EFF'S SURVEILLANCE SELF-DEFENSE

ကျောင်းသားများအတွက် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု

https://ssd.eff.org/en/about-surveillance-self-defense

LOCALIZATION LAB

ကျောင်းသားများအတွက် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု

နောက်ဆုံးစိစစ်သည့် ရက်စွဲ- ၂၈ ရက်၊ ဇွန်လ ၂၀၂၁ ခုနှစ်

ကျောင်းများက ကျောင်းသားများအား ၎င်းတို့ရဲ့ ကျောင်းများ၊ အိမ်များနှင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာများပေါ်မှာ စောင့်ကြည့်ခြင်းကို ပိုမိုလုပ်ဆောင်လာကြပါတယ်။ ကျောင်းတွေမှာ ကုမ္ပဏီတွေက ကျောင်းသားတွေကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ဆိုပြီး သူတို့ရဲ့ ထုတ်ကုန်တွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ကြော်ငြာပေမဲ့ တကယ်အလုပ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ဆိုတာအတွက် သက်သေမရှိသလို တခါတရံမှာ အကာအကွယ်မပေးနိုင်ဘဲ ထိခိုက်မှုတွေတောင် ဖြစ်စေပါတယ်။

စောင့်ကြည့်တာက ပုံမှန်ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါက ထောက်လှမ်းရေးလုပ်တာပါပဲ။ ကျောင်းသားတွေကို နည်းပညာသုံးပြီး စောင့်ကြည့်တဲ့ ကျောင်းတွေက ကျောင်းသားတွေရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လုံခြုံမှုကို ချိုးဖောက်တာပါဘဲ။ တကယ်လို့သင်ဟာ ဒီလိုစောင့်ကြည့်ခံရတဲ့ကျောင်းသား တစ်ယောက်များဖြစ်ခဲ့ရင် သင့်ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုအတွက် စိုးရိမ်တာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ချိုးဖောက်ဖို့ အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများ

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းတဲ့ နည်းလမ်းတွေရဲ့ ထိရောက်မှုက တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမ တူပါဘူး။ သင့်ကို စောင့်ကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအချို့နဲ့ အဲဒီနည်းလမ်းတွေကနေ ဘယ်လို အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းလို့ရသလဲဆိုတာကို ဆက်ပြီး ဖော်ပြပေးသွားပါမယ်။ အခုဖော်ပြထားတဲ့ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းတဲ့နည်းလမ်းတွေက အချက်အလက်စစ်ထုတ်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ဆက်စပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုနည်းလမ်းတွေက ရှိသမျှနည်းလမ်းအကုန်မဟုတ်သလို၊ သူတို့ကို အသုံးပြုတဲ့ပုံစံတွေ အကုန်လုံးကိုတော့ မကာမိပါဘူး။

ခြေရာခံနိုင်သည့်ဒေတာအမျိုးအစားများ

- **တည်နေရာဒေတာ-** ကျောင်းသားများ၏ တည်နေရာကို ခြေရာခံရာတွင် စက်ပစ္စည်းများရဲ့ ကိုသြဒိနိတ်များ၊ ဝိုင်ဖိုင်ချိတ်ဆက်မှုများနဲ့ ဘက်စ်ကား/အိုင်ဒီကဒ်များ အသုံးပြုမှုများမှ တဆင့် ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင်ခြေရာခံနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေကို အလိုအလျောက် ကျောင်းခေါ်ချိန်စနစ်မှတ်သားမှု၊ အချိန်မီကျောင်းရောက်မှု၊ ကျောင်းကားစီးခြင်းနဲ့ ဆုပေးဒဏ်ပေးကိစ္စ စတဲ့စီမံခန့်ခွဲမှုတွေ လုပ်ဖို့ သုံးပါတယ်။

- **ရုပ်မြင်သံကြားအချက်အလက်-** ကျောင်းသားတွေရဲ့ ကျောင်းတွင်း အပြုအမူ၊ အပြော အဆိုတွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖိုင်တွေကနေတဆင့် ဒေတာဘေ့စ်တွေနဲ့ ချိတ်ပြီး ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်လို့ ရပါတယ်။
- **ဝက်ဘ်ဆိုက်ဝင်ရောက်မှုအချက်အလက်-** သင်ဝင်ရောက်တဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်အကုန်လုံးရဲ့ မှတ်တမ်း၊ သင်ဝက်ဘ်ပေါ်မှာဖတ်သမျှ၊ ရှာဖွေသမျှစကားလုံးစတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကျောင်းအုပ်ချုပ်သူတွေ သာမက ဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့ ကုမ္ပဏီဆီပါ ပို့ပေးပါတယ်။
- **စက်ပစ္စည်းအသုံးပြုမှုအချက်အလက်-** အချို့ဆော့ဖ်ဝဲလ်တွေက သင့်ရဲ့ စက်ပစ္စည်း (ဖုန်း/ လက်ပ်တော့) အသုံးပြုမှုကို မှတ်တမ်းတင်ခြေရာခံပါတယ်။ တချို့ဆိုသင်စာရိုက်တာရော၊ ဖျက်ပစ်တာကိုပါ ခြေရာခံမှတ်သားပါတယ်။ ဒီခြေရာခံမှုမှာ သင့်အင်တာနက်ရှာဖွေမှု၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်က ပိုစ့်တွေနဲ့ ချက်တင်အက်ပ်တွေကတဆင့် ပို့ထားတဲ့ မက်ဆေ့ချ်တွေအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက် (သို့) ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု (သင့်အီးမေးလ်/ ဆိုရှယ်မီဒီယာ အကောင့်) ကို ဝင်လိုက်တာနဲ့ သင့်ရဲ့ အသုံးပြုသူအမည်နဲ့ စကားဝှက်တွေကိုပါ မှတ်သားနိုင်တဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲလ်တွေလည်း ရှိပါတယ်။

