डिजिटल प्रविधिको प्रयोग तथा अपनाउनु पर्ने सावधानी सम्बन्धी जानकारी

आजको डिजिटल युगमा स्मार्टफोन, इन्टरनेट, र सामाजिक सञ्जाल हाम्रो जीवनको अभिन्न हिस्सा बनेका छन्। प्रविधिको विकासले जीवन जति सजिलो भनेको त्यतिकै जोखिम युक्त पनि छ। तर, यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु अत्यावश्यक छ, विशेषतः विदेशमा रहेका नेपाली श्रमिकहरूको हकमा।

सुरक्षित डिजिटल प्रयोगका उपायहरू:

१. डिजिटल प्रविधिको जिम्मेवार प्रयोग गर्नुहोस्

- स्मार्टफोन, कम्प्युटर, इन्टरनेट सेवा सजग ढंगले प्रयोग गर्नुहोस्।
- अनावश्यक एप्स डाउनलोड नगर्नुहोस्। एप इन्स्टल गर्नु अघि अनुमति र सर्तहरू पढ्नुहोस्।
- कुनै पनि शंकास्पद एप वा वेबसाइटमा क्लिक नगर्नुहोस्।

२. सामाजिक सञ्जालमा सावधानी अपनाउनुहोस्

- फेसबुक, टिकटक, इन्स्टाग्राममा सिमकार्ड, बैंक खाता नम्बर, पासपोर्ट, भिसा जस्ता व्यक्तिगत विवरणहरू शेयर नगर्नुहोस्।
- यस्तो विवरण सार्वजनिक गर्दा साइबर अपराधमा फस्ने सम्भावना हुन्छ।
- तपाईंको सिम अथवा व्यक्तिगत कागजात प्रयोग गरी अपराध भएमा तपाईं स्वयं कानुनी कारवाहीमा पर्न सक्नुहुन्छ।

३. पासवर्ड सुरक्षामा लापरवाही नगर्नुहोस्

- बलियो पासवर्ड प्रयोग गर्नुहोस् (अक्षर + अंक + चिन्ह) भएको पासवर्ड निर्माण गनुहोस्।
- पासवर्ड अरूलाई नदिनुहोस्।
- दुई तह प्रमाणीकरण (Two-Factor Authentication) अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस्।

४. झूटा प्रलोभनबाट जोगिनुहोस्

- "गिफ्ट जित्नु भयो", "सस्तो टिकट", "विदेशी जागिर", "अनलाइन इनाम" जस्ता सन्देशबाट सचेत रहनुहोस्।
- ह्वाट्सएप वा म्यासेन्जरबाट आएका शंकास्पद लिंकहरूमा क्लिक नगर्नुहोस्।

५. सार्वजनिक Wi-Fi प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुहोस्

- सार्वजनिक इन्टरनेटमा बैंक, पासवर्ड वा निजी डाटा प्रयोग नगर्नुहोस्।

६. प्रमाणिक सूचना मात्र विश्वास गर्नुहोस्

- वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी सूचना सरकारी वेबसाइट वा आधिकारिक मोबाइल एप्सबाट मात्र प्राप्त गर्नुहोस्।
- पासपोर्ट, भिसा, श्रम स्वीकृति आदि कागजातहरूको डिजिटल प्रतिलिपि सुरक्षित फोल्डर, इमेल वा स्टोरेज राख्नुहोस्।

७. डिजिटल सीप सिकौं, अवसर बढाऔं

- इन्टरनेट प्रयोग गरी भाषा, कम्प्युटर, अनलाइन सेवा जस्ता नयाँ सीप सिक्नुहोस्।
- यसले तपाईंलाई रोजगारीका नयाँ अवसरहरू दिलाउँछ र ठगीबाट जोगाउँछ।

यस सम्बन्धी समस्या वा जिज्ञासा भएमा सम्पर्क गर्नुहोस्:

🛡️नेपालमा साइबर ब्युरो:

📞 ९८५१२८६७७० | 📧 cyberbureau@nepalpolice.gov.np

🌐विदेशमा भएमा:

नेपाली दूतावास वा नियोगमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

नेपाल सरकार

श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

बैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय,

राष्ट्रिय आप्रवासी स्रोत केन्द्र

बबरमहल, काठमाडौँ

फो:न:०१-५३२०४३३, ५३२०३११

इमेल: info@feb.gov.np

website: www.feb.gov.np

TOLL FREE

११४१, १६६००१५०००५

श्रमाधान कल सेन्टर

डिजिटल प्रविधि सुविधा मात्र होइन, जिम्मेवारी पनि हो।

सजग बनौं, सुरक्षित रहौं, प्रबुद्ध भएर अघि बढौं, तपाईंको सुरक्षा तपाईंको हातमा छ।