তথ্য (ডাটা) যেনে পৰিয়ালৰ ফটো ইত্যাদিৰ একচেহ সীমিত কৰক।
- সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰণৰ সময়ত ব্যৱহাৰ নকৰা একাউন্ট আৰু এপ সমূহৰ পৰা 'লগ আউট' কৰক লগতে তেনে এপ সমূহ ফোনৰ পৰা আঁতৰাই পেলাওঁক। ব্ৰাউজাৰ সমূহৰ পৰা 'লগ আউট' কৰক আৰু ব্ৰাউজিঙ ইতিহাস মছি পেলাওঁক। ইয়াৰ দ্বাৰা কোনো বিৰূপ পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'লে আপোনাৰ একাউন্ট সমূহ সুৰক্ষিত থাকিব।
- সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰণৰ বাবে যোৱাৰ আগত আপোনাৰ ডিভাইচ সমূহ পাছৱ'ৰ্ড-সুৰক্ষিত কৰি ৰাখক আৰু 'ৰিমোট ৱাইপ' ছেটিংছলৈ পৰিৱৰ্তিত কৰক। মনত ৰাখিব, 'ৰিমোট ৱাইপ' ছেটিংছটো কেৱল ইণ্টাৰনেট সংযোগেৰেহে চলিব। আপোনাৰ ফোনটো 'আনল'ক' কৰিবলৈ আঙুলিৰ ছাপৰ লেখীয়া বায়োমেট্ৰিক ব্যৱস্থাসমূহ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক; কিয়নো এনে ব্যৱস্থাই আটকাধীন হোৱাৰ সময়ত আপোনাৰ ডিভাইচ একচেহ কৰিবলৈ প্ৰতিপক্ষক সহায় কৰে।
- পৰাপক্ষত ন্যূনতম বৈদ্যুতিক সা-সৰঞ্জাম লৈ হে ঘটনাস্থলীলৈ যাওঁক। যদি আপোনাৰ হাতত অতিৰিক্ত ডিভাইচ আছে, তেন্তে ব্যক্তিগত অথবা কৰ্মক্ষেত্ৰলৈ নিয়া ডিভাইচ বোৰৰ পৰিৱৰ্তে সেইবোৰ লৈ যাওঁক।

- আপোনাৰ এণ্ড্ৰইড ফোনৰ এনক্ৰিপশন 'অন' কৰি লওঁক। নতুন আই ফোন সমূহত আগতীয়াকৈ এনক্ৰিপশন মানক (ষ্টেণ্ডাৰ্ড) ছেটিংছ হিচাপে দিয়া থাকে। অনুগ্রহ কৰি এনক্ৰিপশন সংক্ৰান্তীয় আইন সমূহৰ বিষয়ে অৱগত হওক।



২০২০ চনৰ ৬ নৱেম্বৰত তোলা এই ফটোখনত ভাৰতৰ মুম্বাইৰ এগৰাকী ব্যৱহাৰকাৰীয়ে নিজৰ ফোনত ফেচবুক অধীকৃত হোৱাটছেপ এপলিকেচন আপডেট কৰা দেখা গৈছে। (এ এফ পি/ইন্ডনীল মুখাৰ্জি)

- পৰাপক্ষত, সহকৰ্মী আৰু উৎসৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিবৰ বাবে ছিগ্নেল (Signal) ৰ লেখীয়া এটা প্ৰান্তৰ পৰা আনটো প্ৰান্তলৈ এনক্ৰিপ্ট কৰা বাৰ্তাবাহক (মেছেজিং) সেৱাসমূহ ব্যৱহাৰ কৰক। বৈদ্যুতিক বাৰ্তাসমূহ এক নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ ব্যৱধানত ডিলিট হৈ যোৱাকৈ ছেটিংছ মিলাই লওঁক।
- অৱৰুদ্ধ হোৱা ছাইটসমূহত প্ৰৱেশ কৰাত সহায় কৰিবলৈ এটা ভি পি এন (VPN) ইন্স্টল কৰক। ভি পি এন ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত থকা আইন সম্পৰ্কে গৱেষণা কৰক আৰু আংশিক ইণ্টাৰনেট বন্ধৰ সময়ত কোন ভি পি এন প্ৰদানকাৰীয়ে আগতে আটাইতকৈ ভাল প্ৰদৰ্শন দেখুৱাইছে সেইটোও চাওঁক।
- সম্পূৰ্ণ ইণ্টাৰনেট বন্ধ হ'লে আপুনি আনৰ সৈতে কেনেকৈ আৰু কেতিয়া যোগাযোগ কৰিব সেই সম্পৰ্কে আগতীয়াকৈ পৰিকল্পনা কৰক।
- ছিটিজেন লেব আৰু [চি পি জে সাক্ষাৎকাৰ](#)ৰ গৱেষণা অনুসৰি ভাৰতীয় সাংবাদিকৰ বিৰুদ্ধে ইতিমধ্যে [প্ৰেগাচাছ](#)কে ধৰি কেইবাটাও সমন্বিত [স্পাইৱেৰ অভিযান](#) ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। এই সম্পৰ্কে বিতংভাৱে অৱগত হওক। এবাৰ আপোনাৰ ফোনত ইন্স্টল হোৱাৰ পিছত, অত্যাধুনিক স্পাইৱেৰ সমূহে এনক্ৰিপ্ট

কৰা বাৰ্তাসহ সকলো কাৰ্যকলাপ নিৰীক্ষণ কৰিব পাৰে। [ইজৰাইল-স্থিত এন এছ অ' গোট কৈছে যে ই পেগাচাছক কেৱল আইন প্ৰৱৰ্তনৰ উদ্দেশ্যেৰে এক নিৰীক্ষণ সঁজুলি হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ হে আন দেশৰ চৰকাৰক বিক্ৰী কৰে, আৰু [চিপিজেক বাৰে বাৰে কৈছে](#) যে তেওঁলোকৰ [অনুসন্ধানত](#) চুক্তি ভংগ কৰি ইয়াৰ অপব্যৱহাৰ কৰাৰ কথা ধৰা পৰিছে।]

ডিজিটেল সুৰক্ষাৰ বিষয়ে অধিক তথ্যৰ বাবে, অনুগ্ৰহ কৰি চি পি জে'ৰ [ডিজিটেল সুৰক্ষা নিৰ্দেশনাৱলী](#) চাওঁক।

ডিজিটেল সুৰক্ষা: প্ৰয়োজনীয় নথি-পত্ৰ সুৰক্ষিত তথা সংৰক্ষিত ৰখা

নিৰ্বাচনৰ সময়ত প্ৰয়োজনীয় নথি-পত্ৰ সংৰক্ষণ আৰু সুৰক্ষিত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত নিৰ্দিষ্ট কিছুমান আচাৰ-বিধি থকাটো জৰুৰী। যদি এজন সাংবাদিকক আটক কৰা হয়, তেওঁৰ বৈদ্যুতিক সা-সৰঞ্জামবোৰ লৈ ল'ব পাৰে আৰু অনুসন্ধান কৰিব পাৰে, যাৰ পৰিণাম সাংবাদিক গৰাকী আৰু তেওঁৰ উৎসৰ বাবে গুৰুতৰ হ'ব পাৰে। নিৰ্বাচনী সংবাদ আহৰণ তথা পৰিৱেশন কৰোতে প্ৰতিপক্ষই বৈদ্যুতিক সা-সৰঞ্জামবোৰ ভাঙিব বা চুৰি কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত উপযুক্ত বেকআপ নাথাকিলে তথ্য হেৰুৱাব পাৰে।

নিম্নলিখিত পদক্ষেপবোৰে আপোনাক আৰু আপোনাৰ তথ্যসমূহ সুৰক্ষিত ৰখাত সহায় কৰিব পাৰে:

