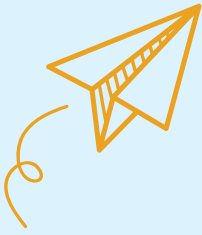


WWW



Ceev Faj:

**Nres. Xav.
Txuas.**

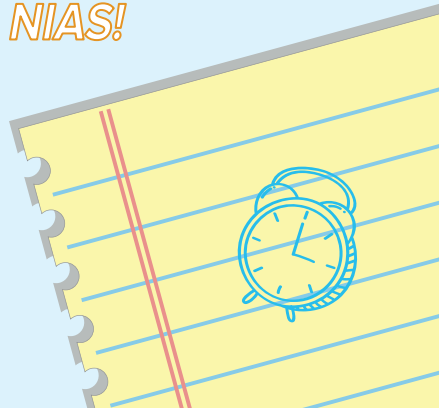


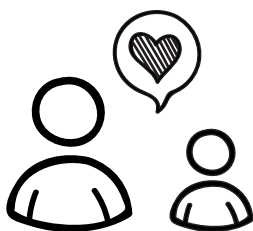
.com

HMONG



NIAS!





Txhawm rau pab cov me nyuam yaus hauv koj lub neej kom muaj kev nyab xeeb hauv oos lais, *Thov Ceev Faj: Nres. Xav. Txuas.* muaj qee lub tswv yim los pab koj pib sib tham nrog lawv. Xaiv ib ntu thiab nyeem nws ua ke txhawm rau saib txoj hauv kev koom nrog kev saib xyuas, muaj dej siab hauv oos lais, sawv tawm tsam kev thab plaub hauv is taws nem, thiab tiv thaiv lawv (thiab koj) cov ntaub ntawv ntiag tug hauv oos lais. Cov cuab yeej no tuaj yeem pab koj qhia cov me nyuam yaus paub txog txoj hauv kev xaiv uas zoo thiab siv thev naus laus zis yam muaj kev thaj tsob. Thiab, los ntawm kev sib tham nrog lawv, koj qhia cov me nyuam paub tias lawv muaj ib tug neeg laus uas ntseeg siab los pab lawv thaum lawv ua yuam kev.

To help kids in your life be safe online, *Heads Up: Stop. Think. Connect.* has some ideas to help you start a conversation with them. Pick a section and read it together to see how to share with care, be kind online, stand up to cyberbullying, and protect their (and your) personal information online. These tools can help you show kids how to make good choices and use technology responsibly. And, by talking with them, you let kids know they have a trusted adult to help them when they make mistakes.

Kev oos lais yog ib feem ntawm koj lub neej. Koj saib thiab tsim cov ntsiab lus, tshaj tawm cov duab thiab cov vis dis aus, ua si game, thiab qhia qhov chaw uas koj nyob thiab yam uas koj tab tom ua nrog koj cov phooj ywg thiab tsev neeg. Tab sis muaj kev pheej hmoo thaum koj tshaj tawm, ua si, thiab txuas hauv oos lais. Qee tus neeg thiab cov xwm txheej uas koj ntsib yuav tsis yog qhov lawv zoo li qhov lawv pom tas li.

Txawm hais tias koj cov ntiv tes ya saum lub ntaus ntawv, xov tooj, los sis lub tablet nrawm npaum li cas, cov cuab yeej zoo tshaj plaws uas koj muaj rau kev zam kev pheej hmoo hauv oos lais yog koj lub hlwb thiab lub sij hawm. Nres thiab xav txog cov xwm txheej txhawm rau los pab tiv thaiv koj tus kheej, koj cov phooj ywg thiab tsev neeg, koj cov askhauj, thiab koj cov khoom siv. Los sis tej zaum koj yuav xaus rau kev sib faib qhia, ua rau koj tus kheej los sis lwm tus neeg txaj muag, ua rau koj lub khoos phis tawj muaj kev puas tsuaj, los sis tham nrog cov neeg uas tsis yog zoo li lawv hais.



