

যদি আপনার বাড়ি কোনও নিরাপদ জায়গা না থাকে তবে জেনে রাখুন যে আপনি বাড়ির অপারেটররা একা নন LUCHA Y SIESTA মহিলাদের নিম্নলিখিত উপায়ে দিনে 24 ঘন্টা যোগাযোগ করা যেতে পারে

Casa delle donne
LUCHA Y SIESTA

কল করুন বা লিখুন 3291221342

nonseisola.lucha@gmail.com এ লিখুন

ফেসবুকে চ্যাট করুন @ lucha.ysiستا



মনে রাখবেন যে আপনি সর্বদা জাতীয় সহিংসতা বিরোধী নাম্বার 1522 নাম্বারে কল করতে পারেন যা আপনারও রয়েছে আপনাকে নিকটতম সহিংসতা বিরোধী কেন্দ্র নির্দেশ করবে

আপনি যখন আর্জনা ফেলে দিতে বা শপিং করতে যান তখন আমাদের কল করুন। মনে রাখবেন যে সহিংসতা বিরোধী কেন্দ্রে যেতে বাড়ি ছেড়ে যাওয়া কখনও নিষিদ্ধ নয়। আপনি দলিল ছাড়াই বাইরে যেতে পারেন। যদি আপনাকে রাস্তায় থামানো হয় তবে ব্যাখ্যা করুন যে আপনার প্রয়োজন সহিংসতা বিরোধী অপারেটরের সাথে কথা বলার তাৎক্ষণিক



NON SEI SOLA

আপনি কি ভীত যে আপনার ফোন কি নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকতে পারে?

এখানে কিছু দরকারী টিপস :

- অভিনব নাম ব্যবহার করে ফোন নম্বরটিতে আমাদের নম্বরটি সংরক্ষণ করুন।
- কল করা বা লেখার পরে ফোন থেকে ইতিহাস সাফ করুন।
- সম্ভাব্য বিচারিক প্রক্রিয়ার জন্য দরকারী উপাদানগুলি সংগ্রহ এবং সুরক্ষিত করুন: সহিংসতার লক্ষণগুলি ফটোগ্রাফ করুন, অডিও রেকর্ডিং, চ্যাট, এসএমএস বা মেল সংরক্ষণ করুন mail যে হুমকি, অপরাধ এবং অপমানের রিপোর্ট করে; এই ফাইলগুলি কমপক্ষে একজনকে প্রেরণ করুন আপনি যদি কারও উপর নির্ভর করেন এবং আপনার ফোন থেকে তাদের মুছুন।
- আপনার ইমেল অ্যাকাউন্ট এবং সামাজিক প্রোফাইল অ্যাক্সেস করতে পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করুন।
- আপনার যে পরিষেবাগুলি প্রয়োজন নেই সেগুলি বন্ধ করুন: ব্লুটুথ, জিপিএস এবং ওয়াইফাই।

[ওপেন ওয়াইফাই কখনও ব্যবহার করবেন না যার উত্স আপনি জানেন না]



NON SEI SOLA

- হোয়াটসঅ্যাপ ওয়েব এবং আপনার প্রোফাইলের সাথে সম্পর্কিত সক্রিয় সেশনগুলি পরীক্ষা করুন এবং বন্ধ করুন ফেইসবুক।

এটি কীভাবে করবেন:

উপরের ডানদিকে তিনটি বিন্দুর সাথে হোয়াটসঅ্যাপে বোতামটি স্পর্শ করুন,
তারপরে হোয়াটসঅ্যাপ ওয়েবে স্পর্শ করুন

এবং সমস্ত ডিভাইস থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন।

ফেসবুকে, উপরের ডানদিকে তিনটি ড্যাশ সহ বোতামটি স্পর্শ করুন এবং তারপরে
পথটি অনুসরণ করুন

সেটিংস এবং গোপনীয়তা> সেটিংস> সুরক্ষা এবং অ্যাক্সেস> আপনার কাছে থাকা
ডিভাইসগুলি

লগ ইন> অন্যান্য; তালিকায় যদি আপনি একটি তারিখ বা এমন কোনও ডিভাইস
দেখতে পান যা আপনাকে সন্দেহজনক করে তোলে

সংশ্লিষ্ট তিনটি বিন্দুর সাথে বোতামটি টিপুন এবং প্রস্থানটি নির্বাচন করুন।



NON SEI SOLA

- প্রশাসকের সুবিধাসহ অ্যাপ্লিকেশনগুলির তালিকা পরীক্ষা করুন

এটি কীভাবে করবেন:

আপনার যদি অ্যান্ড্রয়েড থাকে তবে সেটিংস > সুরক্ষা > উন্নত > প্রশাসন অ্যাপ্লিকেশনটিতে যান (বা ডিভাইস প্রশাসক), যদি তালিকাভুক্ত কিছু অ্যাপ আপনার কাছে অদ্ভুত লাগে তাদের অক্ষম করুন।

আপনার যদি আইফোন থাকে তবে সেটিংস > সাধারণ > প্রোফাইলগুলিতে যান, যদি আপনি এটি খুঁজে পান

কিছু সন্দেহজনক উপাদান এটি নির্বাচন করে এটি সরিয়ে দেয় (আপনি যদি প্রোফাইলগুলির মেনু না দেখেন তবে)

স্পষ্টতই আপনার আইফোনে কোনও কাস্টমাইজড কনফিগারেশন প্রোফাইল নেই।

→ অপারেটিং সিস্টেমের সংস্করণগুলির উপর নির্ভর করে মেনুগুলি পরিবর্তন হতে পারে আপনি কি নির্দেশিত পথগুলি অনুসরণ করতে পারেন পরবর্তী পদক্ষেপ



NON SEI SOLA

- আপনার স্মার্টফোনটি রিসেট করুন: সিস্টেমটি ফ্যাক্টরি অবস্থায় ফিরিয়ে দিন আপনি অবশ্যই ডিভাইসের সমস্ত অ্যাপ্লিকেশন সরিয়ে ফেলবেন যারা গুপ্তচর।

এটি কীভাবে করবেন:

প্রথমে আপনার প্রয়োজনীয় ডেটা ব্যাকআপ করুন (ব্যাকআপ নেবেন না) অ্যাপ্লিকেশন!)।

অ্যান্ড্রয়েডে সেটিংস মেনু > ব্যাকআপ এবং পুনরায় সেট করুন > ফ্যাক্টরি রিসেটে যান এবং রিসেট ডিভাইস এবং তারপরে সমস্ত মুছুন এ টিপে নিশ্চিত করুন।

আইফোনে সেটিংস মেনুতে যান > সাধারণ > পুনরুদ্ধার করুন, আইটেমটিতে টিপুন সামগ্রী এবং সেটিংস আরম্ভ করুন এবং প্রারম্ভিক টিপুন দ্বারা ক্রিয়াকলাপটি নিশ্চিত করুন এখন।

**মনে রাখবেন যে আপনি সর্বদা আপনার জন্য অনন্য নম্বরটি
কল করতে পারেন ইমার্জেন্সি 112**



NON SEI SOLA