

— دليل عملي للأسرة

دليل السلامة الرقمية والجسدية أثناء الاشتباكات والنزاع المسلح

خطوات بسيطة تحميك وتحمي عائلتك وبياناتك قبل التصعيد وأثناءه وبعده.





01

لمن هذا الدليل

حياتك أهم من هاتفك ومن أي صورة أو منشور.

إذا تعارضت نصيحة رقمية مع سلامتك الجسدية، قَدِّم سلامتك دائمًا.

هذا الدليل لكل من يعيش في منطقة قد تشهد اشتباكات أو قصفاً أو حصاراً. يجمع خطوات عملية لحماية نفسك وعائلتك وبياناتك قبل التصعيد وأثناءه وبعده.

اقرأه الآن وأنت في وضع هادئ، وناقشه مع أهل بيتك. في آخره بطاقة مختصرة يمكن طباعتها وتعليقها في البيت.

محتويات الدليل

08 الشائعات والتزييف بالذكاء الاصطناعي

10 التعامل مع الأخبار المضللة

11 بعد الحدث

12 بطاقة مختصرة للطباعة

13 جهات الدعم

02 الاستعداد قبل التصعيد

03 السلامة الجسدية أثناء الاشتباك

05 تأمين الهاتف والحسابات

06 التواصل وقت الأزمة

06 التصوير والنشر

07 نقاط التفتيش والهاتف

02

الاستعداد قبل التصعيد

ما تجهزه اليوم يوقر عليك قرارات صعبة تحت الضغط غداً.



خطة العائلة

- حدّدوا أكثر مكان آمن في البيت للاحتباء.
- اتفقوا على نقطة التقاء خارج البيت إذا تفرّقتم أو اضطررتم للنزوح.
- اختاروا شخصاً خارج المدينة يتواصل معه الجميع لتجميع الأخبار.

- علّموا الأطفال اسم الأب أو الأم كاملاً ورقم هاتف واحدًا على الأقل.

حقيبة الطوارئ – جاهزة قرب الباب

- نسخ ورقية من الوثائق وورقة بالأرقام المهمة
- نقود ورقية، فالتحويلات والصرافات قد تتوقف
- مصباح يدوي وباور بنك مشحون وشاحن
- أدوية ضرورية وإسعافات أولية بسيطة
- ماء وطعام جاف يكفي يومين على الأقل

الوثائق والبيانات

- صوّر الهوية والجواز وشهادات الميلاد وعقود الملكية.
- احفظ النسخ في مكانين: سحابة محمية بكلمة مرور قوية، وذاكرة خارجية في حقيبة الطوارئ.
- حمّل الآن ما قد تحتاجه دون إنترنت: خرائط المنطقة، وتطبيق VPN موثوق مثل Psiphon أو Proton VPN.



03

السلامة الجسدية أثناء الاشتباك

عند سماع إطلاق نار أو انفجار:

- 1 **انخفض**
استلقِ على الأرض فورًا.
- 2 **احتم**
احمِ رأسك ورقبتك بذراعيك.
- 3 **ابق في مكانك**
حتى بعد توقف الصوت بفترة.

داخل البيت

- انتقل إلى غرفة داخلية بعيدة عن النوافذ، أو إلى الطابق الأرضي أو تحت الدرج.
- لا تصعد إلى السطح ولا تقف في الشرفة أو عند النافذة.
- استلقِ على الأرض واحمِ رأسك ورقبتك بذراعيك.
- ابقَ محتميًا حتى بعد توقف الصوت بفترة، فالقصف قد يتكرر في المكان نفسه.

في الشارع

- ادخل أقرب مبنى متين، أو انبطح خلف جدار أو في منخفض.
- لا تركض في الشارع المكشوف، ولا تقترب لتشاهد أو تصوّر.
- ابتعد عن المواقع العسكرية ونقاط التماس والتجمعات المسلحة.

التنقل

- أخبر شخصًا بمسارك ووقت وصولك المتوقع، وأرسل له رسالة عند الوصول.
- تجنّب التنقل ليلاً وفي الطرق غير المعروفة.
- اسأل أهل المنطقة عن الطرق الآمنة قبل الخروج.

لا تلمس أي جسم غريب، ولا تحرّكه، ولا تقترب منه، حتى لو بدا قديمًا أو صغيرًا.



الألغام والأجسام غير المنفجرة

- ابتعد بالطريق نفسه الذي جئت منه.
- أبلغ الجهات المختصة بنزع الألغام، وحذّر من حولك.
- علّم الأطفال ألا يلتقطوا أي شيء يجدونه في الأرض.

عند الإصابة

اضغط بقوة على مكان النزيف بقماش نظيف، واطلب الإسعاف فورًا. **لا تحرّك المصاب** إذا كان يشكو من ألم في الرقبة أو الظهر، إلا إذا كان المكان نفسه خطرًا.

04

تأمين الهاتف والحسابات

هاتفك يحمل صورك ورسائلك وأسماء معارفك. إذا ضاع أو صودر، قد يعرّضك ويعرّض غيرك للخطر.



قفل الشاشة

رمز من 6 أرقام على الأقل بدل النمط أو الرمز القصير.



إخفاء الإشعارات

أوقف ظهور محتوى الرسائل على شاشة القفل.



التحقق بخطوتين

فعله في واتساب (رمز PIN) وفيسبوك والبريد الإلكتروني.



التحديثات

حدّث نظام الهاتف والتطبيقات، فالتحديثات تسد ثغرات أمنية.



النسخ الاحتياطي

انسخ الصور والوثائق المهمة إلى مكان آمن، ثم احذف الحساس منها من الهاتف.



الأذونات

راجع التطبيقات التي تصل إلى موقعك والميكروفون والكاميرا، وأوقف غير الضروري.



المسح عن بُعد

فعّل خدمة العثور على الجهاز (Find My Device) في أندرويد، أو Find My في آيفون) لتتمكن من مسحه إن فُقد.



الرسائل المخفية

فعّلها في المحادثات الحساسة على Signal أو واتساب.



احذر الاحتيال وقت الأزمات. تنتشر روابط مساعدات وهمية وتطبيقات أخبار مزيفة وطلبات «تحديث بيانات». لا تضغط رابطًا من مصدر مجهول، ولا تعطِ رمز التحقق لأي أحد مهما كان.



قاعدة واحدة تكفي

رمز التحقق لك وحدك – لا أحد يحتاجه غيرك، لا مصرف ولا منظمة ولا قريب.





05

التواصل وقت الأزمة وانقطاع الإنترنت

رسالة قصيرة متفق عليها أفضل من مكالمة طويلة لا تكتمل.

وينك؟ طمّنا
أمي

الصيغة المتفق عليها

اتفقوا على صيغة ثابتة، مثل: «بخير + المكان الآن». هذا يطمئن الأهل ويخفف الضغط على الشبكة.

بخير + عند بيت خالي
الآن

- الرسائل النصية القصيرة (SMS) تصل أحياناً حين تتوقف المكالمات والإنترنت.
- شارك موقعك المباشر مع شخصين موثوقين فقط، ولمدة محددة، ثم أوقفه.
- اكتب الأرقام المهمة على ورقة، فالهاتف قد ينطفئ أو يضيع.
- وقر البطارية: فقل وضع توفير الطاقة، وخفّض السطوع، وأغلق التطبيقات غير الضرورية.
- عند انقطاع الإنترنت، استخدم الخرائط المحملة مسبقاً، وجرب تطبيق VPN الذي حملته إذا كان الحجب جزئياً.

لا تصدّق أي رسالة من رقم غريب يدّعي أنه من قريب لك، قبل أن تتأكد منه بسؤال لا يعرف جوابه غيره.

!



06

التصوير والنشر

صورة واحدة قد تكشف مكانك أو مكان غيرك. فكّر قبل أن تصوّر، وفكّر مرة ثانية قبل أن تنشر.

لا تفعل

- لا تصوّر مسلحين أو مواقع عسكرية أو تحركات. قد يجعلك هذا هدفاً، وقد تُستخدم الصورة في الاستهداف.
- لا تنشر موقعك أو موقع غيرك أثناء الحدث. انشر بعد مغادرة المكان إن كان لا بد من النشر.

○ لا تنشر صور الجثث، واطمس وجوه المصابين والأطفال. للضحايا وأهلهم كرامة.

○ افعل

- أوقف حفظ الموقع في إعدادات الكاميرا، وامسح بيانات الموقع من الصورة قبل إرسالها.
- انتبه لما يظهر في خلفية الصورة: لافتة محل، رقم بيت، معلم معروف.
- إذا كنت توثّق انتهاكاً، احتفظ بالنسخة الأصلية في مكان آمن، وانشر نسخة معدلة تحمي الأشخاص.



07

نقاط التفتيش والهاتف

كلما قلّ ما على هاتفك، قلّ ما يمكن أن يُساء فهمه.

○ قبل المرور

- أخبر شخصاً أنك ستعبر نقطة تفتيش، واتفق معه على رسالة بعد العبور.
- انسخ احتياطياً ثم احذف الصور والمحادثات التي قد تُفسّر انتماءً سياسياً أو عسكرياً.
- سجّل الخروج من الحسابات الحساسة، أو احذف تطبيقاتها مؤقتاً وأعد تثبيتها لاحقاً.
- اقفل الهاتف بالرمز. البصمة والوجه أسهل في فتحه رغماً عنك.