သင့်ကိုခြေရာခံနိုင်တဲ့ နည်းပညာအမျိုးအစားများ

- **စပိုင်ဝဲ (**တခါတလေ နောက်ယောင်ခံဆော့ဝဲလ် လို့ခေါ်**)-** ဒီအက်ပလီကေးရှင်းကို ထည့်ထားတဲ့စက်ပစ္စည်းမှန်သမျှကို စီမံအုပ်ချုပ်သူက အပြည့်အဝ ထိန်းချုပ်နိုင်ပါတယ်။ သင့်စက်ပစ္စည်းထဲကို အဲဒီဆော့ဖ်ဝဲလ်ထည့်လိုက်တာနဲ့ စပိုင်ဝဲ ထည့်သူက သင့်စက်ပစ္စည်းအတွင်းမှာရှိတဲ့ အရာတွေဖြစ်တဲ့ ဖိုင်တွေ၊ ပုံတွေ၊ မက်ဆေ့ချ်တွေ၊ အီးမေလ်းနဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာပို့စ် (ဖျက်ထားတဲ့ ဟာတွေအပါအဝင်) စတဲ့ အရာအားလုံးကို ဝင်ရောက်လို့ရပါတယ်။ စက်ပစ္စည်းထဲ စပိုင်ဝဲ ထည့်လိုက်တာနဲ့ တည်နေရာ၊ ဖုန်းစာအုပ်၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊ မက်ဆေ့ချ်ပေးပို့မှုနဲ့ ဘရောက်ဇာ ဝင်ရောက်မှု မှတ်တမ်းတွေကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ ခြေရာခံနိုင်ပါတယ်။
- **စောင့်ကြည့်မှတ်တမ်းတင်ကင်မရာများ-** အချို့ကျောင်းတွေက ကျောင်းအဆောက်အအုံအတွင်း၊ အပြင်မှာ ကျောင်းသားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို စောင့်ကြည့်ခြေရာခံနိုင်တဲ့ ကင်မရာတွေ တပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီကင်မရာတွေမှာ မျက်နှာကိုမှတ်သားခြေရာခံနိုင်စွမ်း ရှိတတ်ပါတယ်။
- **မိုက်ခရိုဖုန်းများ-** ကျောင်းပရဝုဏ်အတွင်း နေရာအနှံ့မှာ မိုက်ခရိုဖုန်းတွေကိုလည်း တပ်ဆင်ထားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီမိုက်ခရိုဖုန်းတွေမှာ အသံတွေကို မှတ်တမ်းတင်ပြီး ခွဲခြားနိုင်တဲ့ ဆော့ဖ်ဝဲလ်တွေကို လည်းတပ်ဆင်ထားနိုင်ပါသေးတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရုန်းရင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ အသံတွေကို ခွဲခြားဖို့ဖြစ်ပေမဲ့ များသောအားဖြင့်က မတိကျတတ်ပါဘူး။
- **ဆိုရှယ်မီဒီယာကိုစောင့်ကြည့်ခြင်း-** ကျောင်းသားတွေရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်တွေကို ခြေရာခံပြီး ခွင့်မပြုတဲ့ ပိုစ့်တွေ တင်တဲ့အခါ ကျောင်းအုပ်ချုပ်သူတွေဆီ အကြောင်းကြားတဲ့

ဝန်ဆောင်မှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင်မကဘဲ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေရဲ့ ဘယ်သူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းနေသလဲ၊ ဘယ်လိုအချိန်သုံးသလဲဆိုတာနဲ့ ဘာတွေကိုစိတ်ဝင်စားသလဲ စတာတွေကိုပါ စောင့်ကြည့်မှတ်သား နိုင်ပါသေးတယ်။