- ফোন আৰু কম্পিউটাৰসহ আপোনাৰ ডিভাইচসমূহত সংৰক্ষিত তথ্যৰ সমীক্ষা কৰক। আপোনাক বিপদত পেলাব পৰা যিকোনো সংবেদনশীল তথ্যৰ 'বেক আপ' ল'ব লাগে আৰু তাৰ পাছত ডিলিট (মচি পেলাব) কৰি দিব লাগে। মচি পেলোৱা তথ্য পুনৰুদ্ধাৰ কৰাৰ উপায় আছে, সেয়েহে অতি সংবেদনশীল যিকোনো বস্তু কেৱল ডিলিট কৰাৰ সলনি এটা নিৰ্দিষ্ট কম্পিউটাৰ প্ৰোগ্ৰাম ব্যৱহাৰ কৰি স্থায়ীভাৱে ডিলিট কৰিব লাগে।
- এটা স্মাৰ্টফোনৰ সমল সমীক্ষা কৰোঁতে আপুনি ফোন (হাৰ্ডৱেৰ)ত সঞ্চিত তথ্য আৰু লগতে ক্লাউড (গুগল ফটো বা আই ক্লাউড) ত সঞ্চিত তথ্য পৰীক্ষা কৰিব লাগে।
- হোৱাটছএপৰ লেখীয়া বাৰ্তাবাহক এপ্লিকেচনসমূহৰ সমল পৰীক্ষা কৰক। সাংবাদিকসকলে তেওঁলোকক বিপদত পেলাব পৰা যিকোনো সংবেদনশীল তথ্যৰ 'বেক আপ' ৰাখিব লাগে আৰু তাৰ পাছত ডিলিট কৰি দিব লাগে। জানি থওক যে হোৱাটছএপ একাউণ্টৰ সৈতে সংযোগ কৰা আইক্লাউড বা গুগল ড্ৰাইভৰ দৰে ক্লাউড সেৱাসমূহত হোৱাটছএপে সকলো সমল 'বেক আপ' কৰে।

- আপুনি আপোনাৰ লাগতিয়াল তথ্যসমূহ ক'ত 'বেক আপ' কৰিব বিচাৰে সেয়া বিবেচনা কৰি চাওঁক। আপোনাৰ ডিজিটেল সমলবোৰ ক্লাউড, বাহ্যিক হাৰ্ড ড্ৰাইভ অথবা ফ্ল্যাশ ড্ৰাইভৰ ভিতৰত ক'ত আটাইতকৈ সুৰক্ষিত থাকিব সেয়া আপুনি বিচাৰ কৰিব লাগিব।
- সাংবাদিকসকলে নিয়মীয়াকৈ প্ৰয়োজনীয় বস্তুবোৰ তেওঁলোকৰ ডিভাইচৰ পৰা আঁতৰাই তেওঁলোকৰ পছন্দৰ 'বেক আপ' বিকল্পত সংৰক্ষণ কৰিব লাগে। ই নিশ্চিত কৰে যে যদি আপোনাৰ ডিভাইচবোৰ কোনো কাৰণত জব্দ কৰা হয় বা চুৰি কৰা হয় তেন্তে আপোনাৰ ওচৰত তথ্যসমূহৰ এটা প্ৰতিলিপি থাকিব।
- আপুনি 'বেক আপ' কৰা যিকোনো তথ্য এনক্ৰিপ্ট কৰাটো এটা ভাল দিহা। আপুনি আপোনাৰ বাহ্যিক হাৰ্ড ড্ৰাইভ অথবা ফ্ল্যাশ ড্ৰাইভ এনক্ৰিপ্ট কৰি সেইটো কৰিব পাৰে। আপুনি আপোনাৰ ডিভাইচৰ বাবে এনক্ৰিপশনো অন কৰি থব পাৰে। সাংবাদিকসকলে তেওঁলোকে কাম কৰি থকা দেশৰ আইনৰ পৰ্যালোচনা কৰা উচিত, যাতে তেওঁলোকে এনক্ৰিপশন সম্বন্ধীয় যিকোনো আইনী বাধ্যবাধকতাৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব পাৰে।
- যদি আপুনি সন্দেহ কৰে যে আপুনি কোনো কূটায়াত্মক কাৰ্যৰ লক্ষ্য হ'ব পাৰে আৰু কোনো বিৰোধীপক্ষই বাহ্যিক হাৰ্ড ড্ৰাইভসহ আপোনাৰ বৈদ্যুতিক সা-সৰঞ্জামবোৰ চুৰি কৰিব পাৰে, তেন্তে আপুনি আপোনাৰ হাৰ্ড ড্ৰাইভ আপোনাৰ ঘৰৰ বাহিৰে আন এটা স্থানত ৰখাৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- আপোনাৰ সকলোবোৰ ডিভাইচত এটা পিন লক ৰাখক। পিনটো যিমান দীঘল হয়, সাংকেতিক লিপি ভঙাটো সিমান কঠিন হয়।
- আপোনাৰ ফোন বা কম্পিউটাৰ আগতীয়াকৈ 'ৰিমোট ৱাইপ' ছেটিংছলৈ পৰিৱৰ্তিত কৰক। এই ফাংচনে আপোনাক যিকোনো প্ৰতিকূল পৰিস্থিতি যেনে, আটক হ'লে বৈদ্যুতিক সা-সৰঞ্জাম কাঢ়ি লোৱা আদিৰ দৰে ঘটনাৰ উদ্ভৱ হ'লে নিলগৰ পৰাই ডিভাইচবোৰ মচি পেলোৱাৰ সুবিধা দিয়ে। অৱশ্যে, ডিভাইচটো ইণ্টাৰনেটৰ সৈতে সংযোগ হৈ থাকিলেহে এয়া সম্ভৱ।

ডিজিটেল সুৰক্ষা: নিৰাপদ যোগাযোগ

বৰ্তমান সময়ত বিশেষকৈ ক'ভিড-১৯ৰ বাবে অধিকাংশ সাংবাদিকে দূৰৱৰ্তীভাৱে কাম কৰি আছে; তেনেস্থলত আনৰ সৈতে কেনেদৰে অধিক সুৰক্ষিতভাৱে যোগাযোগ কৰিব লাগে জনাটো আপোনাৰ ডিজিটেল সুৰক্ষাৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ অংশ। সাংবাদিক আৰু সম্পাদকসকলে ব্যক্তিগতভাৱে লগ পোৱাৰ পৰিৱৰ্তে কনফাৰেন্সিং প্লেটফৰ্মসমূহ অধিক ব্যৱহাৰ কৰি আছে; সেয়েহে, কৰ্মচাৰী আৰু উৎসৰ সুৰক্ষাৰ বাবে কোনে এনেধৰণৰ কল বা ৱেবিনাৰ বোৰত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে সেইটো সুৰক্ষিত কৰিবলৈ কিছুমান পদক্ষেপ লোৱাটো অত্যাৱশ্যকীয়।

- যদি প্ৰয়োজন হয়, নিশ্চিত কৰক যে আপুনি আপোনাৰ একাউণ্টটো দীঘল আৰু অদ্বিতীয় পাছৱৰ্ডেৰে সুৰক্ষিত কৰিছে আৰু দুই-পদক্ষেপৰ প্ৰমাণীকৰণ অন কৰি ৰাখিছে।
- যদি সম্ভৱ হয়, অনলাইন কনফাৰেন্সিং একাউণ্টৰ বাবে ছাইন আপ কৰোঁতে আপোনাৰ ব্যক্তিগত ইমেইলৰ পৰিৱৰ্তে আপোনাৰ কৰ্মক্ষেত্ৰৰ ইমেইল ব্যৱহাৰ কৰক। ই আপোনাৰ ব্যক্তিগত তথ্য, যেনে, আপোনাৰ পৰিচয় তালিকা ইত্যাদি অনলাইন কনফাৰেন্সিং সেৱাৰ দ্বাৰা, বা আন অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ দ্বাৰা ফাদিল হোৱাৰ পৰা প্ৰতিৰক্ষা দিয়ে।
- অনলাইন কনফাৰেন্সিং অনুষ্ঠানবোৰ যদিহে ৰাজহুৱা অনুষ্ঠান নহয় আৰু অংশগ্ৰহণকাৰীৰ সংখ্যাৰ ওপৰত বাধ্যবাধকতা থাকে, তেন্তে অনুষ্ঠান বিষয়ক তথ্য সামাজিক মাধ্যমত সদৰি কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক।
- নিশ্চিত কৰক যে আপুনি কনফাৰেন্সিং প্লেটফৰ্ম সেৱাৰ শেহতীয়া সংস্কৰণ ব্যৱহাৰ কৰি আছে।
- যদি আপুনি ভিডিঅ' যোগে দহ জনতকৈ কম সংখ্যক লোকৰ সৈতে কথা পাতিব লাগে, তেন্তে অনলাইন কনফাৰেন্সিঙৰ পৰিৱৰ্তে হোৱাটছএপ বা ছিগনেল ব্যৱহাৰ কৰাৰ কথা বিবেচনা কৰক।

যুম (Zoom) ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত মন কৰিবলগীয়া কিছু দিশ:

যুম ব্যৱহাৰ কৰোঁতে নিজকে অধিক সুৰক্ষিত কৰিবলৈ, নিম্নলিখিত নিৰ্দেশনাবোৰ বিবেচনা কৰক:

- যুমে প্ৰতিগৰাকী ব্যৱহাৰকাৰীৰ বাবে এটা ব্যক্তিগত ID নম্বৰ সৃষ্টি কৰে যাক আপুনি ৰাজহুৱা কৰিব নালাগে; উদাহৰণ স্বৰূপে, ইয়াক সামাজিক মাধ্যমত সদৰি নকৰিব।
- আপোনাৰ অনলাইন আলোচনাত প্ৰৱেশ কৰিবলৈ আমন্ত্ৰিত লোকসকলৰ বাবে এটা পাছৱৰ্ড নিৰ্ণয় কৰক।

- যুম'ৰ অপেক্ষা কক্ষৰ সুবিধা (ফাংচন)টো সক্ষম কৰক। ই নিশ্চিত কৰিব যে কেৱল আমন্ত্ৰিত লোকসকলেহে আপোনাৰ অনুষ্ঠানত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰিব। ইয়াৰ দ্বাৰা আপুনি অপেক্ষাৰত সকলৰ মাজৰ পৰা কোন আমন্ত্ৰিত, কোন অনাকাঙ্ক্ষিত অথবা অজ্ঞাত, বাছনি কৰিব পাৰিব।
- আপোনাৰ সকলো আমন্ত্ৰণকাৰী উপস্থিত হোৱাৰ পিছত যুম সভাকক্ষটোৰ প্ৰৱেশ বন্ধ কৰক।
- আপুনি যুম কক্ষৰ অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ ভিডিঅ' আৰু ধ্বনি 'অফ' কৰি কোনে তেওঁলোকৰ স্ক্ৰীণ ভগাব পাৰিব সেয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰি কক্ষৰ কাম-কাজ পৰিচালনা কৰিব পাৰে।
- কোনো বিৰূপ পৰিস্থিতিৰ উদ্ভৱ হ'লে আপুনি যুম কলৰ পৰা যিকোনো সময়ত যিকোনো অংশগ্ৰহণকাৰীক আঁতৰাব পাৰে আৰু তেওঁলোকক যুমকক্ষলৈ উভতি অহাত বাধা দিব পাৰে।
- নিশ্চিত কৰক যে আপুনি যুমৰ শেহতীয়া সংস্কৰণ ব্যৱহাৰ কৰি আছে আৰু এটা প্ৰান্তৰ পৰা আনটো প্ৰান্তলৈ কৰা এনক্ৰিপশন সক্ষম কৰি ৰাখিছে।

ডিজিটেল সুৰক্ষা: অনলাইন হাৰাশাস্তি, ট্ৰলিং, অপতথ্য প্ৰচাৰ অভিযান আদি

লক্ষ্যভিত্তিক অনলাইন প্ৰচাৰ অভিযানসহ অন্যান্য অনলাইন নিৰ্যাতনৰ ঘটনা নিৰ্বাচনৰ সময়ত বৃদ্ধি পাব পাৰে। সংবাদ কৰ্মীসকলক আৰু তেওঁলোকৰ কৰ্মৰাজিক কলুষিত কৰিব বিচৰা অনলাইন আক্ৰমণকাৰীসকলে প্ৰায়ে তেওঁলোকক লক্ষ্য হিচাপে লয়। এনে ক্ষেত্ৰত সমন্বিত অনলাইন নিৰ্যাতন আৰু অপতথ্য প্ৰচাৰ অভিযানৰ দ্বাৰা সাংবাদিক গৰাকীক সামাজিক মাধ্যমৰ পৰা একপ্ৰকাৰ অপসাৰণ কৰি দিয়া হয় আৰু তেওঁক 'অফলাইন' হ'বলৈ বাধ্য কৰোৱা হয়। ভাৰতত কেবাগৰাকী মহিলা সাংবাদিক এনেধৰণৰ অনলাইন ট্ৰলিং অথবা উৎপীড়নৰ বলি হোৱাৰ **ঘটনা**ৰ বিষয়ে চি পি জে অৱগত। অনলাইন আক্ৰমণৰ পৰা নিজকে সুৰক্ষিত কৰাটো সহজ নহয়, অৱশ্যে সাংবাদিকসকলে নিজৰ লগতে তেওঁলোকৰ একাউণ্টবোৰ সুৰক্ষিত কৰিবলৈ কিছুমান পদক্ষেপ ল'ব পাৰে।

নিজকে ভালদৰে সুৰক্ষিত কৰিবলৈ ল'ব পৰা কিছুমান পদক্ষেপ:

একাউণ্টৰ সুৰক্ষা

অনলাইন হাৰাশাস্তিকাৰীসকলে আপোনাক লক্ষ্য হিচাপে লবলৈ আৰু আপোনাৰ ওপৰত অনলাইন উৎপীড়ন চলাবলৈ প্ৰায়ে আপোনাৰ সামাজিক মাধ্যমৰ একাউণ্টৰ পৰা ব্যক্তিগত তথ্য ব্যৱহাৰ কৰিব। আপোনাৰ একাউণ্ট আৰু আপোনাৰ তথ্য (ডাটা) সুৰক্ষিত কৰিবলৈ নিম্নলিখিত পদক্ষেপবোৰ গ্ৰহণ কৰক:

- আপোনাৰ একাউণ্টবোৰৰ বাবে দীঘল আৰু শক্তিশালী পাছৱৰ্ড সৃষ্টি কৰক। পাছৱৰ্ডবোৰ ১৬ টা বা তাতকৈ অধিক বৰ্ণৰ হ'ব লাগে, আৰু প্ৰতিটো একাউণ্টৰ বাবে বেলেগ হ'ব লাগে। পাছৱৰ্ড মেনেজাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ বিষয়ে বিবেচনা কৰক, যি বৰ্তমান পাছৱৰ্ড পৰিচালনা কৰাৰ আটাইতকৈ সুৰক্ষিত উপায়। ই একাউণ্টবোৰ হেক হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰে।
- একাউণ্টৰ বাবে দুই-পদক্ষেপৰ প্ৰমাণীকৰণ (চমুকৈ ২এফ এ) অন কৰি লওঁক।
- প্ৰতিটো একাউণ্টৰ বাবে আপোনাৰ গোপনীয়তা ছেটিংছ সমীক্ষা কৰক আৰু নিশ্চিত কৰক যে ফোন নম্বৰ আৰু জন্ম তাৰিখৰ দৰে যিকোনো ব্যক্তিগত তথ্য (ডাটা) একাউণ্টৰ পৰা আঁতৰ কৰা হৈছে। সামাজিক মাধ্যমৰ ৱেবছাইটসমূহত আপোনাৰ ব্যক্তিগত ডাটাৰ ওপৰত কাৰ প্ৰৱেশাধিকাৰ আছে পৰীক্ষা কৰক আৰু আপোনাৰ গোপনীয়তা ছেটিংছ কটকটীয়া কৰক।
- আপোনাৰ একাউণ্টসমূহ পৰ্যবেক্ষণ কৰক আৰু বিকৃতৰূপত প্ৰতিস্থাপন কৰি আপোনাৰ বিহকে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা ধৰণৰ যিকোনো ফটো আঁতৰাওক। ফটো বিকৃতকৰণ ট্ৰলৰ দ্বাৰা ব্যৱহৃত এক সাধাৰণ কৌশল।
- বৰ্ধিত ট্ৰলিং কাৰ্যকলাপৰ লক্ষণসমূহ ধৰা পেলাবলৈ অথবা ডিজিটেল ভাবুকি এটা কিদৰে শাৰীৰিক ভাবুকিলৈ ৰূপান্তৰিত হ'ব পাৰে তাৰ ইঙ্গিত ল'বলৈ আপোনাৰ একাউণ্টবোৰ নিৰীক্ষণ কৰক।
- কিছুমান ঘটনাৰ সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদনে যে মাত্ৰাধিক উৎপীড়নৰ আশঙ্কা কঢ়িয়াই সেই সম্পৰ্কে অৱগত হ'ব।
- অনলাইন নিৰ্যাতনৰ বিষয়ে পৰিয়াল আৰু বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে কথা পাতক। ট্ৰলবোৰে প্ৰায়ে সাংবাদিকসকলৰ আত্মীয় আৰু সামাজিক বৃত্তৰ মাজৰ লোকসকলৰ সামাজিক মাধ্যমৰ একাউণ্টৰ জৰিয়তে তথ্য আহৰণ কৰে। আপোনাৰ পৰিচিত লোকসকলক তেওঁলোকৰ ৱেবছাইটৰ পৰা আপোনাৰ ফটো আঁতৰাবলৈ বা তেওঁলোকৰ একাউণ্ট লক কৰিবলৈ আহ্বান জনোৱাৰ কথা বিবেচনা কৰক।
- অনলাইন নিৰ্যাতনৰ বিষয়ে আপোনাৰ সংবাদ ও গণ-সংযোগ প্ৰতিস্থানৰ সৈতে কথা পাতক আৰু যদি ট্ৰলিং গুৰুতৰ হয় তেন্তে প্ৰত্যুত্তৰৰ পৰিকল্পনা সাজু ৰাখক।

