



Rustamji Online Safety Awareness

Mantra for Online Safety



ऑनलाइन सुरक्षा के लिए मंत्र

**iMature.in**



State Cyber Police,  
Madhya Pradesh

© Copyright 2017 iMature.in & State Cyber Police, M.P. This booklet is an excerpt from the book "**Become an iMature Student**" (by Raghav Pandey, ISBN: 1492156973). This booklet is printed & distributed in public interest by State Cyber Police, M.P. No part of this booklet may be reproduced or distributed without permission.

**Rishi Kumar Shukla**  
Director General of Police  
Madhya Pradesh

## MESSAGE



Internet is now an inseparable part of our lives, more so for the young generation. It can give them the best of the opportunities but also the worst of threats. As we have been experiencing, cyber crime is increasing at an alarming rate among youth. I strongly believe that if people remain less aware of the cyber threats & risks, and are incapable of protecting themselves online, the situation will grow into an 'E-Epidemic/Anarchy'. This booklet, "Mantra for Online Safety" is a part of our 'Rustamji Online Safety Awareness (ROSA)' program which embodies our commitment towards realising a crime-free cyber society. I congratulate the teams of our State Cyber Cell and iMature.in for creating this useful bilingual booklet. I urge them to intensify their noble efforts further. I also urge all Internet users to make the best use of the "Do's & Don'ts" in this booklet and sincerely abide by the provisions of the IT Act while using social media & digital technologies.

**ऋषि कुमार शुक्ला**  
पुलिस महानिदेशक  
मध्य प्रदेश

## संदेश

इन्टरनेट अब हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है, विशेषकर युवाओं लिए। एक ओर तो वह उन्हें उत्तम अवसरों से जोड़ता है, लेकिन दूसरी ओर कुछ अति गंभीर खतरों से। जैसा कि हम देख रहे हैं, साइबर अपराध सुरसा के समान बढ़ रहे हैं। यह मेरा दृढ़ मत है कि अगर लोग साइबर खतरों से अनजान और स्वयं की ऑनलाइन सुरक्षा में अक्षम रहेंगे तो यह स्थिति 'ई-माहमारी / अराजकता' बन जाएगी। "ऑनलाइन सुरक्षा का मंत्र", यह पुस्तिका हमारे रूस्तमजी ऑनलाइन सेफ्टी अवेयरनेस (ROSA) कार्यक्रम का हिस्सा है, जो हमारी अपराध-मुक्त साइबर समाज बनाने के प्रति कटिबद्धता का द्योतक है। इस उपयोगी द्विभाषीय पुस्तिका को बनाने के लिए मैं अपने स्टेट साइबर सेल और iMature.in को बधाई देता हूँ। साथ ही उन्हें इस महत्त्वपूर्ण प्रयास को और तीव्र करने की प्रेरणा भी देता हूँ। आप सभी इन्टरनेट यूजर्स से भी मेरा निवेदन है कि इस पुस्तिका के ज्ञान एवं IT ऐक्ट के नियमों का पालन पूर्णतया सोशल मीडिया व डिजिटल टेक्नोलॉजी के इस्तेमाल में करें।

If you want to protect yourself from online dangers, remember this mantra. It is a combination of all the strategies which you must use to protect yourself from cyber criminals, cyber bullies, content polluters and real world criminals on Internet.

अगर आप स्वयं को इन्टरनेट पर सुरक्षित रखना चाहते हैं तो इस मंत्र को याद रखिये! इससे वे सभी चीज़ें आपको आसानी से याद रहेंगी जो इन्टरनेट पर साइबर अपराधियों व असामाजिक तत्वों से बचने के लिए जरूरी हैं

# ***FAST CAR & Secret Location***



## **F.A.S.T** - To protect yourself from **Cyber Criminals**

**F** **FIREWALL**: फ़ायरवॉल

**A** **ANTIVIRUS**: एंटी वायरस

**S** **STRONG PASSWORDS**: स्ट्रॉंग पासवर्ड

**T** **TRUST WITH CAUTION**: ट्रस्ट (भरोसा), लेकिन सावधानी से

## **C.A.R** - To protect yourself from **Cyber Bullies & Anti-Social Elements**

**C** **CONFIDENCE** – *to deal with cyber bullies:*  
कॉन्फिडेंस (आत्मविश्वास) – ऑनलाइन धमकाने या प्रताड़ित करने वालों से निपटने के लिए

**A** **AVOIDANCE** – *to deal with anti-social elements:*  
दूर रहना - इन्टरनेट पर असामाजिक तत्वों से

**R** **REPORTING** - *against both, bullies & anti-social elements:*  
शिकायत - ऑनलाइन धमकाने, प्रताड़ित करने वालों, असामाजिक तत्वों या अन्य साइबर अपराधियों की

## To protect yourself from **Real World Criminals**

### **Secret Location**

Make sure that no one on the internet knows your actual physical location.