- **အင်တာနက်အသုံးပြုမှုကိုစောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် ဆင်ဆာဖြတ်ခြင်း-** သင့်အနေနဲ့ ကျောင်းက လှမ်းပေးတဲ့ဝိုင်ဖိုင်ကို ချိတ်ဆက်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ဝက်ဘ်ဘရောက်ဇာရှာဖွေမှုကို ကျောင်းစီမံအုပ်ချုပ်သူက ကြည့်နိုင်ပြီး အချို့ဆိုက်တွေထဲဝင်ရောက်မှုကို တားမြစ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့ အဆင့်မြင့်နည်းပညာတွေဆိုရင် လုံခြုံရေးလက်မှတ်ကို ကျောင်းသားရဲ့ စက်ပစ္စည်းထဲထည့်လိုက်ပြီး ကုဒ်နဲ့ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အင်တာနက်အသုံးပြုမှုကို ကျောင်းစီမံအုပ်ချုပ်သူက ပြန်ဖြည်ကြည့်နိုင်အောင် လုပ်ထားပါတယ်။ အဲဒီလို လုံခြုံရေးလက်မှတ်ကို ထည့်သွင်းလိုက်တာနဲ့ ကျောင်းဝိုင်ဖိုင်ကို အသုံးပြုပြီး ဘရောက်ဇာထဲမှာ ဖတ်သမျှ၊ ရိုက်ထည့်သမျှ (ဥပမာ- ရှာဖွေအင်ဂျင်ထဲရို က်ထည့်ထားတဲ့ မေးခွန်းတွေ၊ အခြားသူတွေဆီပို့ထားတဲ့ မက်ဆေ့ချ်တွေနဲ့ စကားဝှက်လို အကဲဆတ်တဲ့ အချက်အလက်) စတာတွေကို စီမံအုပ်ချုပ်သူ က ဝင်ရောက်ထိန်းချုပ်လို့ ရသွားပါတယ်။
- **စာရွက်စာတမ်းများနှင့်အီးမေးလ်စကင်ဖတ်ခြင်း-** ကျောင်းသားတွေ အိမ်စာလုပ်တာနဲ့ ကျောင်းသား အချင်းချင်းကြား ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ပြီး ကျောင်းစာတွေလုပ်ဖို့ အသုံးပြုတဲ့ ကျောင်းတွင်းသုံး နည်းပညာတွေမှာလည်း စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းတဲ့ နည်းပညာတွေ ထည့်ထားလေ့ ရှိပါတယ်။ Google for Education (G-Suite) နဲ့ Microsoft's Office 365 လို ဆော့ဖ်ဝဲလ်တွေထဲမှာ ကျောင်းသားတွေ ဘာတွေရေးနေသလဲဆိုတာကို စစ်ထုတ်စကင်ဖတ်တဲ့ နည်းပညာ သုံးပါတယ်။ အချို့ဝန်ဆောင်မှုတွေမှာဆိုရင် အီးမေးလ်ထဲတွဲထည့်ထားတဲ့ဖိုင်တွေ (ဥပမာ ဓါတ်ပုံ သို့ PDF ဖိုင်တွေ) ကို ပါစကင်ဖတ်စစ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

စုဆောင်ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဘယ်လို ဆက်သုံးသလဲ။

အချက်အလက်စုစည်းခြင်း၊ အစီရင်ခံခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း- စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရေး ဝန်ဆောင်မှုနဲ့ နည်းပညာအတော်များများက ကျောင်းသားတွေရဲ့ အတွင်းရေးတွေပါတဲ့ အချက်အလက်တွေကို စုစည်း သိုလှောင်ထားပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်တွေက ကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ နေထိုင်မှုဘဝပုံစံကို အတွင်းကျကျ အသေးစိတ်ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အချက်အလက်တွေ မတော်တဆ သတင်းပေါက်ကြားခဲ့မယ်ဆိုရင် ကျောင်းသားတွေအတွက် အလွန်ပဲ အန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။ အချို့ကုမ္ပဏီတွေက သူတို့စုဆောင်ထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို အခြား တတိယပါတီတွေဆီ ရောင်းတာ/ မျှဝေတာမျိုးလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အချို့အဖြစ်အပျက်တွေမှာဆိုရင် ကျောင်းသားတွေရဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကျောင်းအရာရှိတွေနဲ့ ရဲတွေဆီ မျှဝေတာမျိုးအထိ ရှိပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရသလဲ။

#၁။ ကျောင်းရဲ့စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုက သင့်အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိသလဲ ဆိုတာကို အရင်ဆုံး နားလည်အောင်လုပ်ပါ။

ကျောင်းရဲ့စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုကို လက်ညှိုးမထိုးခင် အဲဒါကြောင့် သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှု ရှိလဲဆိုတာကို အရင်နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

သူတို့ဘာတွေ သိထားသလဲ?
ကျောင်းတွင်း စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုကို တန်ပြန်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ထူးဆန်းတဲ့ နည်းပညာတွေ သုံးတာမဟုတ်ဘဲ (ဖြစ်နိုင်ရင်) သူတို့ပစ်မှတ်ထားတဲ့ စနစ်ကိုရှောင်ဖို့ (သို့မဟုတ်) အဲဒီစနစ်တွေကို မလွဲမရှောင်သာသုံးရတဲ့အခါ အချက်အလက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ သတိထားဖို့ပါဘဲ။

ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ အဓိကကျတာက သင့်ကျောင်းမှာအသုံးပြုတဲ့ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရေးနည်းပညာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ သင့်စက်ပစ္စည်း (ကိုယ်ပိုင်/ ကျောင်းကထုတ်ပေးထားတဲ့ပစ္စည်း) နဲ့ ကျောင်းဝိုင်ဖိုင် ကွန်ယက်တွေအကြောင်း သိဖို့လိုပါတယ်။ ဘယ်နည်းပညာကို သုံးနေသလဲ၊ ဘယ်လိုအချက်အလက်တွေကို ခြေရာခံသလဲ ဆိုတာတွေကို သုတေသနလုပ်ပြီးရင်တော့ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနဲ့ အချက်အလက် တွေကို ကာကွယ်ဖို့ အစီအစဉ်တွေ ချမှတ်နိုင်ပါပြီ။

ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အသင်းအဖွဲ့လိုက် အားကစားလိုသဘောထားပါ။

ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုဆိုတာကို တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းက လုပ်လို့မရပါဘူး။ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုအတွက် တစ်ဦးချင်း လုပ်ဆောင်နိုင်တာတွေရှိပေမယ့် တကယ်တမ်း အလုပ်ဖြစ်ဖို့ ဆိုရင်တော့ အဖွဲ့လိုက်လှုပ်ရှားဖို့ လိုပါတယ်။ သင်တစ်ယောက်ပဲ နည်းပညာတွေသုံး၊ အကျင့်စရိုက်တွေ ပြင်ပြီး သင့်အတန်းဖော်တွေက ဒုံရင်းဆိုရင်သူတို့ကို စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းလို့ရတဲ့ အချက်အလက်တွေထဲမှာ သင့်အကြောင်းတွေ ရောပါသွားမှာပါပဲ။

ပိုပြီးရှင်းသွားအောင် ဒီဥပမာလေးကို ကြည့်ပါ။

သင်က သင့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်မှာတွေ့နေတယ် ဆိုပါစို့။ တခြားကျောင်းကသူတွေလည်း ပါနေတယ်။ သင့်မိုဘိုင်းဖုန်းက တည်နေရာအချက်ပြ ဝန်ဆောင်မှုကို ပိတ်လိုက်ပေမဲ့ သင့်သူငယ်ချင်းတွေက မပိတ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီစက်တွေကနေ သူတို့ရဲ့တည်နေရာနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားမှုတွေကို ခြေရာခံနေမှာပါ။ အဲဒီမိုဘိုင်းဖုန်းတွေကနေ ဓါတ်ပုံတွေရိုက်မယ်ဆိုရင်

ဓါတ်ပုံရဲ့ အချက်အလက်အကြောင်း ဖော်ပြတဲ့ အချက်အလက် မှာ ဘယ်နေရာမှာ ရိုက်ထားလဲဆိုတာကို ဖော်ပြမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဓါတ်ပုံကို သင့်သူငယ်ချင်းက ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာတင်ပြီး သင့်ကိုတက်ခ်တွဲလိုက်ပါတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ကျောင်းက ကျောင်းသား/သူတွေရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာကို စောင့်ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူတွေက ဘယ်ပုံကို ဘယ်နေရာဘယ်အချိန်မှာ တင်တယ်၊ ဘယ်သူတွေ ပါနေလဲဆိုတာကို ခြေရာခံသိ ရှိသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မိုဘိုင်းဖုန်းကို ခြေရာခံလို့မရအောင် တည်နေရာပိတ်ထားသည့်တိုင်အောင် သင့်သူငယ်ချင်းတွေက ပိတ်မထားတာမို့ သင်တို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကျောင်းက သိရှိသွားပါလိမ့်မယ်။

သင့်အဖွဲ့ထဲက တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ဖို့ ပျက်ကွယ်မယ်ဆိုရင် အကာအကွယ်မရှိတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန် အကာအကွယ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

သင့်အနေနဲ့ "ဒီလိုအခြေအနေမှာ စုဆောင်းရရှိတဲ့ အချက်အလက်တွေက သင့်နဲ့ သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို ဘယ်လိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အဖြေအချို့ကို ဥပမာအဖြစ် ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါတယ်။

- တခြားကျောင်းက သင့်သူငယ်ချင်းတွေက သူတို့ပါ စောင့်ကြည့်ခံရတဲ့အထဲပါ သွားတာကို မသိဘဲ သင်နဲ့အတူရောပြီး စောင့်ကြည့်ခြင်း ခံရမယ်။
- တကယ်လို့ ဓါတ်ပုံက သင်နဲ့ သင့်သူငယ်ချင်းတွေ LGBTQ+ ပွဲကိုသွားရင်း ရိုက်ခဲ့တာဖြစ်ပြီး ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်တင်မိမယ်၊ သင့်ကျောင်းကလည်း စောင့်ကြည့်နေတယ်ဆိုရင် စောင့်ကြည့်စနစ်မှာပါဝင်တဲ့ စကားလုံးတွေကို စကင်ဖတ်တဲ့နည်းပညာက ခြေရာခံမိပြီး ကျောင်းအာဏာပိုင်တွေဆီ အကြောင်းကြားတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့သင့်ကြောင်းက LGBTQ+ ကျောင်းသား/သူတွေကို ခွဲခြားဆက်ဆံတာမျိုးပဲ ဖြစ်နေခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် မိဘတွေဝင်ကြည့်ခွင့် (သို့မဟုတ်) တိုက်ရိုက်အကြောင်းကြားတာမျိုးကတဆင့် သားသမီး LGBTQ+ ဖြစ်တာကို မကြိုက်တဲ့မိဘတွေက သိသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် သင်ရော၊ သင့်သူငယ်ချင်းတွေရောအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။
- သင်က ပုဂ္ဂလိကကျောင်း/ ဘာသာရေးကျောင်းတစ်ခုခုမှာ တက်နေပြီး သင့်အနေနဲ့ နိုင်ငံရေးကိစ္စရပ်တမျိုးမျိုးမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားနေတာဆိုရင်လည်း ကိစ္စရပ်ပေါ်မူတည်ပြီး သင့်ကျောင်း (သို့မဟုတ်) သင့်မိဘတွေက ခွင့်မပြုတာမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ခြေရာခံမိရင် ကျောင်းနားခံရတာ (သို့မဟုတ်) မိဘတွေက အပြစ်ပေးတာမျိုး ခံရနိုင်ပါ တယ်။

