



# Lập Kế Hoạch An Toàn Kỹ Thuật với Những Người Sống Sót

## Các mẹo để nói chuyện với người mà quý vị biết là đang gặp nguy hiểm

Kỹ thuật có thể rất hữu ích cho các nạn nhân bị bạo hành trong gia đình, bạo hành tình dục, và bị rình rập, tuy vậy điều quan trọng là cũng nên cân nhắc đến các cách mà kỹ thuật có thể bị lạm dụng.

- Tin vào bản năng của quý vị.** Nếu quý vị tình nghi là người hành hung biết nhiều về quý vị, thì có thể là điện thoại, máy vi tính, email, hoặc các hoạt động khác của quý vị đang bị theo dõi. Các kẻ hành hung và những tay rình rập có thể hành động cực kỳ kiên trì và đầy sáng tạo để duy trì quyền thế và sự chế ngự.
- Kế hoạch an toàn.** Đưa chính bản thân thoát khỏi sự bạo hành, ngược đãi, và rình rập là rất khó khăn và nguy hiểm. Các người bệnh vực ở Đường Dây Trực Tiếp Quốc Gia về Bạo Hành Trong Gia Đình đã được huấn luyện về các vấn đề kỹ thuật, và có thể thảo luận về những chọn lựa và giúp quý vị trong việc lập kế hoạch an toàn. Các người bệnh vực của đường dây trực tiếp ở địa phương cũng có thể giúp quý vị lập kế hoạch an toàn. (*Số Đường Dây Trực Tiếp Quốc Gia về Bạo Hành Trong Gia Đình: 1-800-799-7233 hoặc TTY 800-787-3224*)
- Nên để phòng nếu quý vị có kẻ lăng mạ “thạo về kỹ thuật”.** Nếu vi tính và kỹ thuật là nghề hoặc là sở thích của kẻ hành hung/kẻ rình rập, thì hãy tin vào bản năng của quý vị. Nếu quý vị nghĩ là kẻ ấy có thể đang theo dõi hoặc dò theo dấu vết của quý vị, hãy báo cho người bệnh vực của đường dây trực tiếp hoặc cảnh sát biết.
- Dùng một máy vi tính an toàn hơn.** Nếu bất cứ kẻ lăng mạ nào có tiếp cận đến máy vi tính của quý vị, kẻ ấy có thể theo dõi các hoạt động trên máy vi tính của quý vị. Cố dùng một máy vi tính an toàn hơn khi quý vị tìm sự giúp đỡ, một chỗ mới để ở, v.v. Có thể an toàn nhất là nên dùng một máy vi tính ở thư viện công cộng, trung tâm cộng đồng, hoặc quán cà phê Internet.
- Lập một tương mục email mới.** Nếu quý vị tình nghi bất cứ một kẻ lăng mạ nào có thể tiếp cận đến email của quý vị, thì nên nghĩ đến việc lập thêm một email trên một máy tính an toàn hơn. Đừng lập ra hoặc dò tương mục email mới này trên một máy vi tính mà người hành hung có thể tiếp cận được, phòng khi máy này đang bị theo dõi. Dùng tương mục và tên nặc danh: (ví dụ: bluecat@email.com chứ đừng dùng TênThậtCủaQuýVị@email.com) Tìm những tương mục email miễn phí dùng qua mạng lưới, và đừng cung cấp thông tin chi tiết về quý vị.
- Kiểm tra cách sắp đặt trên điện thoại di động của quý vị.** Nếu quý vị đang dùng một điện thoại di động do người có tính lăng mạ cung cấp, hãy nghĩ đến việc tắt điện thoại này khi không dùng đến. Ngoài ra, có nhiều điện thoại còn cho quý vị “khóa” những nút để điện thoại sẽ không tự động trả lời hoặc tự động gọi nếu bị đụng vào. Khi điện thoại đang mở, hãy kiểm tra các sắp đặt trên điện thoại; nếu điện thoại của quý vị có dịch vụ địa điểm không bắt buộc, quý vị có thể muốn tắt/mở điểm này qua các sắp đặt trên điện thoại hoặc qua cách tắt và mở điện thoại của quý vị.
- Đổi mật khẩu & mã số.** Một số kẻ hành hung dùng email của nạn nhân và những tương mục khác để giả mạo và làm hại. Nếu bất cứ người có tính hành hung nào biết hoặc đoán được mật khẩu của quý vị, hãy đổi những mật khẩu này mau chóng và thường xuyên. Hãy nghĩ đến những tương mục được bảo vệ bằng mật khẩu - dịch vụ ngân hàng qua Internet, thư nhắn qua điện thoại, v.v.
- Giảm tối đa việc sử dụng điện thoại không dây hoặc máy nghe để trong phòng em bé.** Nếu quý vị không muốn người khác nghe lõm được những cuộc nói chuyện của quý vị, hãy tắt máy nghe để trong phòng em bé khi không dùng đến và dùng một máy điện thoại loại thường có dây cho những lần nói chuyện về việc quan trọng.
- Dùng một điện thoại di động mới hoặc điện thoại được hiến.** Khi gọi hoặc nhận những cú điện thoại riêng tư hay đang sắp đặt kế hoạch trốn thoát, nên cố dùng điện thoại di động của gia đình hoặc điện thoại dùng chung vì hóa đơn tiền điện thoại di động và hồ sơ ghi hoạt động của điện thoại có thể tiết lộ kế hoạch của quý vị cho kẻ hành hung. Hãy liên lạc đến chương trình đường dây trực tiếp ở địa phương quý vị để biết thêm về chương trình tặng hiến có cung cấp điện thoại di động mới và/hoặc thẻ gọi điện thoại đã trả tiền sẵn cho nạn nhân bị hành hạ và bị rình rập.
- Hỏi về những dữ liệu và hồ sơ của quý vị.** Nhiều hệ thống tòa án và các cơ quan chính phủ đang phổ biến các hồ sơ trên Internet. Hãy hỏi các cơ quan về cách họ bảo vệ hoặc phổ biến hồ sơ của quý vị như thế nào và yêu cầu tòa, chính quyền, bưu điện và những cơ quan khác niêm phong hoặc hạn chế việc tiếp xúc đến hồ sơ của quý vị để bảo vệ an toàn cho quý vị.
- Có hộp thư riêng và dùng cho địa chỉ thật của quý vị.** Khi các doanh nghiệp, bác sĩ, và các cơ quan khác hỏi địa chỉ của quý vị, hãy cho họ địa chỉ hộp thư riêng hoặc một địa chỉ an toàn hơn. Cố gắng giữ địa chỉ cư ngụ thật của quý vị ra khỏi hệ thống lưu trữ dữ liệu quốc gia.
- Dò tìm tên của quý vị trên Internet.** Các hệ thống dò tìm chính như là “Google” hoặc “Yahoo” có thể có những liên kết dẫn đến thông tin liên lạc của quý vị. Dò tìm tên của quý vị ở giữa dấu ngoặc kép: “Tên Họ”. Dò tìm trên các trang mạng niên giám điện thoại vì những số điện thoại có yêu cầu không được liệt kê vẫn có thể bị liệt kê nếu quý vị đã đưa số này cho bất cứ người nào.

**Để biết thêm thông tin về sự an toàn, hãy gọi Đường Dây Trực Tiếp Quốc Gia về Bạo Hành Trong Gia Đình ở số 1-800-799-SAFE (7233) hay TTY 800-787-3224**