ध्यान रहे आपके भौतिक स्थान (लोकेशन) की जानकारी इन्टरनेट पर किसी को न हो।



# I take oath that...

## मैं शपथ लेता / लेती हूँ कि...



### Oath of Online Safety – Part 1 (F.A.S.T)

- 1** Firewall is the gate keeper of my computer. I shall always keep the firewall of my computer up & running.  
फ़ायरवॉल मेरे कंप्यूटर का प्रहरी है। मैं इसे हमेशा चालू रखूँगा / रखूँगी।
- 2** Antivirus is the immune system of my computer. I shall never use my computer without an antivirus software.  
एंटी वायरस मेरे कंप्यूटर को बीमारियों से बचाता है। मैं कभी अपना कंप्यूटर बिना एंटी वायरस के नहीं चलाऊँगा / चलाऊँगी।
- 3** My antivirus software needs daily updates about new viruses. I shall turn-on the option of 'automatic updates' in its settings.  
मैं एंटी वायरस का "ऑटोमेटिक अपडेट" विकल्प हमेशा चालू रखूँगा / रखूँगी।
- 4** Any hacker who tries to guess my passwords must fail. I shall keep strong passwords for my computer, my modem, my email, my social networking account, my online banking account... everything.  
मैं अपने सभी पासवर्ड जैसे कंप्यूटर लॉगिन, ईमेल, मॉडेम, फेसबुक आदि इतने कठिन रखूँगा / रखूँगी कि हैकर उसे भांप न पाए।
- 5** Cyber criminals can wear masks and look like my friends. I shall never trust anybody easily on Internet.  
साइबर अपराधी अपनी पहचान छुपा कर, स्वयं को मेरा शुभचिंतक बता कर मुझे हानि पहुंचा सकते हैं। मैं इन्टरनेट पर किसी पर भी आसानी से विश्वास नहीं करूँगा / करूँगी।
- 6** I shall always ignore the emails which talk about lottery, free gifts, super discounts, miracle medicines, donations etc. I shall mark them as spam immediately!

मैं ऐसे सभी ईमेल जो लॉटरी, मुफ्त भेंट, भारी ब्रूट, चमत्कारी दवाइयां, दान आदि की बात करते हैं, को स्पैम (spam) चिन्हित करूंगा / करूंगी।

7

I am not a kid who gets tempted by a lollipop. I shall never click on ads or links which offer me free screensavers, wallpapers, cool cursors, cool games etc.

मैं किसी भी विज्ञापन या लिंक पर क्लिक नहीं करूंगा / करूंगी जो मुफ्त में वॉलपेपर्स, गेम्स या ऐप्स का लालच देते हों।

8

I am a mature social networker. I go to Facebook to interact with my friends, not to play with silly apps which can steal my personal information. I shall never subscribe to any third party app on a social networking site.

मैं समझदारी से सोशल नेटवर्किंग करता / करती हूँ। मैं फेसबुक पर अपने मित्रों से गपशप करने जाता / जाती हूँ, न कि ऐसे ऐप्स से खेलने जो मेरी निजी जानकारी चुरा लें। मैं कभी किसी थर्ड पार्टी ऐप की सदस्यता नहीं लूँगा / लूँगी।

9

When I find a useful software on internet, I won't download it immediately. It can be a trojan! I will search about it on Google and read what others are saying about it.

अगर मुझे कोई उपयोगी सॉफ्टवेयर ऑनलाइन मिलता है तो मैं उसे तुरंत डाउनलोड नहीं करूंगा / करूंगी। वह ट्रोजन (trojan) हो सकता है। मैं उसके बारे में गूगल पर अन्य लोगों की राय व टिप्पणियां दूँगा / दूँगी।

10

I shall download Freeware or Shareware ONLY from Trusted download sites.