আক্ৰমণৰ সময়ত ল'ব লগা সাৱধানতা

- অনলাইন হাৰাশাস্তিকাৰীৰ সৈতে জড়িত নহ'বলৈ চেষ্টা কৰক কিয়নো ই পৰিস্থিতি বিষম কৰিব পাৰে।
- আক্ৰমণৰ আঁৰত কোন আছে আৰু তেওঁলোকৰ উদ্দেশ্য কি সেইটো নিশ্চিত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক। অনলাইন আক্ৰমণটো আপুনি শেহতীয়াকৈ প্ৰকাশ কৰা কোনো প্ৰৱন্ধ অথবা কাহিনীৰ সৈতেও সংগতি থকা হ'ব পাৰে।
- সাংবাদিকসকলে সামাজিক মাধ্যমৰ ব্যৱসায় প্ৰতিস্থানক যিকোনো অপমানজনক বা ভাবুকিমূলক আচৰণৰ বিৰুদ্ধে অভিযোগ দিব লাগে।
- ট্ৰলিঙৰ স্ক্ৰীণশ্বট, সময়, তাৰিখ, আৰু ট্ৰলৰ সামাজিক মাধ্যমৰ হেণ্ডেলসহ যিকোনো উদ্বেগজনক মন্তব্য অথবা ছবি প্ৰমাণসহ লিপিবদ্ধ কৰক। যদি আপুনি পৰৱৰ্তী সময়ত আপোনাৰ সংবাদ প্ৰতিষ্ঠান,

সম্পাদক, অভিব্যক্তিৰ স্বাধীনতা অক্ষুণ্ণ ৰখা কোনো প্ৰতিষ্ঠান অথবা কৰ্তৃপক্ষক এনে ঘটনাৰ প্ৰমাণ দেখুৱাব লাগে তেন্তে এই তথ্যসমূহ উপযোগী হ'ব পাৰে।

- হেকিঙৰ লক্ষণৰ ক্ষেত্ৰত সতৰ্ক হ'ব। নিশ্চিত কৰক যে আপোনাৰ প্ৰতিটো একাউণ্টৰ বাবে শক্তিশালী, দীঘল পাছৱৰ্ড আছে, আৰু দুই-কাৰক প্ৰমাণীকৰণ অন আছে।
- আপোনাৰ পৰিয়ালৰ লোক, কৰ্মচাৰী আৰু বন্ধুসকলক জনাওক যে আপোনাক অনলাইনযোগে হাৰাশাস্তি কৰা হৈছে। বিৰোধীপক্ষৰ লোকসকলে প্ৰায়ে আপোনাৰ মানহানি কৰাৰ প্ৰচেষ্টাত আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্য তথা আপোনাৰ কৰ্মস্থানৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব পাৰে, আৰু আপত্তিজনক তথ্য অথবা ছবি প্ৰেৰণ কৰিব পাৰে।
- আপুনি আপোনাক অনলাইনত হাৰাশাস্তি কৰা লোকসকলক 'ব্লক' অথবা 'মিউট' কৰিব পাৰে। আপুনি যিকোনো অপমানজনক সমলৰ বিৰুদ্ধে সামাজিক মাধ্যমৰ ব্যৱসায় প্ৰতিস্থানবোৰক অৱগত কৰা উচিত আৰু দুইপক্ষৰ আলাপ-আলোচনাৰ বিৱৰণ নিজৰ হাতত মজুত ৰখাটো বাঞ্ছনীয়।
- কোনো এটা অনলাইন ভাবুকি এক শাৰীৰিক ভাবুকিলৈ ৰূপান্তৰিত হ'ব পৰা ইংগিত দিয়াধৰণৰ মন্তব্য সমূহ বাছনি কৰিবলৈ আপোনাৰ ছচিয়েল মিডিয়া একাউণ্টবোৰ সমীক্ষা কৰক। কোনো লোকে আপোনাৰ ঠিকনা অনলাইনত ৰাজহুৱা কৰা (যাক ইংৰাজীত ডক্সিং বুলি কোৱা হয়), আনক আপোনাৰ ওপৰত আক্ৰমণ চলাবলৈ অনলাইনত উচটনি দিয়া অথবা নিৰ্দিষ্ট ব্যক্তি বিশেষৰ পৰা বৰ্ধিত হাৰত অনলাইন নিৰ্যাতনৰ সন্মুখীন হোৱা আদি কাৰ্যই পিছলৈ শাৰীৰিক ভাবুকিলৈ ৰূপান্তৰিত হোৱাৰ আশংকা বহন কৰে।
- অনলাইন নিৰ্যাতনৰ শাম নকটালৈ 'অফলাইন' হোৱাৰ কথা বিবেচনা কৰক।
- অনলাইন নিৰ্যাতন এক বিচ্ছিন্ন তথা অকলশৰীয়া অভিজ্ঞতা হ'ব পাৰে। সেয়েহে নিশ্চিত কৰক যে আপোনাক সহায় কৰিবলৈ আপোনাৰ এটা সমৰ্থন গোট আছে। এইক্ষেত্ৰত আপোনাৰ নিয়োগকৰ্তাও অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব পাৰে।



কৰ্তৃপক্ষই ক'ভিড-১৯ সম্প্ৰসাৰণৰ বিৰুদ্ধে জাৰি কৰা নিষেধাজ্ঞা শিথিল কৰাৰ পাছত ২০২০ চনৰ ১২ জুনত ভাৰতৰ নতুন দিল্লীস্থিত গুৰু টেগ বাহাদুৰ হস্পিতালৰ পৰা সংবাদ পৰিৱেশন কৰাৰ মুহূৰ্তত (সোঁমাজত) সাংবাদিক বৰ্খা দত্ত (এ এফ পি/প্ৰকাশ সিং)

শাৰীৰিক সুৰক্ষা: ক'ভিড-১৯ সংক্ৰান্তীয় বিবেচনা

যিকোনো নিৰ্বাচনী অনুষ্ঠান অথবা আনুষঙ্গিক প্ৰতিবাদত শাৰীৰিক দূৰত্ব বজাই ৰখাটো প্ৰত্যাহ্বানজনক। এনে অনুষ্ঠানত বৃহৎ জনসমাষ্টি সংগঠিত হোৱাটো তেনেই স্বাভাৱিক আৰু তাৰ মাজৰে অধিকাংশই মুখাৱৰণ নিপিন্ধিবও পাৰে। তাৰোপৰি, সংবাদ কৰ্মীসকলক আন সাংবাদিক সকলৰ সৈতে এক ঘনিষ্ঠ ব্যৱধানত নিৰ্দিষ্ট স্থান এটাত সীমাবদ্ধ ৰাখিব পাৰে। এনে সীমাবদ্ধতাত সংবাদ কৰ্মীসকল কৰ'না ভাইৰাছৰ টোপালৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ আশংকা বৃদ্ধি পায়; আনহাতে জনসাধাৰণৰ মাজৰ পৰিপন্থী সদস্যসকলে সাংবাদিক সকলক উদ্দেশ্যি ইচ্ছাকৃতভাৱে কাহ মৰা বা হাঁচিওৱা আদিৰ দৰে অব্যঞ্জিত কাৰ্যৰ লগতে অন্যান্য মৌখিক তথা শাৰীৰিক আক্ৰমণৰো সম্ভাৱনা থাকে।

সতৰ্ক হওক যে মানুহে চিঞৰিলে অথবা জয়ধ্বনি দিলে ভাইৰাছৰ টোপাল নিৰ্গত হ'ব পাৰে; তেনেক্ষেত্ৰত, সংবাদ কৰ্মী সকল কৰ'না ভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত হোৱাৰ আশংকাও বৃদ্ধি পায়।

- ভাৰতত ৰাজহুৱা সমাবেশৰ ওপৰত ক'ভিড-১৯ ৰ প্ৰতিবন্ধকতা ৰাজ্য ভেদে পৃথক হয়, আৰু এনে প্ৰতিবন্ধকতাবোৰ সামান্য বা কোনো জাননী নথকাকৈ সলনি হ'ব পাৰে। উল্লেখ্য যে, ২০২০ চনত নিষেধাজ্ঞা উলংঘন কৰাৰ বাবে বহুতো সাংবাদিকক আৰক্ষীয়ে [আক্ৰমণ](#) অথবা [আটক](#) কৰিছিল। সেয়েহে, সদায় যিকোনো প্ৰতিবন্ধকতাৰ বিষয়ে গৱেষণা কৰিব।
- যদি আপুনি নিৰ্বাচন এটা সামৰি প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিবলৈ আন্তৰ্জাতিক ভাৱে অথবা এখন ৰাজ্যৰ পৰা আন এখন ৰাজ্যলৈ ভ্ৰমণ কৰে তেন্তে আপুনি শেহতীয়া ক'ভিড-১৯ নিৰ্ণায়ক পৰীক্ষাৰ প্ৰমাণপত্ৰ প্ৰদান কৰিব লাগিব পাৰে, আৰু/অথবা গন্তব্যস্থানত আগমনৰ সময়ত কোৱাৰেণ্টীন কৰাৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে। সেই সম্পৰ্কে [এখন উপযোগী ৰাজ্যভিত্তিক নিৰ্দেশনাৱলী এই লিংকটোত পাব](#)।
- জনবহুল অনুষ্ঠান অথবা প্ৰতিবাদত এন৯৫ বা এফ এফ পি২ মানক (ষ্টেণ্ডাৰ্ড) বা তাতকৈ উদ্ধৰ উচ্চ মানদণ্ডৰ মুখাৱৰণ পৰিধান কৰাতো অত্যৱশ্যকীয়। সচেতন হ'ব যে মুখাৱৰণ নিপিন্ধাৰ বাবে কৰ্তৃপক্ষই [জৰিমনা](#) আৰোপ কৰিব পাৰে।
- নিশ্চিত কৰক যে আপুনি নিয়োজিত কামৰ কালছোৱাত আপোনাৰ [হাত যিমান সম্ভৱ নিয়মীয়াকৈ, সঠিকভাৱে, আৰু সম্পূৰ্ণৰূপে ধুইছে](#)। ধোৱাৰ পাছত হাত বোৰ ভালদৰে শুকাই লোৱা হৈছে নে নাই সেয়া নিশ্চিত কৰক। যদি হাত ধোৱাৰ সুবিধা নাপায়, তেন্তে নিয়মীয়াকৈ সুৰা-আধাৰিত হেণ্ড চেনিটাইজাৰ ব্যৱহাৰ কৰক, কিন্তু পৰাপক্ষত ইয়াক নিয়মীয়া হাত ধোৱাৰ অভ্যাসৰ বিকল্প হ'বলৈ নিদিব।
- কামৰ শেষত ঘৰত পুনৰ প্ৰৱেশ কৰাৰ আগতে সকলো কাপোৰ আৰু জোতা আঁতৰাই থ'ব লাগে আৰু পৰাপক্ষত গৰম পানী আৰু ডিটাৰ্জেন্টেৰে পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।
- কামৰ শেষত সকলো সা-সঁজুলি ভালদৰে পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।

ক'ভিড-১৯ সম্পৰ্কীয় প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুতকৰণৰ ক্ষেত্ৰত বিতং নিৰ্দেশনাৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি [চিপিজৰ সুৰক্ষা পৰামৰ্শ](#) চাওঁক।



২০২১ চনৰ ১২ ফেব্ৰুৱাৰীত ভাৰতৰ কলকাতাত বাওঁপন্থী দলৰ ছাত্ৰৰ নেতৃত্বত উলিওৱা সমদলৰ সময়ত আৰক্ষীয়ে কৰা অভব্য আচৰণৰ বিৰুদ্ধে কংগ্ৰেছ দলৰ সমৰ্থকসকলে প্ৰতিবাদ কৰা মুহূৰ্তত (এ পি/বিকাশ দাস)

শাৰীৰিক সুৰক্ষা: নিৰ্বাচনী প্ৰচাৰ অভিযান আৰু প্ৰতিবাদ স্থলীৰ পৰা সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰণ

নিৰ্বাচনৰ সময়ত, সংবাদ কৰ্মীসকলে সঘনাই জনবহুল সমদল, প্ৰচাৰ অনুষ্ঠান, পোনপটীয়া সম্প্ৰচাৰ আৰু প্ৰতিবাদত উপস্থিত থাকে।

এনে অনুষ্ঠানবোৰত বিপদাশংকা হ্ৰাস কৰাত সহায়ক হ'বলৈ সংবাদ কৰ্মীসকলে নিম্নলিখিত সুৰক্ষা পৰামৰ্শবোৰ বিবেচনা কৰিব পাৰে:

ৰাজনৈতিক অনুষ্ঠান আৰু সমদল সম্বন্ধীয় পৰামৰ্শ

- নিশ্চিত কৰক যে আপোনাৰ সঠিক স্বীকৃতি পত্ৰ অথবা প্ৰেছ পৰিচয় পত্ৰ আছে। 'ফিলাত্ৰা'সকলে, কৰ্তব্যৰত নিয়োগকৰ্তাৰ পৰা এখন স্বীকৃতি পত্ৰ সংগ্ৰহ কৰাটো বাঞ্ছনীয়। **এই পত্ৰখন সুৰক্ষিত পৰিস্থিতিতে প্ৰদৰ্শনত ৰাখিব।** আপোনাৰ ডিঙিত লেনাৰ্ড পৰিধান কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক; তাৰ

পৰিৱৰ্তে নিজস্ব স্বীকৃতি পত্ৰ বেলেত লগাই লওঁক অথবা স্বচ্ছ ভেলক্ৰো জোলোঙাত ৰাখি বাহুপেশীত বান্ধি লওঁক।

- গণ-সংযোগ মাধ্যমৰ ব্যৱসায়িক প্ৰতিস্থানক প্ৰতিনিধিত্ব কৰা কাপোৰ পৰিধান নকৰিব আৰু প্ৰয়োজন হ'লে সঁজুলি অথবা বাহনৰ পৰা ব্যৱসায় প্ৰতিস্থানৰ ল'গ' আঁতৰাই পেলাব।
- চেণ্ডেল অথবা পিছলি যোৱা জোতা পিন্ধাৰ পৰা বিৰত থাকক। তাৰ পৰিৱৰ্তে কঠিন তলুৱা, ফিতা, আৰু ভৰিৰ গাঁঠিক সুৰক্ষা দিয়া শক্তিশালী জোতা পৰিধান কৰক।
- বাহিৰলৈ ওলাই যাব পৰা দিশে মুখ কৰি থকা সুৰক্ষিত অৱস্থান এটাত আপোনাৰ বাহনখন অৱস্থিত কৰক, নতুবা নিশ্চিত কৰক যে জৰুৰীকালীন অৱস্থাত আপোনাৰ বিকল্প পৰিবহনৰ ব্যৱস্থা আছে।
- পৰিস্থিতি প্ৰতিকূল হ'লে পলায়ন কৰিব পৰাকৈ এটা পৰিকল্পনা হাতত ৰাখক। আপুনি হয়তো পৰিস্থিতি সাপেক্ষে পৰিকল্পনা কৰিব লাগিব পাৰে, কিন্তু পূৰ্বতে এটা পৰিকল্পনা কৰি থবলৈ চেষ্টা কৰক। আপোনাৰ অৱস্থানৰ পৰা বাহিৰ ওলাব পৰা সকলো পথ চিনাক্ত কৰক।
- জন সমাৱেশৰ মেজাজ অনুধাৱন কৰাৰ চেষ্টা কৰক। যদি সম্ভৱ হয়, আপোনাৰ আগতে ঘটনাস্থলীত উপস্থিত হোৱা সাংবাদিকৰ পৰা ফোন যোগে পৰিস্থিতিৰ বুজ ল'বলৈ চেষ্টা কৰক। প্ৰয়োজনসাপেক্ষে, অন্য এগৰাকী সাংবাদিক অথবা ফট'গ্ৰাফাৰক সংগত কৰাৰ কথা বিবেচনা কৰক।
- অনুষ্ঠানটোৰ ভিতৰত, অন্যথা জৰুৰী নহ'লে আৱণ্টিত প্ৰেছ এলেকাৰ পৰাহে প্ৰতিবেদন কৰক। আপুনি সংকটত পৰিলে নিৰাপত্তাৰক্ষী অথবা আৰক্ষীয়ে সহায় কৰিব নে নাই সেয়া নিশ্চিত কৰক।
- যদি জন সমাৱেশৰ লোকসকল অথবা বক্তাসকল সংবাদ মাধ্যমৰ প্ৰতি প্ৰতিকূল হয়, মৌখিক উৎপীড়নৰ বাবে মানসিকভাৱে সাজু হ'ব। এনে পৰিস্থিতিত কেৱল আপোনাৰ কাম কৰক আৰু প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰি যাওক। উৎপীড়নৰ প্ৰতি প্ৰতিক্ৰিয়া নকৰিব আৰু ভিৰৰ সৈতে জড়িত নহ'ব। মনত ৰাখিব যে, আন সকল নহ'লেও আপুনি এগৰাকী পেছাদাৰী।
- যদি ভিৰৰ পৰা থু-খেকাৰ নিষ্ক্ষেপ কৰাৰ সম্ভাৱনা আছে আৰু তৎসত্ত্বেও আপুনি সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিবলৈ সংকল্পবদ্ধ; তেন্তে আবৃত, পানী নসৰকা আৰু সহজে খহি নপৰা বাস্প টুপি পিন্ধাৰ কথা বিবেচনা কৰক।
- যদি পৰিস্থিতি প্ৰতিকূল হৈ পৰে, অনুষ্ঠানস্থলীৰ বাহিৰত ঘূৰা-ফুৰা নকৰিব আৰু তেনে মুহূৰ্তত মানুহক প্ৰশ্ন কৰা আৰম্ভ নকৰিব।
- যদি ঘটনাস্থলীৰ বাহিৰৰ পৰা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰাটো আপোনাৰ উদ্দেশ্য হয়, তেন্তে এগৰাকী সহকৰ্মী লগত থকাটো বাঞ্ছনীয়। সুস্পষ্ট প্ৰস্থানৰ পথ থকা এটা সুৰক্ষিত অৱস্থানৰ পৰাহে সংবাদ পৰিৱেশন অথবা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰক, আৰু আপোনাৰ বাহন ৰখা স্থানলৈ যাব পৰা পথৰ সৈতে পৰিচিত হওক। যদি আক্ৰমণৰ বাস্তৱিক সম্ভাৱনা থাকে, তেন্তে নিজৰ নিৰাপত্তাৰ প্ৰয়োজনীয়তা বিবেচনা কৰক আৰু ঘটনাস্থলীত আপোনাৰ সময় হ্ৰাস কৰক।

- যদি আপোনাক অৰ্পণ কৰা কামটো কঠিন অথবা প্ৰত্যাহ্বানমূলক আছিল, তেন্তে সেই কথা লুকুৱাই নাৰাখি আপোনাৰ অগ্ৰজ আৰু সতীৰ্থক জনাওক, যাতে তেওঁলোক পিছলৈ সতৰ্ক হ'ব পাৰে। এনেদৰে পৰস্পৰে পৰস্পৰৰ পৰা বহু কথা জানিব পাৰে।

প্ৰতিবাদ সংক্ৰান্তীয়

পৰিকল্পনা:

- সমগ্ৰ ভাৰতত আৰক্ষীয়ে প্ৰতিবাদকাৰীসকলক দমন কৰিবলৈ সক্ৰিয় গোলাবাকুদ, ৰবৰ বুলেট, পেলেট গান, কন্দুৱা গেছ, যাঠি-লাঠি আদি ব্যৱহাৰ কৰাৰ উদাহৰণ আছে। যদি হিংসাৰ সম্ভাৱনা থাকে, সুৰক্ষামূলক হেলমেট, সুৰক্ষামূলক চশমা, শাৰীৰিক ৰক্ষা-কবচ, কন্দুৱা গেছ প্ৰতিৰোধী শ্বাসযন্ত্ৰ আদি ব্যৱহাৰৰ কথা বিবেচনা কৰক। এই বিষয়ে অধিক তথ্যৰ বাবে [চি পি জে'ৰ ব্যক্তিগত সুৰক্ষামূলক সঁজুলি \(চমুকৈ পি পি ই\) বিষয়ক নিৰ্দেশনাৱলী চাওঁক।](#)
- আপোনাৰ গন্তব্য স্থানৰ বিষয়ে আগতীয়াকৈ গৱেষণা কৰি লওঁক। কোনো জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ উদ্ভৱ হ'লে কি কৰিব সেই সম্পৰ্কে আগতেই পৰিকল্পনা কৰি লওঁক আৰু পলায়ন কৰিব পৰা সান্ত্বন্য সুৰক্ষিত পথবোৰ বাছনি কৰি থওক।
- সংবাদ কৰ্মীসকলে প্ৰতিবাদস্থলীত অকলে কাম কৰাটো বাঞ্ছনীয় নহয়। সহকৰ্মীৰ সৈতে কাম কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক আৰু আপোনাৰ প্ৰতিষ্ঠান, পৰিয়াল অথবা বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে এটা নিয়মীয়া যোগাযোগ (চেক-ইন) প্ৰক্ৰিয়া ধাৰ্য কৰক। আন্ধাৰ হোৱাৰ পিছত কাম কৰাটো বিপদজনক আৰু পৰাপক্ষত এই সময়ছোৱা এৰাই চলিব লাগে। অধিক তথ্যৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি, [অকলশৰীয়াকৈ প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰা সাংবাদিক সকলৰ বাবে চি পি জে'এ যুগ্মতোৱা পৰামৰ্শৱলী চাওঁক।](#)
- যদি আপুনি ব্যৱহাৰ কৰিব জানে তেন্তে লগত এটা মেডিকেল কিট লওঁক আৰু আপোনাৰ ম'বাইল ফোনত সম্পূৰ্ণ বেটাৰি আছে নে নাই সেয়া নিশ্চিত কৰক।
- ৰাজনৈতিক শ্লোগান থকা, গণ-সংযোগ মাধ্যমৰ ব্যৱসায়িক প্ৰতিস্থানক প্ৰতিনিধিত্ব কৰা, সামৰিক বাহিনীৰ চিহ্ন থকা, আৰু ৰাজনৈতিক সম্পৰ্ক থকা ৰঙৰ কাপোৰ; জ্বলনশীল সামগ্ৰী যেনে নাইলনেৰে তৈয়াৰী কাপোৰ আৰু যিকোনো ধৰণৰ চিলা পোছাক পিন্ধাৰ পৰা বিৰত থাকক।
- কঠিন তলুৱা, ফিতা, আৰু ভৰিৰ গাঁঠিক সুৰক্ষা দিয়া শক্তিশালী জোতা পৰিধান কৰক।
- কোনোৱে যাতে আপোনাক পিছফালৰ পৰা টানি নিব নোৱাৰে তাৰ বাবে দীঘল চুলি বান্ধি ৰাখক।
- লগত কেৱল সীমিত সংখ্যক মূল্যৱান সামগ্ৰীহে কঢ়িয়াওক। বাহনবোৰত কোনো সঁজুলি নাৰাখিব, কিয়নো বাহনৰ কাঁচ ভাঙি মূল্যৱান সামগ্ৰী লৈ যোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। মন কৰিব যে, সাধাৰণতে, আন্ধাৰ হোৱাৰ পিছত অপৰাধমূলক কাৰ্যকলাপৰ আশংকা বৃদ্ধি পায়।

সজাগতা আৰু অৱস্থান:

