

# AN CHAOI LE DUL I nGLEIC LE CIBEARBHULAÍOCHT



## SEICLIOSTA

Is féidir leat smacht a fháil – ná glac le hábhar gránna agus déan é a thuairisciú nuair a thagann tú air. Seo cúpla bealach gur féidir leat dul i ngleic le teachtaireachtaí gan iarraidh.



**NÁ FREAGAIR** teachtaireacht ar bith a chuireann isteach ort nó a dhéanann tú a chiapadh. Cé go dteastódh uait freagra a thabhairt orthu, is é sin go díreach a theastaíonn ón seoltóir chomh maith. Ba mhaith leo a fháil amach gur chuir siad isteach ort nó go bhfuil trí chéile mar gheall air. Is ag iarraidh tú a chur soir atá siad, ná tabhair a sásamh dóibh.



**COIMEÁD AN TEACHTAIREACHT.** Ní gá í a léamh, ach coimeád mar sin féin í. Coimeád taifead, más féidir, a thugann achoimre ar na sonraí, ar an dáta agus ar an am de gach cineál bulaíochta a dhéantar ort. Bheadh sé seo úsáideach sa chás go ndéanann do scoil, do ghrúpa óige fiosrúchán, nó má dhéanann na Gardaí ceann fiú. Bailigh agus coimeád an fhianaise.



**ABAIR É LE DUINE A BHFUIL MUINÍN AGAT AS.** Abair é le tuismitheoir, le múinteoir, le cara nó le duine a bhfuil muinín agat as. Is é sin an chéad chéim de ghnáth. Má theastaíonn uait labhairt le duine láithreach, is féidir glao a chur ar Líne Chabhrach na Leanaí ag 1800 66 66 66, nó is féidir leat teagmháil a dhéanamh leo ar líne ar [childline.ie](http://childline.ie).



**CUIR BAC AR AN SEOLTÓIR.** Ná cuir suas leis – cuir bac air! D'fhéadfaí srian a chur ar theachtairachtaí gan iarraidh (féach ar lámhleabhar an ghléis nó faigh cúnamh ó dhuine fásta). Is féidir leat bac a chur ar úsáideoirí eile ar fhorhór na líonraí agus na n-aipeanna sóisialta. I gcásanna tromchúiseacha de bhulaíocht, smaoinemh maith atá ann d'uimhir ghutháin a athrú.



**DÉAN DEACRACHTAÍ A THUAIRISCIÚ** do na daoine ar féidir leo rud éigin a dhéanamh fúthu. Cuireann suíomhanna freagracha gréasáin agus oibritheoirí freagracha fón póca bealaí ar fáil dá gcuid úsáideoirí chun ábhar ar nós pornagrafaíochta, bulaíochta nó ábhar gránna eile a thuairisciú.