SIB FAIB QHIA NROG KEV
HMOV TSHUA



KEV UA NEEG SIBB ZOO
YOG IB QHO ZOO



SAWN TAWM TSAM KEV THAB PLAUB HAUV
IS TAWNS NEM



KEV SIB TXUAS RAU KEV TIV THAIV

SIB FAIB QHIA NROG KEV HMOV TSHUA



Xav ua ntej koj sib faib qhia

Yam uas koj ua hauv oos lais muaj kev cuam tshuam rau lub ntiag teb tiag. Cov duab, cov vis dis aus, thiab cov lus uas koj sib faib qhia muaj kev cuam tshuam rau koj, koj tus kheej ntiag tug, koj lub koob npe nrov, thiab cov neeg nyob ib puang ncig koj — tam sim no thiab yav tom ntej. Nres thiab xav ua ntej koj tshaj tawm.

Yam uas koj tshaj tawm yuav tuaj yeem muaj “cov neeg tuaj saib” ntau tshaj li koj xav.

Nws tsis tuaj yeem tswj hwm tus neeg uas tuaj yeem saib pom koj li ntau ntawv qhia txog tus kheej, duab, vis dis aus, los sis ntawv nyeem - txawm tias koj siv kev teeb tsa ua ntiag tug los sis cov apps uas

tshem koj cov ntsiab lus tom qab muaj neeg saib lawm los sis hauv 24 teev. Txhua tus neeg uas pom koj tshaj tawm tuaj yeem yees duab los sis kaw cia. Nug koj tus kheej: “Kuv puas xav kom ib tug neeg sawv ntsug hauv nruab nrab ntawm lub sijhawm noj su thiab muab cov duab los sis vis dis aus ntawd sib faib qhia rau tag nrho lub tsev noj mov?”

Yam uas koj sib faib qhia ntawd yuav muaj kev cuam tshuam rau lwm tus. Kev xa los sis tshaj tawm cov duab thiab vis dis aus yam tsis tau txais kev tso cai los ntawm cov neeg ntawd yuav tuaj yeem ua rau txaj muag, tsis muaj kev ncaj ncees, thiab tseem ua rau muaj kev tsis nyab xeeb tib si thiab. Qee tus neeg uas pom zoo ua ntej. Ua ntej koj tshaj tawm, nug lawv: “Koj puas xav li cas yog tias kuv tshaj tawm qhov no hauv xov xwm?” Yog tias lawv hais tias tsis kam, ces txhob tshaj tawm.

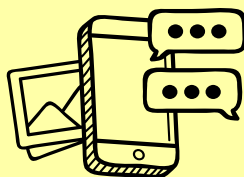
Thaum koj tshaj tawm qee yam hauv oos lais, koj yuav tsis tuaj yeem nqa tau rov qab los tau

Txawm hais tias koj rho tawm ib yam dab tsi uas koj tau tshaj tawm - los sis tshaj tawm tas sij hawm - daim duab los sis cov lus xam pom uas koj tsis xav kom tib neeg pom ntxiv tuaj yeem raug ceev tseg, sib qhia, thiab siv hauv oos lais tau txhua yam - mus tas li.

Kev sau ntawv txog kev sib daj sib deev:

Tsis txhob ua li ntawd

Tej zaum koj yuav tau hnov cov keeb kwm hauv tsev kawm ntawv los sis hauv cov xov xwm hais txog tib neeg "kev sau ntawv txog kev sib daj sib deev" - xa duab liab qab los ntawm lawv lub xov tooj. Tsis txhob ua li ntawd. Ncuu sij hawm. Kev tsim, kev xa txuas mus, los sis tab txawm tias yog kev zwm cov duab, vis dis aus, los sis cov lus hais txog kev sib daj sib deev cia xwb los kuj yuav ua rau koj kev phooj ywg thiab lub koob npe nrov muaj kev pheej hmoo. Qhov uas phem dua ntawd ces yog koj tuaj yeem ua txhaum txoj cai.