मैं फ्रीवेयर और शेयरवेयर सिर्फ विश्वसनीय साइट्स से ही डाउनलोड करूंगा / करूंगी। (cnet.com, snapfiles.com, or filehippo.com.)

11

I am not a fish. Nobody can fool me with a phishing attack. I shall never click on any link in an email which claims to be from my bank.

मैं कभी भी बैंकों से आए हुए ईमेल या SMS में किसी भी लिंक को क्लिक नहीं करूंगा / करूंगी। यह फिशिंग (Phishing) अटक हो सकता है।

12

When I want to do online banking or shopping, I shall open a new browser window... Select 'Private Browsing' option... Type the website address myself into the address bar, to open the website. After completing the task I shall logout and close the browser window.

ऑनलाइन बैंकिंग या शॉपिंग के लिए मैं ब्राउज़र के "प्राइवेट ब्राउज़िंग" विकल्प को खोल कर एट्रेस

बार में खुद उस वेबसाइट का एड्रेस टाइप करूंगा / करूंगी। कार्य समाप्त होने पर लॉगआउट कर ब्राउज़र को बंद भी करूंगा / करूंगी।

**13** I shall never use my credit or debit card on a website which is not “https” secure.  
जो वेबसाइट्स “https” द्वारा सुरक्षित नहीं हैं, मैं कभी उनमें अपने डेबिट/क्रेडिट कार्ड का उपयोग नहीं करूंगा / करूंगी।

**14** I shall Never hesitate to approach the cyber crime cell of the local police department.  
जरूरत पड़ने पर साइबर क्राइम पुलिस को अपनी परेशानी निःसंकोच बताऊंगा / बताउंगी।



## Oath of Online Safety – Part 2 (C.A.R)

**1** Nobody can bully or threaten me on Internet. If someone does that, I will NOT reply in anger. I will NOT delete the messages in fear. I will confidently tell him or her to stop immediately.

यदि इन्टरनेट पर कोई मुझे डराता-धमकाता है तो मैं गुस्से में जवाब नहीं दूंगा / दूंगी, ना ही डर कर मैसेज डिलीट करूंगा / करूंगी। मैं पूरे आत्मविश्वास से उसे संपर्क न करने के लिए कहूँगा / कहूँगी।

**2** If the bully continues to trouble me, I will confidently report the matter to my parents and school/college management. If the threats are serious, I will also report the matter to police.

यदि इन्टरनेट पर कोई मुझे लगातार परेशान करता है तो मैं इसकी जानकारी अपने माता-पिता, करीबी दोस्तों व स्कूल/कॉलेज प्रबंधन को दूंगा / दूंगी। मामला गंभीर हो तो पुलिस से भी शिकायत करूंगा / करूंगी।

**3** I want a pollution-free Internet. If I find any anti-social content on Internet, I will use ‘Report Abuse’ feature to complain to website administrator.

यदि इन्टरनेट पर कोई असामाजिक या आपत्तिजनक सामग्री मिलती है तो मैं “Report Abuse” फीचर के द्वारा उस वेबसाइट के एडमिन को आगाह करूंगा / करूंगी।

**4** I will not directly communicate with the person who has shared that anti-social content.

जिस व्यक्ति ने वह सामग्री अपलोड या शेयर की है, उससे कभी सीधा संपर्क नहीं करूंगा / करूंगी।

If the content is harmful or offensive for the society, I will not hesitate to approach the cyber crime cell of local police.

- 5** अगर वह सामग्री समाज के लिए हानिकारक है तो साइबर क्राइम पुलिस को निःसंकोच बताऊंगा / बताउंगी।