○ عند النقطة

- حافظ على هدوئك، وأجب بإيجاز.
- إذا طُلب منك فتح الهاتف، قدّر الموقف بنفسك. لا تخاطر بسلامتك من أجل جهاز.

○ إذا صودر الهاتف أو فُتح دون رغبتك

غير كلمات مرور حساباتك من جهاز آخر في أقرب وقت، وسجّل الخروج من كل الأجهزة، وأبلغ جهات اتصالك ألا يتقوا برسائل تصلهم من رقمك.

الشائعات والمعلومات المضللة والتزييف بالذكاء الاصطناعي

لا تكن أنت من ينقل الخبر قبل التأكد منه.

الشائعات وقت الاشتباك قد تدفع الناس إلى نزوح غير ضروري أو إلى طريق خطر. واليوم صار تزييف الصور والأصوات والمقاطع أسهل من أي وقت مضى.

قبل أن تعيد الإرسال، اسأل

- 1 من المصدر؟ هل هي جهة معروفة أم حساب مجهول؟
- 2 متى قيل هذا؟ كثير من الصور والمقاطع قديمة أو من بلد آخر.
- 3 هل نشرته جهات موثوقة أخرى؟ الخبر الحقيقي الكبير لا يصدر من مصدر واحد فقط.
- 4 هل تطلب منك التصرف فوراً؟ أو نشرها بسرعة؟ الاستعجال علامة تحذير.

التزييف بالذكاء الاصطناعي

يمكن اليوم صنع صورة لانفجار لم يحدث، أو مقطع لمسؤول يقول ما لم يقله، أو رسالة صوتية بصوت قريب لك.



الأصوات المزيفة

صوت مسطّح أو بلا انفعال، أو عبارات لا يستخدمها صاحبه.



المقاطع المزيفة

حركة الشفاه لا تتطابق مع الكلام، أو حركة الوجه جامدة أو غريبة.



الصور المزيفة

أيدي أو أصابع غير طبيعية، كتابة مشوّهة على اللافئات، أو إضاءة وظلال غير منطقية.

هذه العلامات تساعد، لكنها **لم تعد كافية**. التزييف يتحسن بسرعة، وكثير منه لا يمكن كشفه بالعين. القاعدة الأهم: **تحقق من المصدر، لا من شكل الصورة.**





احم نفسك وعائلتك من الأصوات المزيفة

- اتفقوا على **كلمة سر عائلية** لا يعرفها غيركم.
- إذا وصلتكم رسالة صوتية أو مكالمة من قريب يطلب مالاً أو يقول إنه في خطر، اقطع الاتصال واتصل به أنت على رقمه المعروف، أو اسأله عن كلمة السر.
- لا ترسل مالاً أو معلومات بناءً على رسالة صوتية وحدها.

أنا في ورطة، حوّل لي فلوس الآن

رسالة صوتية • رقم غريب

قل كلمة السر أولاً
أنت

كلمة السر تكشف الصوت المزيف

صوت قريبك يمكن تقليده، لكن كلمة السر التي اتفقتم عليها لا يعرفها المحتال.

أدوات بسيطة للتحقق

- البحث العكسي عن الصور عبر Google Lens: يكشف إن كانت الصورة منشورة سابقاً أو من مكان آخر.
- مقارنة الخبر مع مواقع الأخبار المعروفة والصفحات الرسمية.
- سؤال شخص موجود فعلياً في المكان المذكور.

مسؤوليتك عند النشر

- رسائل التحذير المجهولة في مجموعات واتساب («أخلوا الحي الآن») تحتاج تأكيداً من مصدر موثوق قبل التصرف.
- لا تتداول أسماء أشخاص أو أماكن سكنهم مع اتهامات، فقد تعرّضهم للأذى.
- إذا نشرت معلومة خاطئة، احذفها وصحّحها في المكان نفسه الذي نشرتها فيه.



09

التعامل مع الأخبار المضللة

أوقف انتشاره عندك، وساعد من حولك بهدوء.

الخبر المضلل لا يُهزم بالتجاهل وحده، ولا بالجدال الحاد. المطلوب أن توقف انتشاره عندك، وأن تساعد من حولك بهدوء.

عندما يصلك خبر مشكوك فيه



لاحظ أثره عليك

إذا أثار فيك خوفًا أو غضبًا شديدًا، فهذا غالبًا هدفه. خذ نفسك قبل أن تقرر.



لا تنشره لتسأل

نشره مع «هل هذا صحيح؟» يزيد انتشاره. اسأل مصدرًا موثوقًا مباشرة بدلًا من ذلك.



توقف قبل أي تصرف

لا تعدّ الإرسال، ولا تتصرف بناءً عليه، حتى تتأكد.