- আপোনাৰ অৱস্থিতি মন কৰক আৰু সকলো সময়তে চৌপাশৰ পৰিস্থিতি সম্পৰ্কে সতৰ্ক হৈ থাকক। যদি সম্ভৱ হয়, এটা উচ্চ আৰু অধিক সুৰক্ষিত স্থানলৈ স্থানান্তৰিত হওক।
- যদি আপুনি আনৰ সৈতে কাম কৰি আছে তেন্তে সদায় এটা নিষ্কাশন পথৰ লগতে জৰুৰীকালীন সাফাং স্থানৰ পৰিকল্পনা কৰিব।
- চিকিৎসা সেৱা উপলব্ধ থকা নিকটৱৰ্তী স্থানটো চিহ্নিত কৰি থওক।
- ভিৰৰ মাজত কাম কৰোতে এটা পৰিকল্পনাৰ সৈতে কাম কৰক। ভিৰৰ আঁৰে-আঁৰে থাকক আৰু ঠেলি-হেঁচি মাজলৈ সোমাই যোৱাৰ পৰা নিজকে বচাওক, কিয়নো এনে ভিৰৰ পৰা বাহিৰ ওলোৱাটো টান।
- ভিৰৰ গতিশীলতাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি কৰ্তৃপক্ষৰ মেজাজ আৰু আচৰণ নিৰন্তৰভাৱে নিৰীক্ষণ কৰক। যদি জনতা উত্তেজিত হয় তেন্তে আৰক্ষী অধিক আক্ৰমণাত্মক হ'ব পাৰে নতুবা জনতাই আৰক্ষীক আক্ৰমণ কৰিব পাৰে। কিছুমান দৃশ্যমান সংকেত যেনে ৰাজহুৱা মাৰপিটৰ পৰা সুৰক্ষাদায়ক পোছাক পৰিহিত আৰক্ষীৰ উপস্থিতি অথবা প্ৰতিপক্ষৰ মাজত হোৱা প্ৰক্ষেপ-নিক্ষেপ আদি সাহায্য আক্ৰমণাত্মক পৰিস্থিতিৰ সূচক। এনে "ৰঙা পতাকা" সূচক ইংগিতবোৰ স্পষ্ট হ'লে এটা সুৰক্ষিত অৱস্থানলৈ গতি কৰক অথবা তাৎক্ষণিক নিষ্কাশনৰ পৰিকল্পনা কৰক।
- ফটো সাংবাদিক সকলে ঘটনাস্থলীৰ একেবাৰে নিকটৱৰ্তী অৱস্থানৰ পৰা কাম কৰিব লগা হয় বাবে তেওঁলোক অধিক বিপদ-সংকুল অৱস্থাত থাকে। ফট'গ্ৰাফাৰসকলে সাধাৰণতে চোৱা-চিতা কৰিবলৈ লগত কাৰোবাক ৰাখিব লাগে আৰু মাজে-সময়ে কেমেৰাৰ 'ভিউফাইন্ডাৰে'ৰে চৌপাশ নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে। ডিঙি চেপ খোৱাৰ আশংকাৰ পৰা বাচিবলৈ কেমেৰাৰ জৰীডাল ডিঙিত মেৰিয়াব নালাগে। ফটো সাংবাদিক সকলে সাধাৰণতে ঘটনাস্থলীৰ পৰা দূৰত থাকি কাম কৰিব নোৱাৰে; সেয়েহে ততাতৈয়াকৈ কামখিনি শেষ কৰি ভিৰৰ পৰা ওলাই অহাৰ চেষ্টা কৰিব লাগে।
- যিহেতু পৰিস্থিতি যিকোনো সময়তে প্ৰতিকূল হ'ব পাৰে, সকলো সাংবাদিকে অত্যাধিক সময় ভিৰৰ মাজত কটাব নালাগে।



২০১৯ চনৰ ১১ ডিচেম্বৰত ভাৰতৰ গুৱাহাটীত নাগৰিকত্ব সংশোধনী বিধেয়কৰ বিৰুদ্ধে বিক্ষোভ প্ৰদৰ্শন কৰা প্ৰতিবাদকাৰীসকলক বিচ্ছূৰিত কৰিবলৈ আৰক্ষীয়ে কন্দুৱা গেছৰ গোলা দলিওৱা মুহূৰ্তত। (এ পি/অনুপম নাথ)

পুলিচে কন্দুৱা গেছ ব্যৱহাৰ কৰিলে লব লগা সাৱধানতা:

কন্দুৱা গেছ ব্যৱহাৰ কৰিলে, হাঁচি, কাহ, থু-খেকাৰ আদি ওলাব পাৰ, চকুপানি ওলাব পাৰে আৰু শ্বাসৰুদ্ধকাৰী শ্লেষ্মা উৎপাদন হ'ব পাৰে। কোনো কোনো ক্ষেত্ৰত বমি কৰা বা শ্বাস-প্ৰশ্বাস লোৱাত অসুবিধা হোৱাও দেখা যায়। এনে লক্ষণবোৰে সংবাদ কৰ্মীসকলক বায়ুবাহিত ভাইৰাছৰ টোপালৰ দ্বাৰা কৰ'নাভাইৰাছৰ সংক্ৰমণৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰে। যিসকল ব্যক্তি যক্ষ্মাৰ দৰে শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত সমস্যাত ভুগি আছে আৰু **ক'ভিড-১৯ অসুৰক্ষিত শ্ৰেণীত** পৰে, তেওঁলোকে কন্দুৱা গেছ ব্যৱহাৰ কৰাৰ সম্ভাৱনা থকা জন সমাৱেশ তথা প্ৰতিবাদস্থলীলৈ যোৱাৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে।

ইয়াৰ উপৰিও, **এন পি আৰে আলোকপাত কৰা মতে**, কন্দুৱা গেছে প্ৰকৃততে কৰ'নাভাইৰাছৰ দৰে ৰোগাণুৰ প্ৰতি ব্যক্তি এজনৰ সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

কন্দুৱা গেছৰ সংস্পৰ্শ আৰু প্ৰভাৱৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাৰ বিষয়ে অধিক নিৰ্দেশনাৰ বাবে, অনুগ্ৰহ কৰি **চি পি জে'ৰ সাধাৰণ ৰোগ সম্বন্ধীয় পৰামৰ্শাৱলী চাওঁক।**

শাৰীৰিক নিৰ্যাতন সম্বন্ধীয় পৰামৰ্শ

প্ৰতিবাদকাৰীসকলে অতীতত ভাৰতৰ সাংবাদিক সকলৰ ওপৰত নিৰ্যাতন চলোৱাৰ দৃষ্টান্ত আছে। এনেধৰণৰ আক্ৰমণাত্মক পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'লে নিম্নলিখিত পৰামৰ্শসমূহ বিবেচনা কৰক:

- যিকোনো জন সমাৱেশত প্ৰৱেশ কৰাৰ আগতে সাংবাদিকসকলৰ প্ৰতি প্ৰতিবাদকাৰীসকলৰ মেজাজ কেনেকুৱা সেয়া মূল্যায়ন কৰক, আৰু সাম্ভাৱ্য আক্ৰমণকাৰীসকলৰ প্ৰতি সকলো সময়তে সতৰ্ক থাকক।
- আগ্ৰাসনকাৰীক চিনাক্ত কৰিবলৈ শাৰীৰিক অংগী-ভংগী মূল্যায়ন কৰক আৰু কোনো এটা পৰিস্থিতি শান্ত কৰিবলৈ আপোনাৰ নিজৰ শাৰীৰিক অংগী-ভংগী ব্যৱহাৰ কৰক।
- এগৰাকী আগ্ৰাসনকাৰীৰ সৈতে চকুৰ সম্পৰ্ক বজাই ৰাখক, খোলা হাতেৰে অংগী-ভংগী দেখাওক আৰু শান্তভাৱে কথা পাতক।
- আক্ৰমণকাৰীৰ পৰা কমেও এক হাত দূৰত্ব বজাই ৰাখক। কাৰাবন্দী কৰিলে বিতত নোহোৱাকৈ পিছ হুঁকিবলৈ অথবা মুকলি হৈ ওলাই আহিবলৈ যত্ন কৰক। যদি ঘেৰাও কৰে আৰু বিপদৰ হুঁকাৰ দিয়ে, সহায়ৰ বাবে চিঞৰক।
- যদি আগ্ৰাসন বৃদ্ধি পায়, মূৰ ঢাকিবলৈ এখন হাত খোলা ৰাখক আৰু পৰি নোহোৱাকৈ ধীৰ গতিত আগবাঢ়ক। দলবদ্ধভাৱে থাকিলে, এজনে আনজনৰ হাতে হাত বান্ধি আগবাঢ়ক।
- যদিও কেতিয়াবা এনেকুৱা সময়ো আহে য'ত আগ্ৰাসনৰ প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰাটো অত্যাৱশ্যকীয় হৈ পৰে, তেনে ক্ষেত্ৰত নিজৰ সুৰক্ষা তথা পৰিস্থিতিৰ বুজ ল'বলৈ নাপাহৰিব। মনত ৰাখিব যে, আগ্ৰাসনকাৰীৰ ফটো ল'লে পৰিস্থিতি বিষম হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।
- যদি আপোনাক ভেটি ধৰা হয়, আক্ৰমণকাৰীয়ে যি বিচাৰে সেয়া হস্তান্তৰ কৰক। আপোনাৰ সঁজুলিতকৈ আপোনাৰ জীৱনৰ মূল্য বেছি।

