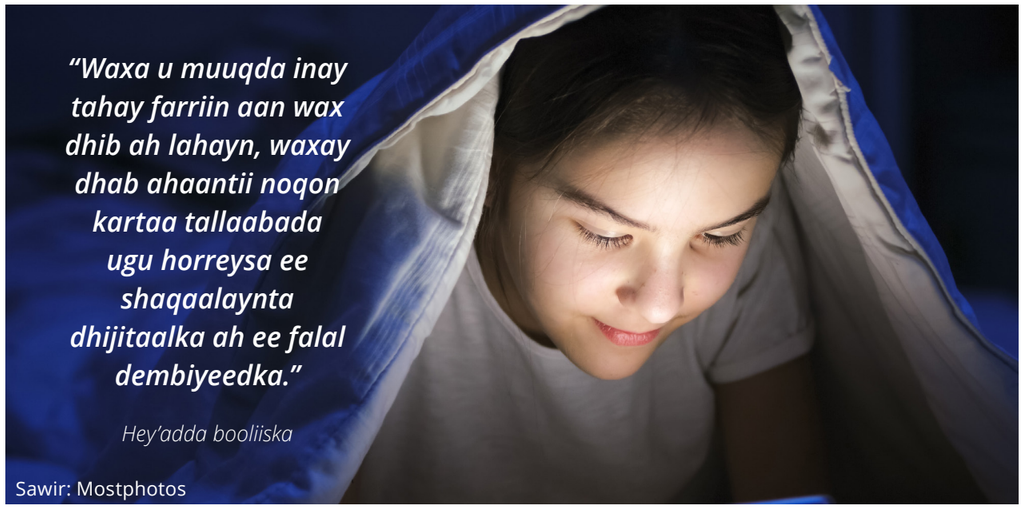
Internetka iyo kooxaha dembiilayaasha

Hage loogu talagalay dadka waaweyn si loo helo kaantarool wanaagsan oo ku saabsan nolosha dhijitaalka ee carruurta



Sawir: Mostphotos

WAA MAXAY SHAQAALAYSIINTA DHIJITAALKA AHI?

Kooxaha dembiilayaasha ahi waxay isticmaalaan baraha bulshada iyo aaladaha ciyaaraha si ay ula xiriiraan dhalinyarada. Waxay ku bilaaban kartaa saaxiibtinimo, inay ammaanaan ama hawlo yaryar oo loo diro – ka dibna waxay isu beddeshaa dembiyo waaweyn. Baraha ay ka midka yihiin Snapchat, Instagram iyo TikTok waa waddooyinka caadiga ah ee xiriirka loo maro.

Maanta nolosha carruurta inta ugu badan waxay ka dhacdaa internetka/onlinka – in goobtaas lala joogo waxay la mid tahay muhiimadda ay leedahay in lala socdo deegaankooda iyo dadka ay saaxiibada yihiin ee ay la kulmaan.

Sawir: Mostphotos

La wareeg kaantaroolka xilliga firaaqada ee dhijitaalka ah!

Maanta nolosha carruurta inta ugu badan waxay ka dhacdaa internetka/onlinka. Boqolkiiba 97 carruurtu dhammaantood waxay isticmaalaan baraha bulshada toddobaad kasta, halka boqolkiiba 91 ay isticmaalaan maalin kasta. 10-kii carruur ahba 2 ka mid ah oo ay da'doodu u dhaxayso 8 ilaa 19 sano waxay qoraalo u qoraan dad aanay garanayn. In goobta internetka lala joogo waxay la mid tahay muhiimadda ay leedahay in lala socdo deegaankooda iyo dadka ay saaxiibada yihiin ee ay la kulmaan.

Sida ay u shaqeeyaan

- **Soo ogoow** baraha bulshada ee uu ilmahaagu isticmaalo (plattformar).
- **Samayso koonto adiga kuu gaar ah** ka dibna saaxiib la noqo ilmahaaga iyo saaxiibadiisa.
- **Noqo qof furfuran oo si wanaagsan u xiisaynaya** oo weydii ilmahaaga waxyaabaha aadan fahmin.
- **Tijaabi habka ay baraha bulshadu ay si tallaabo tallaabo wax u kala horaysiiyaan**. Haddii aad raadiso iyo/ama aad muujiso xiisaha mawduuc gaar ah (tusaale ahaan muuqaallada nooc ka mid ah eyda yaryar), isla markiiba waxaa ku badan doona waxyaabaha kaaga soo baxaya bogga hore. La soco waxyaabaha ka soo muuqanaya bogga hore ee ilmahaaga.
- Adiga iyo ilmahaaguba waxaad bogga websaydka u gudbin kartaan **dacwo ku saabsan waxyaabaha aan habboonayn** (meel badan oo baraha bulshada ah ayaa waxay leeyihiin hab fudud oo loo dacwoodo), sidaas ayaad saamayn ugu samayn kartaan habka ay dhacdadu u kala horaysay ee ay u dhacday.

