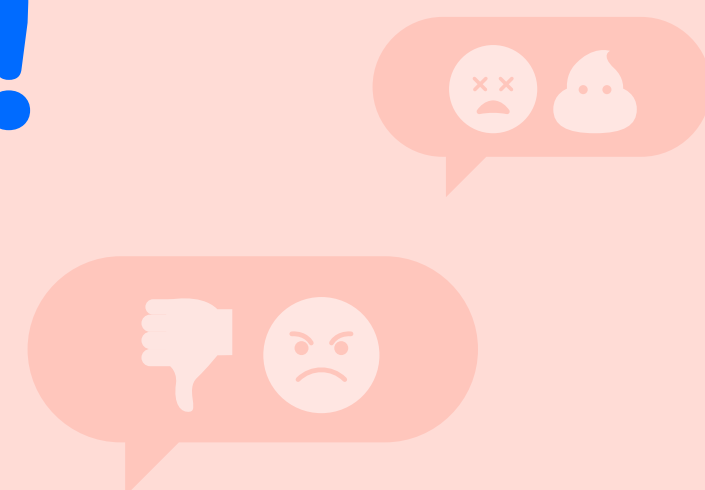


數位暴力危險無處不在？

教你 3 步驟說 NO！

怎麼面對數位親密關係暴力，
學會三招，保護自己：



要警覺

別聽從他人要求自
拍或傳私密照片。
不分享帳密，守護
你的隱私權！



要蒐證

若遭受暴力，務必
截圖、存證，將對話
或威脅訊息留存，
作為日後的依據。



要求助

不必獨自承受，
勇敢說出來！

立即撥打 110 或 113 尋求幫助；
或撥打衛福部私 ME 專線 02-2576-2016，
如需通譯服務請撥打 1955



Digital Violence is everywhere 3 steps to saying NO!

how to deal with
digital intimate partner violence?
Learn three steps to protect yourself:



Be alert

Do not comply if someone asks you to take selfies or send them intimate photos. Do not share your account password and protect your privacy.



Collect evidence

If someone is violent toward you online, take a screenshot and save it as evidence. Keep conversations or threatening messages to be used as evidence at a later date.



Seek help

Have the courage to speak out, you are not alone.

Immediately call **110** or **113** for assistance. Alternatively you can also call the Ministry of Health and Welfare **Si ME Hotline** at **02-2576-2016**. If you require **interpretation services**, call the **1955 Hotline** for assistance



Di Manapun Terdapat Risiko Kekerasan Digital Mengajarkan Anda 3 Langkah Mengatakan **NO!**

Pelajari tiga cara menghadapi kekerasan hubungan intim digital, untuk melindungi diri sendiri:



Harus Waspada

Jangan hiraukan permintaan untuk melakukan foto atau video intim pribadi Anda. Tidak membagikan kode sandi akun, jagalah privasi Anda!



Harus Mencari Bukti

Jika mengalami kekerasan, pastikan telah mengambil tangkapan layar, menyimpan bukti, menyimpan percakapan atau pesan ancaman, untuk dapat dijadikan bukti di kemudian hari.



Harus Meminta Bantuan

Jangan menanggung sendirian, berani untuk angkat bicara!

Segera menghubungi **110** atau **113** untuk mencari bantuan; atau menghubungi **Hotline Privasi Saya** di **02-2576-2016**, jika memerlukan **bantuan layanan penerjemah, silakan hubungi 1955**



Nguy cơ bạo lực kỹ thuật số hiện diện khắp nơi? Hãy nói KHÔNG chỉ với 3 bước!



Làm thế nào để đối phó với bạo lực quan hệ
thân mật kỹ thuật số?
Hãy học ngay 3 bước này để bảo vệ bản thân:



Luôn cảnh giác

Đừng nghe theo lời yêu cầu của đối phương gửi ảnh tự sướng hoặc hình ảnh nhạy cảm. Không chia sẻ tài khoản và mật khẩu để bảo vệ quyền riêng tư của bạn!



Lưu trữ bằng chứng

Nếu bạn bị bạo lực, hãy chụp màn hình, lưu trữ bằng chứng và giữ lại các tin nhắn đe dọa làm bằng chứng về sau.



Tìm kiếm sự giúp đỡ

Bạn không cần phải chịu đựng một mình, hãy dũng cảm lên tiếng!

Hãy gọi ngay **110** hoặc **113** để tìm kiếm sự trợ giúp. Hoặc gọi **đường dây nóng riêng tư** của Bộ Y tế 02-2576-2016. Nếu bạn cần **hỗ trợ phiên dịch**, hãy gọi **1955**.



การใช้ความรุนแรงทางดิจิทัล

อันตรายที่พบเห็นได้ทุกหนแห่ง

แนะ 3 วิธีปฏิเสธด้วยคำว่าไม่

จะรับมือกับการใช้ความรุนแรงทาง
ดิจิทัลจากคนใกล้ชิดอย่างไร
เรียนรู้ 3 วิธีป้องกันตนเอง



ระมัดระวัง

อย่าหลงเชื่อผู้อื่นที่ขอให้เซล
ฟี่หรือส่งภาพลับไปให้ ไม่
แชร์รหัสบัญชี และปกป้อง
สิทธิส่วนบุคคลของคุณ!



เก็บหลักฐาน

เมื่อตกเป็นเหยื่อของการ
ใช้ความรุนแรง ต้องเก็บ
ภาพ ข้อความสนทนาหรือ
ข้อความข่มขู่ เพื่อใช้เป็น
หลักฐาน



ขอความช่วยเหลือ

ไม่จำเป็นต้องแบกรับ
ปัญหาเพียงลำพัง
ต้องกล้าที่จะพูดออกมา

โทรขอความช่วยเหลือจากสายด่วน 110 หรือ 113
หรือสายด่วน 02-2576-2016 ของ ก.สาธารณสุขและ
สวัสดิการ หากต้องการล่ามแปลภาษาโปรดโทรสาย
ด่วน 1955