Ib daim ntawv qhia txog kev tshaj tawm xov xwm



Raws li Kev Phais Kho Mob Hauv Teb Chaws Mes Kas, kev siv kev tshaj tawm xov xwm tuaj yeem ua rau koj raug mob, nyob ntawm seb koj siv sij hawm ntau npaum li cas hauv lub platform, hom ntsiab lus uas koj pom, thiab nws cuam tshuam ntau npaum li cas xws li koj pw los sis kev tawm dag zog - cov dej num uas tseem ceeb rau koj txoj kev noj qab haus huv.

KEV UA NEEG SIAB ZOO YOG IB QHO ZOO



Kev cov ncaj ncees yog suav tau

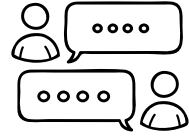
Thaum koj tsis tuaj yeem pom kev qhia tawm ntawm ib tus neeg lub ntsej muag, lus piav tes taw, los sis lwm yam kev pom hauv oos lais, koj tuaj yeem xav tias muaj kev ywj pheej los tshaj tawm los sis hais yam koj tsis hais ntawm tus kheej. Tab sis kev xa ntawv txog kev sib daj sib deev, tshaj tawm, sau ntawv ncaj qha, ua si vis dis aus games, thiab kev xa email yog tib yam li tham nrog ib tus neeg tim ntsej tim muag. Ua tib zoo xav txog txoj hauv kev uas koj sib tham thiab xav ua ntej koj hais los sis tshaj tawm.

Maj mam. Nws yog qhov yooj yim kom muaj qhov kev nkag siab yuam kev hauv oos lais. Ua ntej koj xa lus, nug koj tus kheej: "Cov lus no yuav ua rau lwm tus hnov tau li cas?"

Xav txog thiab hwm lwm tus neeg txoj kev xav thiab qhov uas hnov tau hauv oos lais — ib yam li koj ua ntawm tus kheej. Nco ntsoov: muaj cov neeg tiag-tiag tom qab khauj duab avatars thiab cov npe qhia txog tus neeg.

Txo lub suab nqis. Tsis txhob siv TUS NIAM NTAWV LOJ tag nrho, tsis txhob siv tus cim piav qhia uas khij ua kab ntev, los sis cov ntawv tuab loj. Nws zoo ib yam li qw.

Tsis txhob muab txhua yam tso rau hauv kev sau ntawv sib tham ua pab pawg. Ua ntej koj xa ib tsab ntawv rau pab pawg los sis taum rau qhov tias Teb Rau Tag Nrho, nres thiab xav tias: Leej twg yuav tsum pom cov lus no?



Tsis txhob dag

Nws tsis yog lawm thiab muaj peev xwm tsim kev puas tsuaj los tsim cov ntaub ntawv qhia tib neeg, cov lus xam pom, los sis cov lus tshaj tawm uas zoo li los ntawm lwm tus, xws li ib tus neeg hauv koj chav kawm los sis tus kws qhia ntawv.

Hais kiag tawm los

Yog tias koj pom ib tus phooj ywg tshaj tawm tej yam tsis tau xav txog los sis tsis nyab xeeb, qhia rau lawv. Koj tuaj yeem tiv thaiv koj tus phooj ywg kom tsis txhob muaj teeb meem thiab tsis txhob ua rau lawv tus kheej txaj muag. Yog tias koj pom qee yam tsis tsim nyog hauv oos lais, tshaj tawm thiab qhia rau tus neeg laus uas ntseeg siab tau. Feem ntau cov apps thiab cov platforms muaj txoj hauv kev los tshaj qhia yog tias ib tus neeg twg muaj tus cwj pwm txaus ntshai los sis tsis tsim nyog.



Ua Siab Zoo! 

SAWV TAWM TSAM KEV THAB PLAUB HAVV IS TAWS NEM



Txhua tus neeg tsim nyog muaj kev nyab xeeb havv lawv cov kev sib tham li niaj hnuv nrog lwm tus neeg, txawm tias lawv nyob havv oos lais los sis ntsib tim ntsej tim muag.

Yog tias ib tus neeg tshaj tawm txhais tau hais tias yog cov lus xam pom, duab memes tsim txom lub siab, duab txaj muag, los sis xa cov ntawv sau sib tham los sis cov lus ntiag tug txog koj, qhov ntawd yog kev thab plaub. Nws tsis zoo. Tham nrog ib tug neeg laus uas ntseeg siab kom tau txais kev pab txog qhov xwm txheej thiab txiav txim siab seb koj yuav tsum teb li cas.

Yog tias ib tug neeg ua phem rau koj havv oos lais, ntawm no yog yam uas yuav tau ua:



Tsis quav ntsej tus neeg los sis thaiv kom lawv tsis txhob tiv tauj koj ntxiv.



Zwm cov ntau ntawv cia thiab thov kev pab los ntawm ib tug neeg laus uas ntseeg siab.



Muab tshaj qhia tawm. Ntau cov apps thiab platforms muaj cov cuab yeej los tshaj tawm rau ib tus neeg txog kev coj tus cwj pwm tsis tsim nyog los sis muaj kev hem thawj.

Kev thab plaub feem ntau ua rau tus neeg raug thab plaub hnov tsis zoo - thiab nws ua rau kev thab plaub uas pom tias tsis zoo.

Kev thab plaub kuj tuaj yeem ua rau koj muaj teeb meem nrog koj lub tsev kawm ntawv los sis tub ceev xwm.

Yog tias koj pom kev thab plaub hauv is taws nem, nrhiav txoj hauv kev los ua ib tus neeg sawv tawm tsam - ib tus neeg uas muaj kev cuam tshuam, cuam tshuam, los sis hais lus kom tsis txhob muaj kev thab plaub. Tus cwj pwm siab kub feem ntau yuav nres sai-sai thaum ib tus neeg sawv tawm tsam ntawm tus neeg raug thab plaub.

KEV SIB TXUAS RAU KEV TIV THAIV



Tiv thaiv koj qhov kev ceev ntiag tug

Thaum koj ua txhua yam hauv oos lais, koj tsis txhob tso tej cim dab tsi cia. Ua cov kauj ruam no kom paub tseeb tias txoj kev taug tsis ua rau cov ntaub ntawv koj yuav tsis tau npaj los qhia.

Siv kev teeb tsa ntiag tug. Tshawb nrhiav txoj hauv kev qhib qhov chaw ntiag tug rau cov khoom siv, apps, thiab cov as khauj kev tshaj tawm xov xwm - tom qab ntawd mam li ua. Qhov no pab koj txwv tus neeg uas tuaj yeem pom qhov chaw uas koj nyob, yam uas koj tshaj tawm, thiab tus neeg uas tuaj yeem txuas nrog koj.

Tshawb xyuas koj qhov kev teeb qhov chaw nyob. Qee cov apps yuav cia koj pom seb koj cov phooj ywg nyob rau qhov twg. Lawv kuj tseem yuav sib faib qhia qhov chaw uas koj nyob tib si thiab. Xav txog thaum lub sij hawm nws tsim nyog los faib qhia koj qhov chaw nyob. Thaum nws tsis tsim

nyog, ces kaw kev faib qhia qhov chaw nyob. Cov khoom siv hauv koj lubi cuab yeej, xws li lub koob yees duab, tej zaum yuav muaj cov ntaub ntawv hais txog koj nyob qhov twg thaum koj thaj duab. Yog tias koj tsis xav tshaj tawm qhov chaw koj nyob rau txhua qhov kev yees duab, kaw koj qhov chaw ntawm koj lub koob yees duab ntawm lub xov tooj. Nug koj tus kheej tas li tias: "Puas yog lub app no yuav tsum paub tias kuv nyob qhov twg?"