#၂။ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

- **သင့်သူငယ်ချင်းတွေကိုပြောပြပါ-** ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးကြောင်းနဲ့ အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုကြောင်းကို သင့်သူငယ်ချင်းတွေကို သေချာရှင်းပြပါ။ ပြဿနာရဲ့ အတိမ်အနက်ကို နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။
- **ယုံကြည်ရတဲ့လူကြီးတွေနဲ့တိုင်ပင်ပါ-** သင့်ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို ထုတ်ပြောပြီး သူတို့ရဲ့ အကူအညီကိုရယူပါ။
- **သင်တို့ရဲ့စုစည်းအားကိုပြပါ-** စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုက သင့်တို့အပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းကို ကျောင်းအာဏာပိုင်များကို ရှင်းပြပါ။ အနိမ့်ဆုံးအနေနဲ့ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုကို ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိရှိ၊ တာဝန်ခံမှုရှိရှိ လုပ်ဖို့တောင်းဆိုပါ။ ဆိုလိုတာက ကျောင်းအနေနဲ့ မိမိတို့သုံးတဲ့နည်းပညာ၊ အသုံးပြုပုံနဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဘယ်လို အကာအကွယ်ပေးမလဲဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ချပြခိုင်းပါ။ ပြီးတော့ ဒီနည်းပညာတွေက ကျောင်းနဲ့ ကျောင်းသား/သူတွေရဲ့ လုံခြုံမှုအတွက် အကျိုးရှိစေကြောင်းကို သက်သေသာဓကတွေ ထုတ်ပြခိုင်းပါ။ ဒါ့အပြင် ကျောင်းအနေနဲ့ အချို့နည်းပညာတွေက သုံးနေတာကို ရပ်ပစ်ဖို့နဲ့ အနာဂတ်မှာ အချို့နည်းပညာတွေကို အသုံးမပြုဖို့အထိပါ တောင်းဆိုနိုင်ပါသေးတယ်။
    - သင့်ကျောင်းက ကျောင်းအုပ်၊ သတင်းအချက်အလက်စီမံအုပ်ချုပ်သူနဲ့ အခြားကျောင်းစီမံအုပ်ချုပ်သူများနဲ့ တွေ့ပါ။
    - ကျောင်းရဲ့ ဘုတ်အဖွဲ့အစည်းအဝေးများတက်ပြီး သင့်ရဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်း ပြောပါ။
        - သင့်ကျောင်း (သို့မဟုတ်) ခရိုင်ရဲ့ ဘုတ်အဖွဲ့အစည်းအဝေးနေ့ရက်များကို ရှာဖွေမှတ်သားပါ။
        - အခြားကျောင်းသားများကိုစည်းရုံးပြီး မိမိတို့တင်ပြလိုသည့် အချက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ထုတ်နှုတ်ပါ။
        - မေးခွန်းမေးချိန်မှာ ထမေးပါ။ (စောစောလာပြီး နေရာယူပါ၊ ရှေ့မှာထိုင်လျှင် မေးခွန်းမေးရနိုင်ခြေ ပိုများပါတယ်)
        - ချက်ကျလက်ကျ မာန်ပါပါပြောပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုဖြစ်လို့ အလျှော့ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။
    - သုတေသနလုပ်ပြီး သင့်ကျောင်းသတင်းလွှာ (သို့မဟုတ်) ကျောင်းမီဒီယာ တစ်ခုခုမှာ ရေးပါ။
    - သင့်ကျောင်းနေဖက်များထံမှ ကျောင်းများတွင် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ ထောက်ခံကြောင်း လက်မှတ်စုဆောင်းပါ။

- ပြည်နယ် (သို့) ဖက်ဒရယ်အစိုးရအရာရှိများကို ဆက်သွယ်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အကာအကွယ်ပေးဖို့ တင်ပြတောင်းဆိုပါ။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်ရာမှာ သင့်ကြုံရမယ့် ဆင်ခြေဆင်လက်တွေက ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းတာကို ထောက်ခံအားပေးသူတွေပြောနေကျ အကြောင်းပြချက်တွေရှိပါယ်။ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုတွေက ဘယ်လောက်တောင် ထိခိုက်နစ်နာစေတယ်ဆိုတာနဲ့ အဲဒါတွေကို အမြစ်ဖြတ်ဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးကြောင်းကို သင်ပြန်တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ အချက်တွေကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါယ်။