শাৰীৰিক সুৰক্ষা: প্ৰতিকূল সম্প্ৰদায়ৰ মাজৰ পৰা সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰণ

সাংবাদিকসকলে মাজে-সময়ে এনে কিছুমান এলেকা অথবা সম্প্ৰদায়ৰ মাজত গৈ সংবাদ পৰিৱেশন তথা প্ৰতিবেদন প্ৰস্তুত কৰিব লগা হয় যিয়ে সংবাদ মাধ্যম অথবা বহিৰাগতক বিদ্বেষ ভাৱে চায়। যদি কোনো সম্প্ৰদায়ৰ লোকে ধাৰণা কৰে যে, সংবাদ মাধ্যমে তেওঁলোকক উচিতভাৱে প্ৰতিনিধিত্ব নকৰে অথবা সদায় তেওঁলোকৰ নেতিবাচক দিশসমূহে দেখুৱায়; তেন্তে তেওঁলোকৰ মনত এনেধৰণৰ বিদ্বেষ ভাৱৰ উৎপত্তি হ'ব পাৰে। নিৰ্বাচনী প্ৰচাৰ অভিযানৰ সময়ত, সাংবাদিক সকলে এনে কিছুমান বিদ্বেষী মনোভাৱৰ সম্প্ৰদায়ৰ মাজত বৰ্দ্ধিত সময়ৰ বাবে কাম কৰিব লাগিব পাৰে।

তেনে সময়ত বিপদাশংকা হ্ৰাস কৰিবলৈ নিম্নলিখিত পৰামৰ্শবোৰ বিবেচনা কৰক:

- যদি সম্ভৱ হয়, সম্প্ৰদায়টোৰ ওপৰত আৰু তেওঁলোকৰ মতামত সম্পৰ্কে আগতীয়াকৈ গৱেষণা কৰক। সংবাদ মাধ্যমৰ প্ৰতি তেওঁলোকৰ প্ৰতিক্ৰিয়া কি হ'ব সেই বিষয়ে পূৰ্বেই বুজ লওঁক, আৰু প্ৰয়োজন হ'লে আকৰ্ষণৰ কেন্দ্ৰবিন্দু হোৱাৰ পৰা অথবা প্ৰচাৰৰ পৰা বিৰত থাকক।
- সম্প্ৰদায়টোৰ মাজত প্ৰৱেশাধিকাৰৰ বাবে আগতীয়াকৈ অনুমতি লওঁক। বিনা অনুমতিত প্ৰৱেশ কৰিলে সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে। যদি আপুনি অঞ্চলটোৰ সৈতে পৰিচিত নহয় অথবা বহিৰাগত বুলি বিবেচিত হয়, তেন্তে আপোনাৰ কাৰ্যকলাপত সহায় কৰিবৰ বাবে আপোনাৰ সৈতে যাব পৰাকৈ সম্প্ৰদায়টোৰ এগৰাকী স্থানীয় সুবিধাকৰ্তা অথবা নেতা অথবা বিশিষ্ট ব্যক্তিক লগত ল'ব পাৰে নতুবা তেওঁলোকৰ পৰামৰ্শ লোৱাৰ কথা বিবেচনা কৰিব পাৰে। যিকোনো জৰুৰীকালীন অৱস্থাত সহায়ক হ'বলৈ এজন স্থানীয় মধ্যস্থতাকাৰী চিনাক্ত কৰক।
- যদি সম্প্ৰদায়টোৰ মাজত সুৰা আৰু ভ্ৰাণ্ণৰ অবাধ প্ৰচলন আছে, তেন্তে কাৰ্যসিদ্ধিৰ অনিশ্চয়তা বৃদ্ধি পায়।
- পৰাপক্ষত দলবদ্ধভাৱে অথবা 'বেকআপ' দল এটা লৈ কাম কৰাটো বাঞ্ছনীয়। 'বেকআপ' দলটো স্বপিং ম'ল অথবা পেট্ৰ'ল আস্থানৰ দৰে নিকটবৰ্তী অৱস্থানত ৰৈ থাকিব পাৰে আৰু বিপদাশংকাৰ মাত্ৰা অনুধাৱন কৰি প্ৰয়োজন সাপেক্ষে প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব পাৰে।
- অঞ্চলটোৰ ভৌগোলিক স্থিতিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি পৰিকল্পনা হাতত লওঁক। বিপদাশংকা বেছি হ'লে সুৰক্ষাৰ প্ৰয়োজনীয়তা বিবেচনা কৰক। আপোনাৰ লগতে আপোনাৰ সা-সৰঞ্জাম চোৱা-চিতা কৰিবলৈ স্থানীয়ভাৱে নিযুক্ত কৰা সুৰক্ষাকৰ্মীৰ ক্ষেত্ৰত সতৰ্ক হ'ব; কিয়নো কেতিয়াবা আপুনি কামত মনোনিবেশ কৰি থকাৰ সময়ত এইসকলেই সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
 - জৰুৰীকালীন অৱস্থাত পলায়ন কৰিব পৰাকৈ চালকসহ গাড়ী সাজু ৰাখক।

- যদি আপুনি বাহনৰ পৰা নিলগত কাম কৰিব লগা হয়, বাহনলৈ কেনেকৈ ঘূৰি যাব সেয়া জানি থওক। পথৰ বৈশিষ্ট্যপূৰ্ণ চিহ্ন সমূহ চিনাক্ত কৰক আৰু সেই তথ্য সহকৰ্মীৰ সৈতে ভাগ কৰক।
- চিকিৎসা সংক্ৰান্তীয় জৰুৰীকালীন অৱস্থাৰ ক্ষেত্ৰত ক'ত যাব লাগে জানি লওঁক আৰু প্ৰস্থানৰ কৌশল এটা ভাবি থওঁক।
- ব্যক্তি এজনৰ ভিডিঅ' অথবা ফটো তোলাৰ আগতে সদায় সন্মতি বিচাৰিব, বিশেষকৈ যেতিয়া আপোনাৰ হাতত প্ৰস্থানৰ সহজ উপায় নাথাকে।
- আপুনি বিচৰা সমল পোৱাৰ পিছত পলম নকৰি সেই স্থানৰ পৰা প্ৰস্থান কৰক। এনে ক্ষেত্ৰত এটা পূৰ্বনিৰ্ধাৰিত সময়-সীমা মানি চলাটো বাঞ্ছনীয়। যদি দলৰ কোনোবা সদস্যই অস্বস্তি বোধ কৰে তেন্তে আলোচনাত সময় অপব্যয় নকৰি ততালিকে তাৰ পৰা ওলাই আহক।
- গণ-সংযোগ মাধ্যমৰ ব্যৱসায়িক প্ৰতিস্থানক প্ৰতিনিধিত্ব নকৰা আৰু মাজিত কাপোৰ পৰিধান কৰক। প্ৰয়োজন হ'লে সঁজুলি অথবা বাহনৰ পৰা মিডিয়া ল'গ' আঁতৰাই পেলাব।
- যদি আপুনি ব্যৱহাৰ কৰিব জানে তেন্তে লগত এটা মেডিকেল কিট কঢ়িয়াওক।
- ব্যক্তিসমূহৰ নিজস্ব বিচাৰ ধাৰা তথা বিশ্বাসৰ প্ৰতি সকলো সময়তে সন্মান জনাওঁক।
- অতি সীমিত পৰিমাণৰ বয়-বস্তু তথা টকা লগত ৰাখিব। আপোনাৰ সা-সঁজুলিবোৰ চুৰি হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে নেকি বিবেচনা কৰক। যদি আপোনাক ভেটি ধৰা হয়, তেওঁলোকে যি বিচাৰে সেয়া হস্তান্তৰ কৰক। আপোনাৰ সা-সঁজুলিতকৈ আপোনাৰ জীৱনৰ মূল্য বেছি।
- ৰাতি কাম কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক, কিয়নো ৰাতি বিপদাশংকা বৃদ্ধি পায়।
- সংবাদ সম্প্ৰচাৰ অথবা প্ৰকাশনৰ আগতে বিবেচনা কৰক যে আপুনি এই ঠাইলৈ ভৱিষ্যতে ঘূৰি আহিব লাগিব পাৰে। সেই সময়ত আপোনাৰ প্ৰতিবেদনে আপোনাৰ আগমণক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে নেকি সেয়া ভাবি চাওঁক।