Txwv koj cov phooj ywg hauv oos lais rau cov neeg koj paub tseeb tiag. Kev sib txuas nrog cov phooj ywg los ntawm cov ntawv nyeem, kev tshaj tawm xov xwm, los sis ua si vis dis aus yuav lom zem — tab sis qee tus neeg tsis yog ib tus neeg uas lawv hais tias lawv tab tom oos lais. Thiab yog tias koj tsis ceev faj, koj tuaj yeem qhia cov ntaub ntawv tus kheej nrog tus neeg tsis paub tau.

Kev tiv thaiv koj cov ntaub ntawv

Thaum koj muab koj cov ntaub ntawv ntiag tug - zoo ib yam li koj tus lej Xaus Saus, phav xab vawj, los sis cov ntaub ntawv tus as khauj hauv txhab nyiaj - rau ib tus neeg koj tsis paub, tsis muaj txoj hauv kev kom tau nws rov qab.

Nov yog txoj hauv kev los tiv thaiv koj cov ntaub ntawv hauv oos lais:

Tsis txhob teb rau cov lus nug txog cov ntaub ntawv tus kheej. Txawm hais tias cov lus zoo li yog los ntawm ib tug phooj ywg, tsev neeg, los sis ib lub tuam txhab uas koj paub — los sis hais tias tej yam tsis zoo yuav tshwm sim yog tias koj tsis teb. Muaj feem yuav yog, nws yog qhov cuav

thiab raug xa mus nyiab koj cov ntaub ntawv. Tau txais ib tus neeg laus uas ntseeg siab los pab koj tshaj tawm cov lus uas yog khib nyiab los sis spam.

Tshawb xyuas cov ntaub ntawv uas lub app xav nkag mus rau — ua ntej koj rub tawm. Qee lub apps thov kev tso cai nkag mus rau cov ntaub ntawv los sis cov yam ntxwv uas lawv tsis xav tau, xws li koj daim ntawv teev npe, lub koob yees duab, qhov chaw khaws cia, qhov chaw, thiab lub mais. Nug ib tus neeg laus uas ntseeg siab tau pab nyeem lub app tsab cai hais txog kev ceev ntiag tug kom pom tias koj cov ntaub ntawv yuav raug siv li cas thiab yog tias nws yuav muab sib faib qhia. Tom qab ntawd txiav txim siab seb qhov kev ua si game ntawd puas xav tau kev nkag mus tau rau koj cov duab.

Tham nrog ib tug neeg laus uas ntseeg siab ua ntej yuav khoom hauv lub app tshwj xeeb tshaj mas yog tias lawv them rau nws.

Tiv thaiv koj cov as khauj

Koj khaws ntau cov ntaub ntawv ntiag tug hauv koj cov as khauj hauv oos lais. Nov yog qee cov kauj ruam los ua kom lwm tus neeg tawm ntawm koj tus as khauj.

Tsim tus phav xab vawj kom nyuaj.

Tus phav xab vawj yim ntev npaum cas, nws yim nyuaj rau kev daws tus zauv npaum li ntawd. Siv tus cim yam tsawg kawg yog 12 tus sib xyaw ntawm cov tsiaj ntawv loj thiab cov tsiaj ntawv me, cov lej, thiab cov cim. Xav txog kev siv cov lus zais ntawm cov lus uas nws muaj nws txhawm kom

nws nco tau yooj yim dua qub. Tab sis tsis txhob siv cov kab lus uas nquag siv, cov ntsiab lus hauv txoj nkauj, los sis cov vis dis aus uas twv tau yooj yim.

Muaj tus cim tshwj xeeb. Xav txog tus zauv uas sib txawv rau koj cov as khauj uas sib txawv. Vim txoj kev ntawd, yog tias ib tus neeg tau txais koj tus phav xab vawj rau ib tus as khauj, lawv tsis tuaj yeem siv nws nkag mus rau hauv koj lwm tus as khauj. Ib txoj hauv kev kom soj qab taug lw txhua yam uas koj tus phav xab vawj sib txawv yog siv lub cuab yeej tswj tus phav xab vawj.

Khaws cia ua ntiag tug. Tsis txhob sib faib qhia koj tus phav xab vawj rau ib tus neeg twg li, txawm hais tias yog koj tus phooj ywg zoo tshaj plaws los sis ib tus neeg koj tab tom sib tham.

Ua siab ntev txog cov lus nug txog kev ruaj ntseg. Sim



xaiv cov lus nug txog kev ruaj ntseg nkaus xwb koj thiaj tuaj yeem teb tau. Hla cov lus nug nrog cov lus teb uas qee tus neeg tuaj yeem pom hauv oos lais - zoo li koj tus zauv chaw nyob, qhov chaw yug, los sis leej niam lub xeeb qub. Yog tias koj tsis tuaj yeem zam cov lus nug, ua kom muaj tswv yim tsim tsa! Coj ua rau lawv zoo li lo lus zais thiab siv cov lus teb tsis siv neeg thiab ntev. Tsuas yog nco ntsoov koj cov lus teb.

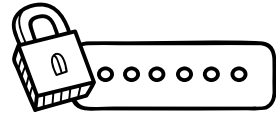
Siv kev lees paub ntau yam Ntau tus as khauj muaj kev tiv thaiv ntxiv rau koj cov as khauj los ntawm kev siv “Kev lees paub ntau yam” — xav tau qee yam ntxiv rau tus phav xab

vawj. Kev lees paub ntau yam sib sau ib yam dab tsi uas koj paub (xws li tus phav xab vawj) nrog qee yam uas koj muaj (xws li tus zauv uas tau tsim tsa los ntawm lub app) los sis qee yam uas koj yog (xws li ib tus neev ntiv tes).

Hloov cov phab xab vawj sai yog tias muaj kev ua txhaum cai

Yog tias lub tuam txhab qhia koj tias muaj cov ntaub ntawv ua txhaum cai uas tus neeg nyiag nkag tuaj yeem tau txais koj tus phav xab vawj, hloov tus phav xab vawj uas koj siv nrog tus as khauj kiag tam sim ntawd.

Hloov nws rau txhua tus as khauj uas siv tus phav xab vawj zoo sib xws, ib yam nkaus.



Tiv thaiv koj cov cuab yeej

Txoj hauv kev zoo tshaj kom txaus siab rau hauv oos lais? Xyuas kom ntseeg tau tias koj cov cuab yeej muaj kev nyab xeeb thiab ruaj ntseg. Pib ntawm no:

Teeb lub software tuav kev ruaj ntseg kom hloov kho tshiab av tas naus mav rau txhua yam ntawm koj lub cuab yeej, cov tshuab tshawb nrhiav kov is taws nem, thiab lub lab npauv ua hauj lwm. Qhov no pab koj tiv thaiv kev hem thawj fab kev nyab xeeb tshiab.

Tsis txhob nyem cov txuas los sis qhib cov ntawv txuas.

Yog tias koj tau txais cov ntawv tsis xav tau, email, los sis cov lus hauv oos lais uas qhia koj kom nyem qhov txuas los sis qhib qhov txuas, tsis txhob ua! Txawm hais tias nws yog qhov kev thov rau cov khoom pub dawb. Cov ntawv txuas thiab cov ntawv txuas yuav zais cov vais lav los sis spyware uas tuaj yeem cuam tshuam koj lub xov tooj, khoos phis tawj, los sis tablet.

Tus phav xab vawj tiv thaiv koj cov cuab yeej. Nws yuav pab khaws koj cov duab, cov lus, thiab cov as khauj los ntawm kev poob rau hauv tus neeg xav ua phem.

Khaws nws cia rau hauv qhov chaw nyab xeeb. Txawm hais tias nws yog koj lub xov tooj, laptop, los sis tablet, tsis txhob tso nws rau pej xeem — txawm tias ib feeb xwb los xij.

Kawm paub ntau ntxiv ntawm



This booklet helps kids socialize safely online. There's help on how to share with care, be kind online, stand up to cyberbullying, and protect their personal information. Get free copies in English or Spanish at

ftc.gov/bulkorder



**FEDERAL TRADE
COMMISSION**

Lub Yim Hlis Ntuj Xyoo 2023