إذا انتشر في مجموعة أنت فيها

- صحّح بهدوء ودون إحراج من نشره. معظم الناس ينشرون بدافع الخوف أو الحرص، لا بنية سيئة.
- اكتب التصحيح قصيرًا وواضحًا، ومعه المصدر.
- ركّز على المعلومة الصحيحة، ولا تكرر الشائعة بتفاصيلها، فالتكرار يرسخها.
- إذا كنت مشرفًا على المجموعة، احذف المنشور المضلل وثبّت التصحيح.

هذه الصورة من سنة 2018، نُشرت هنا: [الرابط]

مثال على تصحيح قصير



مع العائلة وكبار السن

- كبار السن والأطفال أكثر عرضة لتصديق المقاطع والأصوات المزيفة.
- تحدث معهم مسبقاً، في وقت هادئ، عن وجود هذه الأخبار وكيف تبدو.
- اتفقوا على أن أي خبر مقلق يُناقش داخل البيت أولاً قبل التصرف أو إعادة الإرسال.

الإبلاغ

- استخدم خيار «الإبلاغ» في فيسبوك وواتساب وتيك توك عن المحتوى المضلل أو المزيف.
- إذا انتحل أحد شخصيتك أو شخصية قريب لك، أبلغ المنصة فوراً، وتبّه جهات اتصالك.
- إذا استُخدمت صورتك أو صوتك في تزييف، احتفظ بنسخة من المنشور ورابطه، وتواصل مع **خط مساعدة الأمن الرقمي**.

احم نفسك من الإرهاق

- متابعة الأخبار طوال الوقت تزيد القلق ولا تزيد الأمان.
- اختر مصدرين أو ثلاثة موثوقة، وحدد أوقاتاً لمتابعتها.
- اخرج من المجموعات التي لا تنشر إلا الشائعات والمقاطع الصادمة.



10

بعد الحدث

تفقد نفسك ومن حولك أولاً، ثم طمئن أهلَكَ برسالتك المتفق عليها.

- لا تعد فوراً إلى مكان تعرّض للقصف، ولا تقترب من المباني المتضررة.
- الخوف والأرق والذهول وصعوبة التركيز ردود فعل طبيعية بعد حدث صادم.
- تحدّث مع شخص تثق به، وحافظ على روتين يومي بسيط قدر الإمكان.

- طمئن الأطفال بكلام بسيط وصادق، وابقَ قريبًا منهم، وخفّف تعرّضهم للأخبار والصور.
- إذا استمرت الأعراض أسابيع، أو صارت تمنعك من النوم أو العمل أو رعاية أسرتك، اطلب دعمًا نفسيًا مختصًا.

○ إذا تعرّض هاتفك أو حسابك لاختراق

غير كلمات المرور من جهاز آخر، وفعلّ التحقق بخطوتين، وتواصل مع **خط مساعدة الأمن الرقمي** (التفاصيل في صفحة جهات الدعم).

11

بطاقة مختصرة للطباعة

قصّها وعلّقها في مكان يراه الجميع في البيت.



بطاقة السلامة العائلية

AFTER

بعد

- ☐ لا تعد إلى المكان المقصوف فورًا
- ☐ تحقق قبل أن تعيد إرسال أي خبر
- ☐ خبر مقلق؟ توقف، تحقق من المصدر، ثم قرر
- ☐ صحّح بهدوء، ومعه المصدر
- ☐ اطلب الدعم إذا احتجته

DURING

أثناء

- ☐ انخفض، احتم، ابتعد عن النوافذ
- ☐ لا تصوّر ولا تنشر موقعك
- ☐ لا تلمس الأجسام الغريبة
- ☐ رسالة قصيرة للأهل: «بخير + المكان»
- ☐ رسالة صوتية من قريب يطلب مألًا؟ اتصل به أنت أولاً أو أسأله عن كلمة السر

BEFORE

قبل

- ☐ مكان الاجتماع في البيت ونقطة الالتقاء متفق عليهما
- ☐ حقيبة الطوارئ جاهزة قرب الباب
- ☐ نسخ الوثائق في مكانين
- ☐ قفل الهاتف بالرمز، والتحقق بخطوتين مفعل

أرقامنا المهمة

الإسعاف / الدفاع المدني

الشخص خارج المدينة

نقطة الالتقاء

12

جهات الدعم

لست وحدك. هذه جهات تساعدك إذا احتجت.



الجهة	التواصل
الأمن الرقمي	خط مساعدة الأمن الرقمي – يودت helpline@yodet.org واتساب 00967776997379
خط مساعدة Access Now (بالعربية)	help@accessnow.org
خط مساعدة سمكس للسلامة الرقمية	helpdesk@smex.org
الطوارئ	
الإسعاف	195
الإطفاء والدفاع المدني	195
الأجهزة الأمنية والسلطة المحلية	عبر أقرب قسم شرطة