အကြောင်းပြချက် (၁) "သင်အမှားမလုပ်ထားရင် ဘာမှ ဖုံးကွယ်ထားဖို့မလိုဘူး"

ဒီအကြောင်းပြချက်ကို အခြေခံထားတဲ့ အယူအဆက လွဲနေပါတယ်။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း (သို့) ဥပဒေကို ချိုးဖောက်သူတွေကပဲ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု လိုချင်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆပါ။ လူတစ်ယောက်အတွက် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အကြောင်းပြချက်အများကြီး ပေးလို့ရပါတယ်။ သင်ဘာကို အကာအကွယ်ပေးချင်တာလဲဆိုတာက အဓိကအကျဆုံးမေးခွန်းပေါ့။ သင်ဘယ်ဆေးခန်းပြသလဲ (သို့) ဆန္ဒပြမှုမှာပါဝင်သလဲ (သို့) ကျားမလိင်မှုရေးရာ/ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ အွန်လိုင်းရှာဖွေမှု (သို့) သူငယ်ချင်းဆီ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဓါတ်ပုံတွေပို့တာ စတာတွေအားလုံးက သင်နဲ့ဆိုင်တဲ့ သင့်ပုဂ္ဂလိကဘဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ဆီမှ မျှဝေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက်အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတွေကို ကာကွယ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

အကြောင်းပြချက် (၂) "ဒီနည်းပညာတွေသုံးပြီး သင့်ကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်နိုင်တယ် သင်စိုးရိမ်နေတာဆိုရင် ငါတို့တွေဘယ်တော့မှ ဒီလိုမလုပ်ဘူးလို့ပြောချင်ပါတယ်"

သင့်ကို စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းနေတဲ့သူတွေက သူတို့တွေက အာဏာကို ဘယ်တော့မှ အလွဲသုံးစား မလုပ်ဘူး ဆိုတဲ့ကားကို သင်ယုံအောင် ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒီကိစ္စက ယုံကြည်မှုနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ ဒီလို အာဏာမျိုးက ဘယ်သူ့ဆီမှာမှမရှိသင့်ပါဘူး။ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုက လူတွေအပေါ် ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိကြောင်း ရိုက်ထားတဲ့ ဒီရုပ်ရှင်အတိုလေးကိုကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုအာဏာက ဘယ်လောက်တောင်တ ရားမျှတမှုမဲ့ ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိသွားပါလိမ့်မယ်။ နောက်ထပ်ပြဿနာတစ်ခုက ကျောင်းသား/သူတွေရဲ့ အချက်အလက်တွေက ဝန်ဆောင်မှုကုမ္ပဏီတွေလက်ထဲမှာဖြစ်လို့ ဒီအချက်တွေကို အခြားဆီကို မျှဝေလို့ရနေတာပါပဲ။

အကြောင်းပြချက် (၃)- "သင့်ရဲ့လုံခြုံမှုအတွက် စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းနေရတာဖြစ်တယ်"

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းရေး နည်းပညာတွေက ကျောင်းသား/ကျောင်းသူတွေရဲ့ လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ သက်သေခိုင်ခိုင်မာမာ အခုထိမရှိသေးပါဘူး။ ဒါတွေကြောင့် ထိခိုက်နစ်နာမှုတွေရှိတယ်ဆိုတာပဲ ပေါ်လာပါသေးတယ်။

- စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်တဲ့အခါ လူတွေရဲ့ အပြုအမူအကျင့်အကြံတွေဟာ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ စောင့်ကြည့်ခံရလို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောက်တရားကြောင့် ကိုယ့်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ကိုယ်တိုင် ဆင်ဆာဖြတ်နေရတာမို့ ကိုယ့်ဘာကိုယ်နေရင်းထိုင်ရင်းတောင် သက်သောင့်သက် သာမရှိတော့ပါဘူး။
- စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုကြောင့် ကျောင်းသားနဲ့ဆရာ၊ ကျောင်းသားနဲ့ကျောင်းအကြား တည်ဆောက်ထားတဲ့ ယုံကြည်မှု လျော့ကျစေပါတယ်။ ဒီလို ယုံကြည်မှု ပျောက်တာကြောင့် ကျောင်းသား/သူတွေဟာ အကူအညီလိုတဲ့အခါ ဘယ်သူ့ဆီမှ မသွားတော့ပါဘူး။
- ဒီလိုအကြောင်းမဲ့ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုက အပယ်ခံ ကျောင်းသား/သူတွေကို အဓိက ပစ်မှတ်ထားပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ပြစ်ဒဏ်တွေခံရစေပါတယ်။ ဒါဟာတရားမျှတမှု လုံးဝမရှိပါဘူး။

အကြောင်းပြချက် (၃)- "စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုတွေကို ဆန့်ကျင်လို့ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူး"

