

## TIPSHEET TRANSLATION (CEBUANO/BISAYA)

### 1. Magkat-on sa Social Media

- Sabton ang mga digital platforms nga imong ginagamit, lakip na ang mga nag-unang online nga hulga nga kasagaran makita online
- Motambong og social media self-defence webinar ug tun-an kung unsaon pag-ila sa online abuse ug ang epekto niini sa mga kababaihan. Ang Australian e-Safety Commission nagtanyag og lain-laing libre nga webinars nga makatabang nimo sa pag-set up sa imong mga social media accounts ug profiles nga may pagtagad sa kaluwasan. Ang ilang mga webinars usab nagtudlo kung giunsa pag-atubang sa online abuse pinaagi sa pag-mute, pag-block ug pag-report (<https://www.esafety.gov.au/>).
- Dapat mahibal-an ang mga balaod sa imong nasud nga nag-atubang sa TFGBV ingon man sa kaluwasan sa mga journalists. Sabta kung giunsa pagpatuman sa mga balaod.
- Sabta kung asa ka labing dali maapektohan (pananglitan, Facebook, X, LinkedIn, Instagram)

### 2. Palig-ona ang Imong Cybersecurity

- Mogamit og taas nga mga password (mas maayo kung usa ka string sa mga pulong ug simbolo), ayaw paggamit usab og mga password, maghimo og mga tubag sa mga security questions, ug mag-set up og two-factor authentication sa imong mga importante nga personal ug propesyonal nga accounts (pananglitan, email, social media, banking).
- Paningkamuti nga magkalain-lain ang imong personal ug propesyonal nga profiles.
- Limitahi ang gidaghanon sa personal nga impormasyon nga imong ipaambit sa mga public profiles (pananglitan, likayi ang pagpakita sa mga litrato sa imong mga anak, iladong landmarks sa mga lugar nga imong ginaadtoan, mga hayop, ug uban pa).
- Ayaw gamita ang imong work email address para sa private profiles.
- Ayaw gamita ang parehas nga profile image para sa propesyonal ug personal nga accounts.
- Ayaw paggamit usab sa mga handles sa lain-laing platforms nga gusto nimong magpabilin nga magkalahi.
- Istoryahi ang imong mga higala bahin sa tagging! (Pananglitan, basin gusto nimo nga dili nila i-tag ang imong personal nga accounts kung mag-share sila sa imong propesyonal nga trabaho.)
- Aron maprotektahan ang imong privacy, girekomenda ang paggamit og VPN.
- Aron malikayan ang doxxing, pangitaa ang imong ngalan sa Google aron makita kung unsang impormasyon ang makita bahin nimo (pananglitan, imong address, imong numero sa telepono, uban pang private/personal nga impormasyon nga pwede ka ma-contact). Maayo usab nga pangitaa imong numero sa telepono, o uban pang personal nga impormasyon aron makita kung adunay moabut nga impormasyon didto bahin sa imo. Kung madiskubre nimo nga ang imong personal nga impormasyon kay

available sa publiko, mahimo nimong hangyoon ang Google nga kuhaon ang maong impormasyon gikan sa search results gamit niini nga form: <https://reportcontent.google.com/forms/rtbf>

- Dapat adunay klarong ideya sa lebel sa personal nga impormasyon, lakip na ang mga litrato ug video, nga magamit sa imong mga profile.

### **3.I-dokumento ug I-report ang TFGBV**

- Siguraduhang dokumentado ang bisan unsang insidente sa TFGBV. Kung mag-report ka sa online abuse ug magmalampuson ka nga mapahawa kini, mahimo nimong mawala ang importante nga ebidensya. I-save ang mga emails, voicemails ug texts. Magkuha og screenshots sa social media ug i-copy ang mga direktang link kung mahimo.

- Siguraduha nga ang dokumentasyon masave sa luwas ug daghang format.

