

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਬਾਈ ਚੋਣਾਂ 2022: ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਫ਼ਰਵਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਬਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਮੀਡੀਆ ਕਰਮੀ ਜਾਂ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ, ਧਮਕੀਆਂ, ਆਨਲਾਈਨ ਗਾਲ਼ਮੰਦਾ, ਹਿਰਾਸਤ ਤੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਵਾ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ।

ਸਾਲ 2021 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜਾਨ ਗੁਆਉਣੀ ਪਈ, ਜੋ ਕਿ ਸੀਪੀਜੇ ਦੇ [ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ](#) ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਕ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਲ 2021 ਦੇ 1 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ [ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ](#)।

ਨੌਟਵਰਕ ਆਫ਼ ਵਿਮੇਨ ਇਨ ਮੀਡੀਆ ਇੰਡੀਆ ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ [ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ](#) ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੈਂਕੜੇ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰ ਗਏ ਹਨ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਦੇ ਫਿਰਕੂਵਾਦੀ ਮਾਹੌਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਧਰਮ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਛਾਣਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ [ਹਮਲੇ ਸਹਿਣੇ ਪਏ](#) ਹਨ। ਧਾਰਮਕ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਲਜ਼ਾਮ ਵੀ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ [ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼](#) ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਮੁੰਬਈ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ 5 ਜਨਵਰੀ 2022 ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾ ਕੇ ਇਹ ਯਾਤਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਫਿਲਹਾਲ ਖ਼ਾਸ 'ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫ਼ਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ 'ਚ ਪੰਜ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। (ਏ.ਪੀ/ਰਫ਼ੀਕ ਮਕਬੂਲ)



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਐਡੀਟਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ	4
ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਆਨਲਾਈਨ ਗਾਲਮੰਦਾ ਅਤੇ ਝੂਠ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ	6
ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਤਿਆਰੀ	8
ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਫਟੀ: ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ	9
ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸੰਪਰਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ	10
ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤੱਥ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ	11
ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਚੋਣ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ	12
ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਸਮੁਦਾਇ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰੀ	16

ਜਨਸੰਦੇਸ਼ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਐਡੀਟਰ ਵਿਜੈ ਵਿਨੀਤ, ਜੋ ਹੁਣ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵਜੋਂ ਨਿਊਜ਼-ਕਲਿੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਈ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਖਬਰਾਂ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਨੇ ਸੀਪੀਜੇ ਨੂੰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ, “ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 'ਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਆਪਣੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ।”

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਵਾਰ ਇੱਥੇ ਚੋਣ ਬਹੁਤ ਕਰੀਬੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।”

ਸੀਪੀਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਜ਼ ਨੇ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਬਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਐਡੀਟਰ, ਰਿਪੋਰਟਰ ਅਤੇ ਫੋਟੋ-ਜਰਨਲਿਸਟ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਾਈ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਬਰਸਾਜ਼ੀ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਿਆਰੀਆਂ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ।

ਚੋਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ English, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪੀਡੀਐੱਫ ਰੂਪ 'ਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

ਜੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸੀਪੀਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਜ਼ ਨੂੰ emergencies@cpj.org ਉੱਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੀਪੀਜੇ ਦੇ ਏਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਖੋਜਕਾਰ ਸੋਨਾਲੀ ਧਵਨ ਨੂੰ sdhawan@cpj.org ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੀਪੀਜੇ ਦੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਕੁਣਾਲ ਮਜ਼ਮੂਦਾਰ ਨੂੰ kmajumder@cpj.org ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੀਪੀਜੇ ਦੇ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਵਿੱਚ [ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ](#) ਦੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ [ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ](#) ਦੀ ਵੀ.

ਐਡੀਟਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ

ਐਡੀਟਰ ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ਰੂਮ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਰਿਪੋਰਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਬਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹੱਠ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਰਿਪੋਰਟਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

- ਕੀ ਇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਲ ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਭੇਜਣਾ ਹੈ (ਮਸਲਨ, ਚੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ), ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗ, ਧਰਮ, ਨਸਲ ਵਗੈਰਾ) ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ?
- ਕੀ ਇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ? ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਫ਼ੋਟੋ-ਜਰਨਲਿਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਨਾਚੱਕਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ.