သင့်မှာသူတို့ကို ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့အနေအထားမရှိဘူး၊ ပါဝါမရှိဘူးဆိုတာမျိုးကို သင်ယုံကြည်လာစေချင်လို့ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးစုစည်းညီညွတ်မယ်ဆိုရင် မဖြစ်နိုင်တာဘာမှမရှိပါဘူး။ သင့်မှာ အပြောင်းအလဲကို ဆောင်ကြဉ်းနိုင်တဲ့အစွမ်း ရှိပါတယ်။ သူများတွေက မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ပြောတာကို မယုံပါနဲ့။

#၃။ စောင့်ကြည့်ခံရတဲ့အချက်အလက်တွေနည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်လုပ်ပါ။

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းတာရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က သင့်အချက်အလက်တွေကို ရနိုင်သမျှစုဆောင်းဖို့ပါ။ သင့်ရဲ့အကျင့်၊ ဘယ်နေရာသွားလဲ၊ ဘယ်အချိန်သွားလဲ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့တွေ့လဲ၊ သင်ဘာတွေကို ကြိုက်သလဲစတာတွေကို သိအောင်လုပ်တာပါ။ ဒီဆောင်းပါးမှာပါဝင်တဲ့ ဗျူဟာတွေက သင့်ကို စောင့်ကြည့်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေအားလုံးကို တန်ပြန်ဖို့ မလုံလောက်ပေမဲ့ သင့်ဆီကရယူနိုင်တဲ့ အချက်အလက်တွေ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်လုပ်ဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။

အွန်လိုင်းပေါ်က သင့်ကိုယ်ရေးအချက်အလက်တွေကို လျှော့ချထားပါ။

- လူမှုကွန်ယက်တွေပေါ်မှာ သင့်ကိုယ်ရေးမှတ်တမ်းကို လုံခြုံအောင်ထားပါ။
    - သင့်ရဲ့ဆိုရှယ်မီဒီယာအကောင့်တွေကို အခြားသူတွေဝင်ရောက်ကြည့်ရှုတာကို ကာကွယ်ဖို့ ပရိုဖိုင်းကို ပက်ဘလစ်ထားမယ့်အစား ပရိုင်းဗိတ် ပြောင်းထားပါ။ သင့်ဆီလာအက်တဲ့သူတွေ၊ ဖော်လိုဝါတွေကိုလည်း စိစစ်ပြီးမှလက်ခံပါ။ သင့်ရဲ့လက်ရှိဖော်လိုဝါတွေကိုလည်း ပြန်စိစစ်ပါ။ ယုံကြည်ရတဲ့သူပဲ လက်ခံပါ။
    - တကယ်လို့ သင့်အနေနဲ့ လူအများမြင်ရတဲ့ ပရိုဖိုင်းနဲ့အကောင့်ကိုသုံးဖို့လိုမယ်ဆိုရင် သီးခြားအကောင့်တစ်ခုဖွင့်ပါ။ သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသုံးတဲ့အကောင့်ကို သပ်သပ်ခွဲထားပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စတွေ၊ ပို့စ်တွေနဲ့ စကားပြောတာတွေကို လုပ်ဆောင်ပါ။
    - သင့်ရဲ့ ဆိုရှယ်မီဒီယာ စက်တင်နဲ့ အသုံးပြုပုံတွေကိုချည်းပဲ ပြုပြင်လို့မရပါဘူး။ သင့်သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း ဘယ်ကိစ္စတွေကိုတော့ ကိုယ်ရေးကိစ္စအဖြစ်ထား၊ ဘယ်အရာကိုတော့ အွန်လိုင်းပေါ်တင်လို့ရတယ် စသည်ဖြင့် ဆွေးနွေးပြီး အချင်းချင်း ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်အောင် စီမံပါ။
    - Visibility Settings တွေကို ပြင်ပြီး အွန်လိုင်းအဖွဲ့များအကြား ကြုံရတဲ့ ထိခိုက်နစ်နာမှုတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချပါ။
- အဆင့်နှစ်ဆင့်ဖြင့် စစ်မှန်ကြောင်း သက်သေပြခြင်း (သို့မဟုတ် “2FA”) နည်းပညာကို အွန်လိုင်းအကောင့်တွေအတွက်အသုံးပြုပါ။ တကယ်လို့ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် သင့်ကိုခြေရာခံထောက်လှမ်းထားတဲ့ အချက်အလက်တွေပေါက်ကြားစေအုံးတော့၊ 2FAကို သုံးထားတဲ့အတွက် သင့် အသုံးပြုသူအမည်နဲ့ စကားဝှက်ကိုသိရင်တောင် အကောင့်တွေထဲ ဝင်ရောက်ဖို့ခက်ပါလိမ့်မယ်။

မလိုအပ်ဘဲ တည်နေရာအချက်ပြစနစ်ကို မဖွင့်ပါနဲ့။

သင်သုံးတဲ့စက်ပစ္စည်းနဲ့ အက်ပလိကေးရှင်းပေါ်မူတည်ပြီး လုပ်ဆောင်ပုံကွာခြားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ system setting မှာ အလုံးစုံတည်နေရာပြဝန်ဆောင်မှုကို ပိတ်လို့ရပေမဲ့ တကယ်တမ်းတော့ လုံးဝပိတ်သွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ- အချို့ မိုဘိုင်းအက်ပလီကေးရှင်းတွေက သင့်ဖုန်းစက်တင် (သို့မဟုတ်) အချို့အက်ပလီကေးရှင်းတွေရဲ့ ခွင့်ပြုချက်မပါရ၍ တည်နေရာကို ပိတ်မပေးလို့ သေချာစစ်ဖို့ လိုပါမယ်။

သင့်ပုဂ္ဂလိက ဝန်းကျင်နဲ့ ကျောင်းဝန်းကျင်က အန္တရာယ်တွေကို ခွဲခြားသတိပြုပါ။

ကျောင်းရဲ့ စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းမှုကို စိုးရိမ်တဲ့ ကျောင်းသား/သူတွေအနေနဲ့ ပုဂ္ဂလိကဘဝနဲ့ ကျောင်းသားဘဝကို ခွဲခြားထားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ ကျောင်းကထုတ်ပေးထားတဲ့စက်တွေ၊ အကောင့်တွေ နဲ့ ကွန်ယက်တွေကို မသုံးမိပါစေနဲ့။ သင့်ကျောင်းက ကျောင်းပရဝုဏ်အတွင်းမှာပဲ ခြေရာခံထောက်လှမ်းတယ်လို့ အာမခံပေးရင်တောင် မသုံးမိပါစေနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင့်အင်တာနက်အသုံးပြုမှု (သို့မဟုတ်) စက်ပစ္စည်းအသုံးပြုမှုကတဆင့် သင့်ပုဂ္ဂလိကဘဝနဲ့ ကျောင်းသားဘဝအကြား ပေါက်ကြားမှုတွေအများကြီး ဖြစ်နိုင်လို့ပါပဲ။

- **စက်ပစ္စည်းများနဲ့ နက်ဝေ့ခ်များ-** ကျောင်းကထုတ်ပေးထားတဲ့ စက်ပစ္စည်းပေါ်မှာ သင်လုပ်ဆောင်သမျှကို (သင့်အိမ်မှာရှိတဲ့ ဝိုင်ဖိုင် (သို့) ယုံကြည်ရတဲ့နက်ဝေ့ခ်ကို သုံးရင်တောင်) ခြေရာခံလို့ရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို ကျောင်းနက်ဝေ့ခ် ပေါ်မှာသုံးရင်လည်း သင့်လုပ်ဆောင်မှုတွေကို စောင့်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကောင့်တွေကို သင့်ကိုယ်ပိုင်စက်ပစ္စည်းနဲ့ ယုံကြည်ရတဲ့နက်ဝေါ့ခ်တွေပေါ်ကပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ရာ အမြဲတမ်းတော့ မဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ ဒါကအကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါ။
- **လော့ခ်အင်ဝင်ခြင်း-** သင့်ကိုယ်ရေးသုံးအကောင့်တွေအတွက် ကျောင်းအီးမေးလ်လိပ်စာကို မသုံးပါနဲ့။ တကယ်လို့သုံးမိရင် နိုတီတွေ၊ မက်ဆေ့ချ်တွေနဲ့ ကိုယ်ရေးအကြောင်းတွေကို စောင့်ကြည့်ရေးစနစ်က ရယူသွားပါလိမ့်မယ်။
- **ဝက်ဘ်ဘရောင်ဇင်း-** သင့်အနေနဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေပေါ်မှာ ရှာတဲ့အကြောင်းအရာတွေကို သူများကို မသိစေချင်ဘူးဆိုရင် ကျောင်းကပေးတဲ့စက်ပစ္စည်းတွေနဲ့ နက်ဝေ့ခ်တွေမှာ မသုံးပါနဲ့။

ဒီဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး အပြုအမူတွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။

- သင့်စက်ပစ္စည်းတွေကို [ကုဒ်နဲ့ပြောင်းလဲခြင်း]၊ [လုပ်ပြီး သင့်အချက်အလက်တွေကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ]။
- [စကားဝှက်မန်နေဂျာကိုသုံးပြီး] ခိုင်မာအားကောင်းတဲ့ စကားဝှက်များကို ဖန်တီးအသုံးပြုပါ။
- [သင်ဘာကို အကာအကွယ်ပေးမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပြီး]၊ [သင့်လျော်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေအသုံးပြုပါ]။

နောက်ဆုံး ပြောချင်တာကတော့...

စောင့်ကြည့်ထောက်လှမ်းတယ်ဆိုတာ သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မဟုတ်သလို ကောင်းမွန်တဲ့ အလေ့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို စိုးရိမ်ပူပန်တာမျိုးနဲ့ ထုတ်ဖော်ပြောကြားတာဟာ ဖြစ်သင့်တဲ့ ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဆက်လက်လေ့လာလိုတယ်ဆိုရင် Surveillance Self-Defense's guides မှာ ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ စတင်အသုံးပြုဖို့ဆိုရင်တော့ Security Starter Pack (သို့) playlist of guides for LGBTQ Youth ကို သွားပါ။