- Susihon ug i-monitor ang gigikanan, mga kinaiya ug kapila nahitabo ang hulga. Huna-hunaa kung ang hulga mahimong mo-transition offline. Mahimo nimong susihon kini base sa klase sa harassment. Pananglitan, kung ang perpetrator o ang responsable, nailhan – o kung sila magpakita ug bisan unsang timaan sa stalking o paggukod kanimo o pag-reveal o pagsulti sa uban sa personal nga impormasyon bahin nimo nga wala nimo gi-publish online (sama sa address sa balay, numero sa plaka sa sakyanan, litrato sa private nga mga reunion, ug uban pa) – ang hulga tingali tinuod ug girekomenda nga i-report kini. Kung nagtuo ka nga ang hulga gipahigayon lamang online, mahimo nimong i-report ang user sa platform nga imong gigamit, o gamiton ang block feature.

- Kung kasagaran nga mabati ang hulga, maghimo og log nga makatabang sa pag-ila sa mga pattern ug pag-establisar og ebidensya para sa pagpamatood sa TFGBV.

- I-block, i-mute ug i-report ang abuse sa mga social media platforms.

- Susiha ang imong kaluwasan. Ang hulga ba adunay klaro ug espesipikong target? Naglakip ba kini sa imong ngalan, usa ka oras, usa ka lugar o usa ka pamaagi sa pag-atake? Ang abuser ba nagpakita nga dili rasyonal, pananglitan, naghulga gamit ang ilang tinuod nga ngalan, email o numero sa telepono? Nakalihok ba ang abuser sa lain-laing platforms o nibalhin offline (pananglitan, voicemails, pisikal nga mail o packages nga gibutang sa imong pultahan o lugar sa trabaho)? Kung imo nga gibati nga dili ka luwas sa bisan unsang paagi, i-report kini sa imong manager.

#### **4. Hibal-i Kung Kanus-a Motubag**

- Ang kasagarang tambag nga “Ayaw pakan-a ang trolls” kasagaran maayong buhaton. Kung atubangon, ang mga abuser mahimong mosamot ang mga atake o mosulay sa pagpasuko pag-ayo sa ilang mga target aron mas modako ang ilang problema. Apan, ang pagsulti batok sa abuso, mahimo usab nga makahatag ug dakong gahum.
- Ang susi mao ang pag-amping ug maayong pagdesisyon kung unsa ang mohaom para nimo. Usa sa mga pamaagi mao ang pagpraktis sa counter-speech nga dili direktang pag-atubang sa imong abuser. Ang counter-speech mahimong maglakip sa pagkondena sa harassment ug hate o kasuko, pagdepensa sa imong reputasyon ug pag-fact-check sa disinformation.
- Importante usab ang pagsabot sa konteksto sa abuso. Motubag ba ka o mopatol kung imong nahibaloan nga ang abuso nagagikan sa usa ka bot imbes nga usa ka tawo?

#### **5. Maghimo og Trauma-Informed nga Komunidad**

- Ang paghisgot sa TFGBV posibleng makabati og kahadlok ug kaulaw, mao nga importante nga hinumduman nga ang abuso gipahigayon aron mapahilayo ka sa uban. Hinumdumi: DILI KA NAG-INUSARA.
- Mangayo og suporta gikan sa mga higala, pamilya, kauban sa trabaho, mga propesyonal ug gamita ang imong mas lapad nga cyber community isip mga kaalyado.
- Suportahi ang imong mga kauban sa trabaho. Ang pag-istorya ug pag-share sa imong kasinatian sa TFGBV makatabang sa pagwagtang sa stigma nga may kalabotan sa pagpangayo og tabang. Ang paghisgot sa mga butang uban sa mga kauban sa trabaho makatabang sa pagtan-aw sa lain nga perspektibo.
- Ang pag-recruit sa mga kaalyado makatabang: Ang mga kasaligan nga higala o kauban sa trabaho mahimong magbantay sa imong mga mentions sa social media samtang ikaw nag-block ug nag-mute.