

# احم نفسك في العالم الرقمي

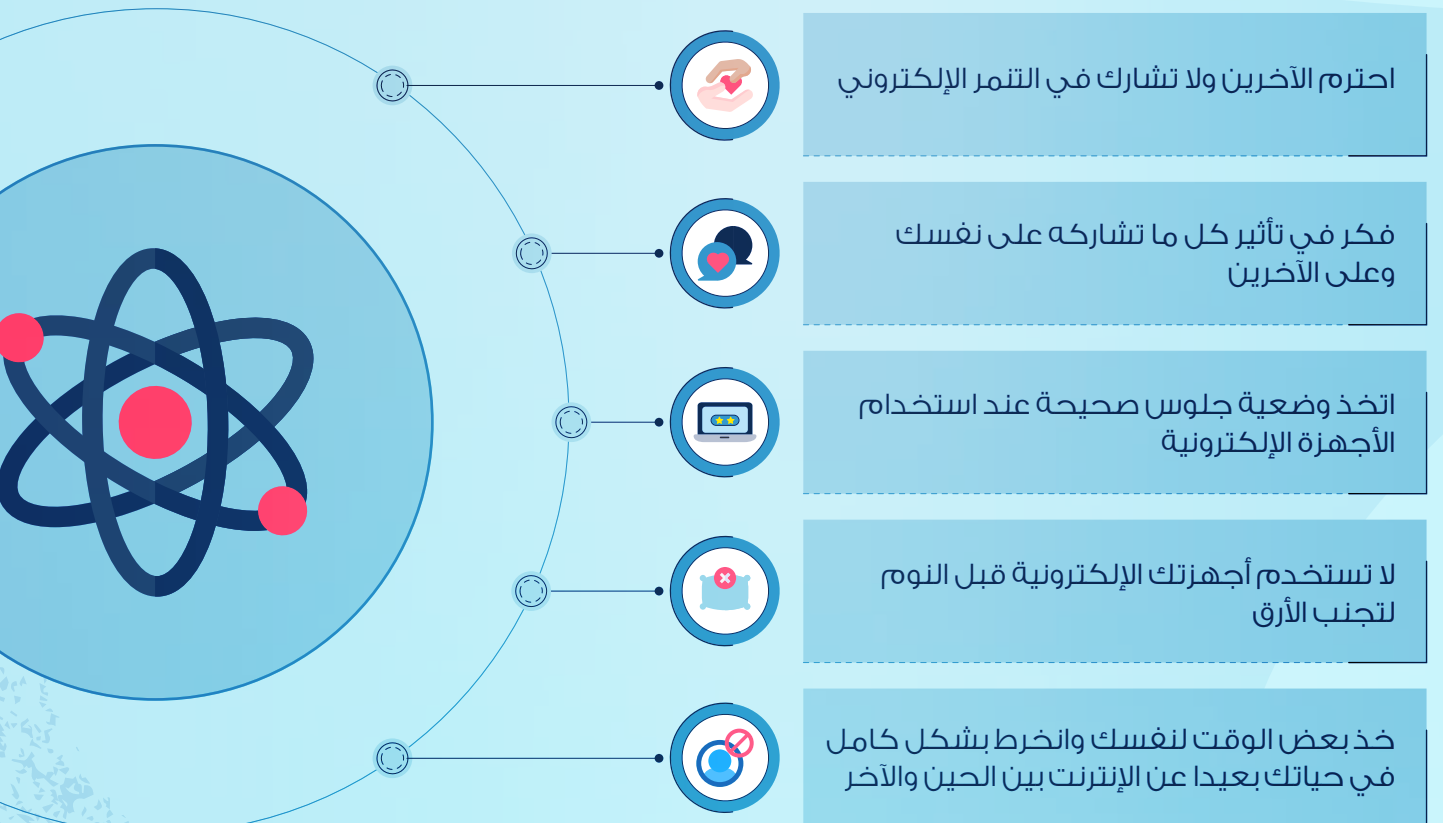
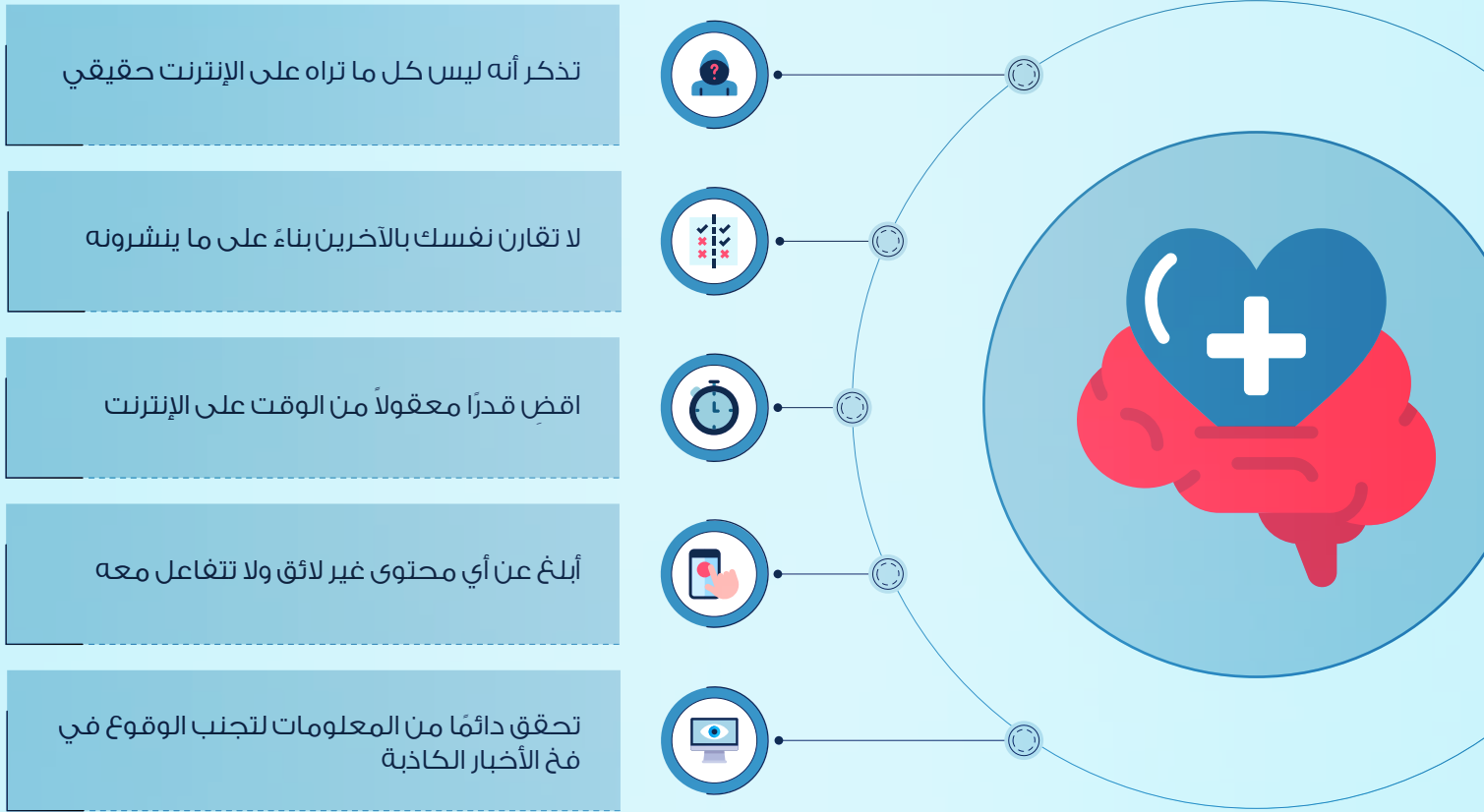
الحفاظ على سلامتك أثناء استخدام الإنترنت هي مسؤولية يجب أن تأخذها على محمل الجد. نظراً لأن الإنترنت هو مكان شاسع به مستخدمون من جميع أنحاء العالم، فإن كل مستخدم معرض لخطر مواجهة مواقف مثل سرقة الهوية والتممر الإلكتروني والقرصنة والتعرض لمحتوى مزعج ومواقف سلبية أخرى.

قد يكون البقاء آمناً أثناء استخدام الإنترنت أمراً صعباً، ولكن هناك بعض الاحتياطات التي يمكنك اتخاذها لتقليل المخاطر والاستمتاع بتجربة إيجابية.

## الخصوصية والأمان



## الصحة العقلية والجسدية



إذا شعرت يوماً بعدم الأمان، فتحدث إلى شخص تثق به بشأن ذلك واحصل على المساعدة التي تحتاجها.