Goobjoog noqo

- **Su'aalo weydii** , oo tus inaad qayb ka noqon doonto oo aad markuu internetka ku jiro aad goobjoog noqon doonto sidii aad goobaha kaleba u joogtay.
- **Kala hadal ammaanka internetka** , sida uu khatar u yahay in lagu khiyaameeyo lana geliyo xaalado ay adag tahay inuu dib uga soo baxo.
- **Feejignaan** u yeelo haddii uu ilmahaagu leeyahay laba koonto ama haddii uu ka hadlo dad iyo saaxiibbo aanad adigu aqoon u lahayn.

TUSAALOOYIN APAPPKA AAD WAALID AHAAN U BAAHAN TAHAY INAAD LA SOCOTO
Signal, Telegram
Snapchat, WhatsApp, Discord, Messenger
Instagram, TikTok

La soco

- **La soco telefoonka** ilmahaaga si la mid ah sida aad ula socoto markuu ilmahaagu joogo meelaha kale. Tusaale ahaan, waxaad hubin kartaa inaad haysato lambarka sirta ah ee telefoonka iyo appapka lagu galo.
- **U noqo tusaale wanaagsan** oo adiguna u dhaqan internetka qaabka aad rabto in ilmahaaga loola dhaqmo. Diid oo ka hadal marka ay wax khaldani dhacayaan!
- Arrimaha ugu waaweyn ee carruurta iyo dhalinyarada ka ilaaliya khatartaraha waa inay dadka waaweyni ay wada shaqeeyaan. **La xiriir waalidiinta kale** si ay idiinku fududaato inaad isu sheegtaan haddii aad internetka ku aragtaan waxyaabo welwel keenaya.
- **Dhowrsanaanta.** Ka hadal khatarta ay leedahay in la wadaago sawirrada gaarka ah iyo xogaha qofka, sida ciwaanka guriga iyo magacyada xubnaha qoyska.
- Miyaad aragtaa wax aad ka walwalayso? Sawir ka qaad sawirka shaashadda (screenshot) ama ka qaad sawir caadi ah. Miyuu mawduucu yahay mid aan habboonayn, meel ka dhac ah iyo/ama mid dembi ah? **Ka samee dukumeenti kadibna wargeli booliiska ama ogeysii** adeegga bulshada haddii aad ka walwalsan tahay. Sidoo kale wargeli iskuulka haddii ay khusayso wada sheekeysi (chattar) u dhexeeya ardayda.

Tallabo ka qaadaya!

- Adiga iyo ilmahaaguba waxaad **si toos ah baraha bulshada dhexdeeda uga soo** gudbin kartaan waxyaabaha aan habboonayn, sidaas ayaad saamayn ugu samayn kartaan habka ay dhacdadu u kala horaysay ee ay u dhacday. Haddii ay dhacdo xaalad halis ah, waxaa muhiim ah in booliiska loo gudbiyo dacwad.
- Waxaad wici kartaa 114 14 ama waxaad geli kartaa bogga polisen.se **si aad ugu gudbiso dacwad booliiska taas oo ku saabsan** tusaale ahaan, hanjabaadaha ama dembiyada kale ee ka dhaca internetka/onlinka.
- **Ka codso taageero** adeegga bulshada haddii aad ka shakisan tahay in ilmahaagu ku jiro khatar ah in qof weyn uu xiriir la sameeyo ilmaha (grooming) ama in lagu shaqaaleeyo falal dembiyeedka. Waxaad macluumaad ka heli kartaa bogga internetka ee degmadaada.

KAANTAROOLADA IYO FILTARADA

Waxaa jira **kaantaroolo** iyo **filtaro** loogu talagalay qofka waalid ah ee weyn kuwaas oo aad samayn karto inaad isticmaasho si aad u ilaaliso carruurtaada ilaa xad. Appap badan sida Instagram (Familjecenter) iyo TikTok (Kaanatroolka waalidka) waxay leeyihiin habab fudud oo aad qof weyn ahaan aad isticmaali karto si aad si fiican ula socoto nolosha dhigitaalka ee ilmahaaga. Gal qaybta (inställningar) kadibna raac tilmaamaha.

Ka baro wax badan oo ku saabsan nolosha ilmahaaga internetka

Bogga **bris.se** waxaad ka heli kartaa macluumaad badan oo ku saabsan internetka, iyo sidoo kale su'aalaha ay carruurta iyo dhallinyaradu ka qabaan xaaladaha ka dhalan kara internetka.

Bogga **internetstiftelsen.se** waxaad ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan xiriirka dhinaca ammaanka ee internetka, inuu qof weyni xiriir la sameeyo ilmaha, oggolaanshaha iyo waxyaabo kale oo badan.

Bogga **polisen.se** waxaa ku jira agab iyo filimo gaagaaban oo ku saabsan sida carruurta iyo dhallinyarada looga shaqaaleeyo falal dembiyeedyada, sida ay wax u dhacaan iyo calaamadaha digniina ah ee jira.

SAMVERKAN
STOCKHOLMSREGIONEN

Polisen

Länsstyrelsen Stockholm

XIRIIR

Länsstyrelsen Stockholm
Telefon: 010-223 10 00
E-post: stockholm@lansstyrelsen.se
www.lansstyrelsen.se/stockholm

Sannadka la daabacay: 2025
Sawirka daboolka: Mostphotos