## **Oath of Online Safety – Part 3 (Secret Location)**

- 1** I shall keep myself and my family safe from online predators.  
मैं खुद को और अपने परिवार को ऑनलाइन शिकारियों से सुरक्षित रखूंगा / रखूंगी।
- 2** I shall never share the address, phone number, or details of school/college of anybody in my family on a social networking site.  
मैं अपना या अपने किसी परिजन का पता, फ़ोन नंबर, स्कूल/कॉलेज/कोचिंग का ब्योरा किसी भी सोशल नेटवर्किंग साइट पर नहीं डालूंगा / डालूंगी।
- 3** I shall never upload any photos or videos which reveal the above information.  
मैं कोई भी फोटो या विडियो जो उपरोक्त जानकारी उजागर करता हो, ऑनलाइन नहीं डालूंगा / डालूंगी।
- 4** I shall Never reveal my travel plans online.  
मैं अपनी वर्तमान या आगामी यात्राओं की जानकारी कभी भी ऑनलाइन साझा नहीं करूंगा / करूंगी।
- 5** I shall Never accept invitations to events openly on Internet.  
मैं किसी कार्यक्रम का "Event Invitation" सोशल नेटवर्किंग साइट पर नहीं स्वीकारूंगा / स्वीकारूंगी।
- 6** I shall Never accept invitation from strangers to meet. If the meeting is necessary I shall go with an adult family member, never alone.  
मैं किसी अनजान व्यक्ति से आमने-सामने मिलने का न्यौता नहीं स्वीकारूंगा / स्वीकारूंगी। अगर मिलना जरूरी हो तो परिवार के किसी वयस्क के साथ ही जाऊंगा / जाऊंगी, अकेले नहीं।
- 7** I shall Never hesitate to approach the cyber crime cell of the local police dept.  
जरूरत पड़ने पर साइबर क्राइम पुलिस को अपनी परेशानी निःसंकोच बताऊंगा / बताउंगी।





## DOs



## DON'Ts

### Social Networking (Facebook, WhatsApp etc)

<p>✓ Use strong passwords. Have different password for different accounts. कठिन पासवर्ड्स रखें। हर अकाउंट का पासवर्ड अलग रखें।</p>	<p>✗ DON'T share vacation plans, location or possessions अपने भ्रमण, महुँगे सामान आदि की जानकारी किसी के साथ साझा ना करें</p>
<p>✓ Understand and use privacy settings properly प्राइवेसी सेटिंग्स को समझें और उनका उचित प्रयोग करें</p>	<p>✗ DON'T post anything that can hurt the sentiments of a person or a community ऐसा कुछ भी पोस्ट ना करें जिससे किसी व्यक्ति या समुदाय की भावनाएं आहत हों</p>
<p>✓ Be careful while accepting friend requests फ्रेंड रिक्वेस्ट सावधानी पूर्वक स्वीकार करें</p>	<p>✗ DON'T post confidential information about yourself, your family or your friends. अपनी, परिवार या दोस्तों की गोपनीय जानकारी पोस्ट ना करें</p>
<p>✓ Think Before you click links, attachments etc that have been sent to you लिंक्स एवं अटैचमेंट खोलने में सावधानी बरतें</p>	<p>✗ DON'T post questionable pictures of yourself or your dear ones on the internet. अपनी या करीबी लोगों की कोई भी छवि खराब करने वाली फोटो शेयर न करें</p>



### Online Banking

<p>✓ Use "Private Browsing" or "Incognito" mode of your browser to open bank website. Always type the website address yourself. बैंक वेबसाइट खोलने के लिए "प्राइवेट ब्राउज़िंग" या "इनकॉग्निटो" मोड का इस्तेमाल करें। वेबसाइट का एड्रेस खुद टाइप करें।</p>	<p>✗ DON'T share your account userid, password or ATM pin with anyone. अपने अकाउंट का यूजर id, पासवर्ड या एटीएम पिन किसी के साथ साझा ना करें!</p>
<p>✓ Ensure that there is <a href="https://">https://</a> in the URL of the bank website.</p>	<p>✗ DON'T use a public computer to login into your account.</p>

<p>वेबसाइट की यूआरएल (URL) में <a href="https://">https://</a> सुनिश्चित करें।</p>	<p>सार्वजनिक कंप्यूटर्स से अपने अकाउंट में लॉगिन ना करें।</p>
<p>✓ Use virtual keypad to login wherever possible. Always logout and close browser at the end. वर्चुअल कीबोर्ड का इस्तेमाल करें। कार्य समाप्त होने के बाद लॉगआउट कर ब्राउज़र बंद करें।</p>	<p>✗ DON'T respond to any emails from your bank requesting personal information. आपके बैंक से आए, निजी जानकारी मांगने वाले किसी भी ईमेल का जवाब ना दें।</p>
<p>✓ Check your account statement on a regular basis. Register for SMS alerts to keep track of all your transactions. अपना अकाउंट स्टेटमेंट समय समय पर जाचें। ट्रांसैक्शन अलर्ट के लिए SMS सेवा में पंजीकृत करवाएं।</p>	<p>✗ DON'T reveal your credit/debit card information on a phone call that claims to be from your bank. फ़ोन पर किसी को भी अपने क्रेडिट या डेबिट कार्ड की जानकारी ना दें।</p>
<p>✓ Change the password of your account frequently. अपने अकाउंट का पासवर्ड समय-समय पर बदलें।</p>	<p>✗ DON'T enable the "Auto Complete" feature of your web browser. अपने वेब ब्राउज़र के "ऑटो कम्प्लीट " फीचर को ऑफ करके रखें।</p>

## Online Shopping

<p>✓ Shop from trusted sites like Amazon, Flipkart, Snapdeal etc अमेज़न, फ्लिपकार्ट, स्नैपडील, फ्लिपकार्ट आदि विश्वसनीय साइट्स से ही खरीदारी करें।</p>	<p>✗ DON'T trust deals that look too good to be true. ऐसी डील्स पर विश्वास ना करें जो असंभव सी प्रतीत होती हों।</p>
<p>✓ Make sure the shopping website has <a href="https://">https://</a> in its URL. सुनिश्चित करें की शॉपिंग वेबसाइट के URL में <a href="https://">https://</a> है।</p>	<p>✗ DON'T trust every offer that you see on social networking sites. सोशल नेटवर्किंग साइट पर हर ऑफर को सच्चा ना मानें।</p>
<p>✓ Set the spending limit of your credit card to as low as possible. अपने क्रेडिट कार्ड की व्यय सीमा को कम से कम रखें।</p>	<p>✗ DON'T use public computers to shop online. ऑनलाइन शॉपिंग के लिए सार्वजनिक कंप्यूटर का इस्तेमाल ना करें।</p>


## Credits

This small yet very important booklet on cyber safety is a result of successful collaboration among various organisations and individuals. iMature.in is deeply thankful to everyone as follows:

1. Sincere gratitude to Mr. B. Maria Kumar (Spl. DG, Cyber Cell), Dr. S. W. Naqvi (ADG, Cyber Cell), Mr. Nishchal Jharia (AIG), Mr. Shailendra Singh Chauhan (AIG), Mr. Ashok Khalko (AIG), and Mr. Manish Rai (Inspector, Cyber Crime), for their pro-active involvement and support in creating this booklet.
2. Special thanks to Mr. Amit Vyas (IT Consultant & DCIM Coach) for editing and summarizing the chapter on online safety from the book *“Become an iMature Student”*, to create this booklet.
3. Special thanks to Adv. Yogesh Pandit (Director, Techilaw.com and Cyber Safety Expert) for advising us on cyber safety techniques.
4. Design credits:
  - a. Travel icon by Egor Kosten (<https://dribbble.com/egorkosten>).
  - b. Car sketch by Jaguar MENA (<https://www.flickr.com/photos/56721991@N06/6213603198>).

**About iMature.in:** iMature.in is a leading startup in India which works to educate students, parents and teachers in schools & colleges on ‘Digital Citizenship & Internet Maturity’. Know more about it on <http://imature.in>

**About R.O.S.A:** Commenced in 2016 as a community policing initiative to mark the birth centenary year of K.F.Rustamji, the legendary Police Chief of the erstwhile CP & Berar, now Madhya Pradesh; **Rustamji Online Safety Awareness (ROSA)** program aims at sensitising the Internet users about online safety with the active partnership of the public.

 Like the “MP Cyber Cell” page on Facebook - Scan the QR code on the right, OR, visit the following URL and click “Like”:  
<https://www.facebook.com/mpcybercell/>



Connect with MP Cyber Police on other social media:

 WhatsApp  
+91-7049157284

 Twitter  
[@mpcyberpolice](https://twitter.com/mpcyberpolice)

 Instagram  
[mpcybercell](https://www.instagram.com/mpcybercell)

To report any cyber crime, email us:  
[mpcyberpolice@mppolice.gov.in](mailto:mpcyberpolice@mppolice.gov.in)