ਯੰਤਰ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਈ

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੇ ਗਏ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦੇਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਹਨ?
- ਜੇਕਰ ਹਿੰਸਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਹਨ (ਹੈਲਮੇਟ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕ ਤੇ ਪੋਸ਼ਾਕ, ਅਥਰੂ ਗੈਸ 'ਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿੱਟ)?
- ਕੀ ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਖ਼ੁਦ ਚਲਾਉਣਗੇ? ਕੀ ਵਾਹਨ ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵਾਦ ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲਏ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੇਗੀ?

ਆਮ ਧਿਆਨ-ਯੋਗ ਨੁਕਤੇ

- ਕੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸਾਂਭ ਲਏ ਹਨ?
- ਕੀ ਸਟਾਫ਼ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤੀ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਵਾਕਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਖਬਰ ਲਈ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਇੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੀ ਖਤਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਖਰਚੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਹਨ? ਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ?

ਖਤਰੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਸੀਪੀਜੇ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ](#) 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ.



ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਨਿਕਲਿਆ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ. (ਏ.ਐੱਫ.ਪੀ/ਸ਼ੱਜਾਦ ਹੁਸੈਨ)



ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਆਨਲਾਈਨ ਗਲਮੰਦਾ ਅਤੇ ਝੂਠ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ

ਆਨਲਾਈਨ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਚੋਣਾਂ ਵੇਲੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੂਬੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ.

ਹਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਟੈਕ ਫੌਗ** ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਐਪ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਆਕਰਾਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਫੈਲਾਏ ਗਏ. ਖ਼ਬਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **ਦਿ ਵਾਇਰ** ਮੁਤਾਬਕ ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸਬੁੱਕ ਉੱਪਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੀ. ਇਸ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ **ਔਰਤਾਂ** ਅਤੇ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਰਹੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੀ **ਝੂਠੀ ਆਨਲਾਈਨ 'ਨੀਲਾਮੀ'** ਕਰ ਕੇ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ.

ਮੀਡੀਆ ਕਰਮੀ ਅਕਸਰ ਹੀ ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਖ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਇਹ ਪੱਤਰਕਾਰ ਆਫ਼ਲਾਈਨ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.

ਬਿਹਤਰ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ:

ਖਾਤੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਾਵਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਉੱਤੇ ਪਈ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ:

- ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਔਖੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋਘੱਟ 16 ਅੱਖਰ ਹੋਣ. ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਜਾਂ ਖਾਤੇ ਦਾ ਪਾਸਵਰਡ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ. ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਵਰਡ ਮੈਨੇਜਰ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੈਕਿੰਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘਟੇਗਾ.
- ਚੋ-ਕਦਮੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ (ਟੂ-ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ/2FA) ਵਰਤੋ.
- ਹਰਕੇ ਖਾਤੇ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਸੈਟਿੰਗ ਮੁੜ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਰੀਕ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਹਟਾ ਦਿਓ. ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੌਣ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਗੈਰਾ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਭਵ ਜਾਏ. ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਾਵਰ ਅਜਿਹੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ.
- ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਾਪੋ ਕਿ ਕੋਈ ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਾ ਕਿਸੇ ਅਸਲ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ. ਇਹ ਇਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਉੱਤੇ ਖ਼ਬਰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ.



- ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ. ਕੁਝ ਹਮਲਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਖੋ.
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਅਦਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ. ਕਿਸੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਆਨਲਾਈਨ ਗਲਾਮੰਦਾ ਜਾਂ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ.
- ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਨਾਖਤ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਮਲੇ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਹਾਲੀਆ ਖ਼ਬਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ.
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਵਜੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ.
- ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਕੁਮੈਂਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਣੇ ਹੋਰ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ. ਹਮਲੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦ/ਤਸਵੀਰ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਸ਼ੋਟ ਲੈ ਲਵੋ. ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਦਾਰੇ, ਐਡੀਟਰ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਈ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓਗੇ.
- ਹੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਵਰਡ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਣ.
- ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ. ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਵੇ.
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਊਟ ਜਾਂ ਬਲੌਕ ਕਰ ਦਿਓ. ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਵੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ.
- ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਕੁਮੈਂਟ ਵਗੈਰਾ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਕੋਈ ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਦਾ ਰੂਪ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ. ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ-ਟਿਕਾਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ. ਇਸ ਨੂੰ ਡੋਕੂਮੈਂਟ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਫ਼ਲਾਈਨ ਹਮਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ.
- ਆਨਲਾਈਨ ਹਮਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ. ਇਸ ਨੇੜਲੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹਮਲੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਤਿਆਰੀ

ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਪੱਤਰਕਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਮੋਬਾਈਲ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਸੂਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਦਸ਼ੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਚ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਡਾਟਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਕਿਸੇ ਹਾਰਡ ਡਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਲਵੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਪਾਸਵਰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਐਪ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਗੇ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਗ-ਆਊਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਹਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਟਾ ਦਿਓ।
- ਹਰੇਕ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਪਾਸਵਰਡ ਲਗਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਰਿਮੋਟ ਵਾਈਪ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਗੁੰਮ ਹੋਣ, ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਡਾਟਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਮਿਟਾ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਪਾਸਵਰਡ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕਦਮ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਯੰਤਰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਚੰਤੀ ਯੰਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਐਂਡਰਾਇਡ ਫ਼ੋਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੇ ਹੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ) ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ। ਨਵੇਂ ਆਈ-ਫ਼ੋਨ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇੰਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਧੁਰੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਾਨੂੰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਚ ਲਵੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਇੰਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪ ਹੀ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਨਲ ਅਤੇ ਵੂਟਸਐਪ। ਇਹ ਵੀ ਸੈਟਿੰਗ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੇ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਮੈਸੇਜ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਪੀਐੱਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵੀਪੀਐੱਨ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।
- ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ **ਪੈਗਸਸ** ਵਰਗੇ ਜਸੂਸੀ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਨਾਲ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਸੋਧ ਮਾਰੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੈਬ ਅਤੇ **ਸੀਪੀਜੇ ਨੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ**। ਅਜਿਹਾ ਜਸੂਸੀ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਹਰਕਤ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ। [ਇਸਰਾਈਲ ਦਾ ਐੱਨਐੱਸਓ ਗਰੁੱਪ ਹੀ ਪੈਗਸਸ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰ ਵੇਚਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਗਸਸ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਪਨੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ **ਸੀਪੀਜੇ ਨੂੰ ਆਖਦੀ ਰਹੀ ਹੈ** ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦੇ ਹੀ ਉਸ ਦੀ **ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**।]



ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਸੀਪੀਜੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਫਟੀ ਗਾਈਡ](#) ਦੇਖੋ.

ਪੈਗਸਸ ਜਸੂਸੀ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਸੀਪੀਜੇ ਸੇਫਟੀ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ](#) ਮੌਜੂਦ ਹੈ.

ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਫਟੀ: ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਚੋਣ ਕਵਰੇਜ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿੱਧੇ-ਸਿੱਧੇ ਅਸੂਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਉਂਝ ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਕਿਸੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਗੁੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਥਾਂ ਵੀ ਸੰਭਾਲੋ. ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਡਿਲੀਟ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਮੁੜ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਤ ਕੇ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਟਾਓ.
- ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਪਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਕਲਾਉਡ ਸਰਵਿਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ.
- ਵ੍ਹਟਸਐਪ ਵਿੱਚ ਪਏ ਸੰਦੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮੈਸੇਜ ਡਿਲੀਟ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ. ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਵ੍ਹਟਸਐਪ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਗੂਗਲ ਡ੍ਰਾਈਵ ਅਤੇ ਆਈ-ਕਲਾਉਡ ਵਰਗੀ ਸੇਵਾ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ.
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਨਕਲ ਸਾਂਭਣ ਵੇਲੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੈਨ ਡਰਾਈਵ, ਹਾਰਡ ਡਰਾਈਵ ਅਤੇ ਕਲਾਉਡ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ.
- ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡਾਟਾ ਕੱਢ ਕੇ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਗੁੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.
- ਇੰਝ ਸਾਂਭੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪਾਸਵਰਡ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਕਰੋ.
- ਜੇਕਰ ਹਾਰਡ ਡਰਾਈਵ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਰੱਖੋ.
- ਹਰੇਕ ਯੰਤਰ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਨੰਬਰ ਭਾਵ 'ਪਿਨ' ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ, ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ.
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਰਿਮੋਟ ਵਾਈਪ ਵੀ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ.

ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸੰਪਰਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਹਿਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੈਂਸਿੰਗ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਿਨਾਰ ਵਿੱਚ ਵੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਜ਼ਰੂਰਤ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਨਫਰੈਂਸਿੰਗ ਐਪ ਦੇ ਖਾਤੇ ਦਾ ਜਟਿਲ ਪਾਸਵਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੋ-ਕਦਮੀ ਤਸਦੀਕ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ।
- ਦਫ਼ਤਰ ਵਾਲੇ ਈਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਐਪ 'ਚ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰੋ; ਨਿੱਜੀ ਈਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਦਾ ਡਾਟਾ ਐਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਕਾਨਫਰੈਂਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਆ ਸਕੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਐਪ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਅਪਡੇਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮੂਹਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਨਫਰੈਂਸਿੰਗ ਐਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵ੍ਹਾਟਸਐਪ ਜਾਣ ਸਿਗਨਲ ਐਪ ਵਰਤੋ।

ਜ਼ੂਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ:

ਜ਼ੂਮ ਐਪ ਹਰੇਕ ਯੂਜ਼ਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤੀ ਨੰਬਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਗੈਰਾ ਉੱਤੇ ਜਨਤਕ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਹਰੇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਪਾਸਵਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਕੌਣ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਬੁਲਾਏ ਹੋਏ ਲੋਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਰੂਮ ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਜੜ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਮੀਟਿੰਗ ਤੁਸੀਂ ਬੁਲਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੌਣ ਆਪਣਾ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੂਮ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇੰਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਪੀਜੇ ਨੇ [ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਦਾਇਤਾਂ](#) ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।



ਦਿੱਲੀ-ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਗ਼ਾਜ਼ੀਪੁਰ ਨੇੜੇ 15 ਦਸੰਬਰ 2021 ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣਾ ਲੰਮਾ ਚੱਲਿਆ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਮੁਕਾ ਕੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਤਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤੀ ਕਿਸਾਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਆਗੂ ਰਾਕੇਸ਼ ਟਿਕੈਤ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਝੰਡਾ ਫੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ. (ਰਾਇਟਰਜ਼/ਅਨੂਸ਼ੀ ਫੜਨਵੀਸ)

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤੱਥ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਚੋਣ ਰੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇਕੱਠ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ. ਮੀਡੀਆ ਕਰਮੀ ਕਈ ਵਾਰ ਸੌੜੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਇਕੱਠ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੜ੍ਹਨ-ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਡਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਮਲੇ ਵਜੋਂ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਥੱਕ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਨਾਅਰੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਚੀਕਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ.

- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਸੂਬਾ ਦਰ ਸੂਬਾ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹਨ. ਸਾਲ 2020 ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਕਈ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਹੱਥੋਂ [ਹਿੰਸਾ](#) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ [ਹਿਰਾਸਤ](#) ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ.



- ਸੂਬੇ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ. [ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਹਦਾਇਤ ਸੂਚੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਮਾਸਕ (N95/FFP2 ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ. ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ [ਜੁਰਮਾਨਾ](#) ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ.
- ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ [ਧੋਵੋ](#). ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਯੁਕਤ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਬਦਲ ਨਾ ਸਮਝੋ.
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵੜਨ ਲੱਗਿਆਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬੁਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ.
- ਆਪਣੇ ਵਰਤੇ ਸਾਰੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ.

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ [ਸੀਪੀਜੇ ਦੀ ਤਫ਼ਸੀਲਸ਼ੁਦਾ ਸਲਾਹ](#) ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ.

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਚੋਣ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ

ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੀਡੀਆ ਕਰਮੀ ਅਕਸਰ ਭੀੜ ਭਰੀਆਂ ਰੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਤੋਂ ਖਬਰਾਂ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮੂਲ ਨੁਕਤੇ:

ਸਿਆਸੀ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਰੈਲੀਆਂ

- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤੀ ਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਪੱਤਰਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਅਦਾਰੇ ਲਈ ਖ਼ਬਰ ਲੈਣ ਆਏ ਹੋ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਵੀ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਸ਼ਨਾਖ਼ਤੀ ਕਾਰਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵੇਖੋ. ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਟੰਗਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਲੱਕ 'ਤੇ ਬੈਲਟ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਚੋਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਚਿਪਕਾਓ.
- ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਸਟੀਕਰ ਵਗੈਰਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੱਖੋ.
- ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਡਲ ਜਾਂ ਖੁਲੀ ਜੁੱਤੀ ਨਾ ਪਹਿਨੋ. ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੋਲ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੀਤਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਹੇਠਾਂ ਵਾਧੂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋਵੇ.
- ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ.
- ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ. ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ. ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਜਾਣੋ.
- ਭੀੜ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ. ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਵੋ. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ.



- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਪ੍ਰੈੱਸ ਲਈ ਤੈਅ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਪੁਲਿਸ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭੀੜ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਲਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਗਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਹੋ, ਭੀੜ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਖੁੱਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਮਾਹੌਲ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਥੇ ਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਖ਼ਬਰ ਦੀ ਮੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਡਾਲ ਜਾਂ ਤੈਅ ਥਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਪਤਾ ਹੋਣ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿੱਥੇ ਰੁਕਣਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਔਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਸਭ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ:

- ਭਾਰਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੁਲਿਸ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੈਲੇਟ, ਹੰਝੂ ਗੈਸ ਅਤੇ ਲਾਠੀਆਂ-ਡੰਡੇ ਵਰਤ ਕੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕ ਵਰਤੋਂ, ਹੈਲਮੇਟ ਲਗਾਓ, ਗੈਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕਵਚ ਵਾਲੀ ਜੈਕਟ ਵੀ ਪਹਿਨੋ। [ਸੀਪੀਜੇ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਗਾਈਡ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।](#)
- ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਥਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੇਖ ਲਵੋ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਪਤਾ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਦਾਰਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਭੇਜੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਫ਼ਤਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਸੂਰਜ ਦੇ ਢਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ। [ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੀਪੀਜੇ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਸੂਚੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।](#)
- ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਖੁਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਲਹਿਰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਕਿਸੇ ਨਾਅਰੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦ, ਬੁੱਝਿੰਗ ਲੋਗੋ, ਫੌਜੀ ਜਾਂ ਸਿਆਸੀ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਸੜਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਇਲਨ) ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਫੀਤੇ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ।



- ਲੰਮੇ ਵਾਲ ਖੁਲ੍ਹੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਖੁਲ੍ਹੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ ਕੋਲ ਰੱਖੋ. ਟੁੱਟ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਵਾਹਨ 'ਚ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਫੜੀ ਰੱਖੋ.

ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

- ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਅਤੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੰਨ ਖੜ੍ਹੇ ਰੱਖੋ. ਜੇਕਰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ.
- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ.
- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨੇੜੇ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ.
- ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ. ਭੀੜ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰਹੋ, ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੜੋ, ਉੱਥੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ.
- ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਭੀੜ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ. ਜੇ ਭੀੜ ਉੱਗਰ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਉਲਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਪੱਥਰਬਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦੰਗਾ-ਰੋਕੂ ਵਰਦੀ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਜਗ ਰਹੋ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰਾ ਪਿਛਾਂਹ ਹੋ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਲੱਭੋ. ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ.
- ਫੋਟੋ-ਜਰਨਲਿਸਟ ਅਕਸਰ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਆਪਣੇ ਕੈਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ. ਖ਼ੁਦ ਵੀ ਇਹ ਪੱਤਰਕਾਰ ਕੈਮਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਵਿੱਚੋਂ-ਵਿੱਚੋਂ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਣ. ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਤਣੀ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੋ.
- ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਇਹ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਹੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ.

ਜੇਕਰ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅੱਥਰੂ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ:

ਅੱਥਰੂ ਗੈਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਛਾਂ, ਛਿੱਕਾਂ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਲਗਮ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਕਈ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਵਧਦਾ ਹੈ. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉੱਝ ਵੀ ਹੈ**. ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੱਥਰੂ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ.

ਐੱਨਪੀਆਰ ਨੇ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੇ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਅੱਥਰੂ ਗੈਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ.

ਅੱਥਰੂ ਗੈਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਸੀਪੀਜੇ ਨੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹਾਂ **ਜਨਤਕ ਹਿੰਸਾ ਦੌਰਾਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਗਾਈਡ** ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ.



ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਮਾਰਕੁੱਟ:

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ. ਅਕਤੂਬਰ 2021 ਵਿੱਚ ਸੀਪੀਜੇ ਨੇ ਵੀ ਪੱਤਰਕਾਰ ਰਮਨ ਕਸ਼ਯਪ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ. ਕਸ਼ਯਪ ਦੀ ਮੌਤ ਇੱਕ ਕਿਸਾਨ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਭਾਂਪਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਭੀੜ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਰਵੱਈਆ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ.
- ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੰਸਕ ਜਾਪੇ ਉਸ ਦੀ ਬੋਡੀ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਬੋਡੀ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ਼ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ.
- ਕਿਸੇ ਹਮਲਾਵਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਗੱਲ ਸਦਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ.
- ਘੱਟੋਘੱਟ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ. ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜੇ ਤਾਂ ਪਿਛਾਂਹ ਹਟੋ. ਜੇ ਕੋਈ ਫੜੇ ਤਾਂ ਬਾਂਹ ਛੁਡਾਓ ਪਰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰੋ. ਜੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਚੀਕ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ.
- ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿਹਲਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕੋ. ਲੰਮੇ ਕਦਮ ਨਾ ਪੁੱਟੋ, ਸਗੋਂ ਨਿੱਕੇ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਪੱਕੇ-ਪੈਰੀਂ ਟੁਰੇ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਜੰਜੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ.
- ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੋਰ ਹਿੰਸਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਗਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੜਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਜੋ ਉਹ ਮੰਗੇ ਉਹ ਦੇ ਦਿਓ. ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਨਹੀਂ.



ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ 10 ਜਨਵਰੀ 2022 ਨੂੰ ਅਰਧ-ਸੈਨਿਕ ਬਲ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਫਸਰ ਅਤੇ ਸਿਪਾਹੀ ਗਸ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ. (ਏ.ਐੱਫ.ਪੀ/ਨਰਿੰਦਰ ਨੰਨੂ)

ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਸਮੁਦਾਇ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰੀ

ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸਮੁਦਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੀਡੀਆ ਵੱਲ ਰਵੱਈਆ ਗੁੱਸੇ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਵੇ. ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੁਦਾਇ ਨੂੰ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਝੂਠੀ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ:

- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹਨ. ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਤੀਰਾ ਰਹੇਗਾ. ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਨੀਵੀਂ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ.
- ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਓ. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚੋਲੀਏ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਇੱਕਦਮ ਨਾ ਪਹੁੰਚੋ. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਕੇ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਬਾਹਰੀ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਾਥੀ ਰੱਖੋ. ਇਹ ਸਾਥੀ ਕੋਈ ਇਲਾਕਾਈ ਪੱਤਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ



ਉੱਥੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮੋਹਤਬਰ ਬੰਦਾ. ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਪੰਚਾਇਤੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਿਹੜਾ ਔਖੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕੇ.

- ਜੇਕਰ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ.
- ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਓ. ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬੈਕ-ਅਪ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੀ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੇਤੀ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ.
- ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਭੂਗੋਲ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ. ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਭਾਂਪ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ. ਤਿਆਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰ ਗੱਡੀ 'ਚ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ.
- ਜੇਕਰ ਵਾਹਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਰੋ. ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ.
- ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਧਰੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ.
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਲਵੋ.
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਆਓ. ਐਵੇਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਾ ਰੁਕੋ. ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਰੱਖੋ. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਅਸਹਿਜ ਹੈ ਜਾਂ ਡਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਨਿਕਲੋ, ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ.
- ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਲਗਾਓ. ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਉੱਪਰੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ. ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵੇਲੇ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਅਨੋਖਾ ਨਾ ਸਮਝਣ.
- ਜੇਕਰ ਵਰਤਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ.
- ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ.
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਰੱਖੋ. ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਹੜੇ ਉਪਕਰਨ ਚੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਕੋਈ ਮਗਰ ਪਵੇ ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਰੰਤ ਜੋ ਮੰਗੇ ਉਹ ਦੇ ਦਿਓ. ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ.
- ਰਾਤੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ.
- ਕਿਸੇ ਖ਼ਬਰ ਨੂੰ ਛਾਪਣ/ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ. ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ?