Democracy starts with dialogue.

অনলাইনে নারীর কণ্ঠস্বর রক্ষা

PROTECTING WOMEN'S VOICES ONLINE

www.nimd.org
https://nimd.org/programme/bangladesh
nimdbangladesh@nimd.org

Funded by the European Union

Netherlands Institute for Multiparty Democracy

PROTECTING WOMEN'S VOICES ONLINE

In Bangladesh's evolving electoral context, as women candidates step forward into the political arena, they increasingly face serious challenges such as online cyber bullying and gender based attacks, which aim to weaken their participation and silence their voices. With the support of the Delegation of the European Commission to Bangladesh, and under the AHEAD Bangladesh programme, the Netherlands Institute for Multiparty Democracy (NIMD) presents this handbook as a practical and protective resource for female electoral candidates. Grounded in democratic values, inclusion, and political equality, this handbook provides essential knowledge and skills to identify, prevent, and respond to online harassment, enabling women candidates to participate in electoral competition with confidence, dignity, and safety.

অনলাইনে নারীর কণ্ঠস্বর রক্ষা

বাংলাদেশের পরিবর্তনশীল নির্বাচনী প্রেক্ষাপটে নারী প্রার্থীরা রাজনৈতিক অঙ্গনে এগিয়ে আসার সঙ্গে সঙ্গে অনলাইনে সাইবার বুলিং ও লিঙ্গভিত্তিক আক্রমণের মতো গুরুতর চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হচ্ছেন, যা তাদের অংশগ্রহণকে দুর্বল করার এবং কণ্ঠরোধ করার চেষ্টা করে। ইউরোপীয় কমিশনের বাংলাদেশের সহায়তায় AHEAD বাংলাদেশ কর্মসূচির আওতায় নেদারল্যান্ডস ইনস্টিটিউট ফর মাল্টিপার্টি ডেমোক্রেসি (NIMD) এই হ্যান্ডবুকটি নারী নির্বাচনী প্রার্থীদের জন্য একটি বাস্তবধর্মী ও সুরক্ষামূলক সহায়িকা হিসেবে উপস্থাপন করছে। গণতান্ত্রিক মূল্যবোধ, অন্তর্ভুক্তি এবং রাজনৈতিক সমতার ভিত্তিতে প্রণীত এই হ্যান্ডবুকটি অনলাইন হয়রানি শনাক্ত, প্রতিরোধ ও মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও কৌশল প্রদান করে, যাতে নারী প্রার্থীরা আত্মবিশ্বাস, মর্যাদা এবং নিরাপত্তার সঙ্গে নির্বাচনী প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারেন।

Do Not Amplify the Abuse

অপব্যবহারকে ছড়িয়ে দেবেন না

Online bullying is often intended to provoke reactions, create controversy, and gain visibility.

অনলাইন বুলিংয়ের মূল উদ্দেশ্য হলো প্রতিক্রিয়া উসকে দেওয়া, বিতর্ক তৈরি করা এবং বিষয়টিকে আরও বেশি মানুষের নজরে আনা।

PROTECTION

- ✓ Avoid replying to abusive comments, messages, or posts.
- ✓ Do not engage in public arguments with perpetrators.
- ✓ Limit exposure by stepping away from hostile comment sections when needed.

সুরক্ষা

- ✓ অপমানজনক মন্তব্য, বার্তা বা পোস্টের জবাব দেবেন না।
- ✓ আক্রমণকারীদের সঙ্গে প্রকাশ্যে তর্কে জড়াবেন না।
- ✓ প্রয়োজনে শত্রুভাবাপন্ন মন্তব্যের অংশ থেকে সরে আসুন বা সময় নিয়ে বিরতি নিন।

Why it Matters

Engagement often escalates abuse and increases its reach.

গুরুত্বপূর্ণ

প্রতিক্রিয়া দিলে অপব্যবহার আরও বেড়ে যায় এবং এর বিস্তার বাড়ে।

Document Everything Early

শুরু থেকেই সবকিছু নথিভুক্ত করুন

Online harassment can intensify quickly during campaigns. Early documentation is critical.

নির্বাচনী প্রচারণার সময় অনলাইন হয়রানি খুব দ্রুত বাড়তে পারে। তাই শুরুতেই প্রমাণ সংরক্ষণ করা অত্যন্ত জরুরি।

PROTECTION

- ✓ Take screenshots of abusive posts, messages, profiles, and usernames.
- ✓ Save links, dates, times, and platform names.
- ✓ Keep evidence in a secure digital folder or with a trusted person.

সুরক্ষা

- ✓ অপমানজনক পোস্ট, বার্তা, প্রোফাইল ও ইউজারনেমের স্ক্রিনশট নিন।
- ✓ লিংক, তারিখ, সময় এবং কোন প্ল্যাটফর্মে হয়েছে তা সংরক্ষণ করুন।
- ✓ প্রমাণগুলো নিরাপদ ডিজিটাল ফোল্ডারে বা কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তির কাছে রাখুন।

Why it Matters

Evidence strengthens platform reports and legal complaints.

গুরুত্বপূর্ণ

প্রমাণ থাকলে প্ল্যাটফর্মে রিপোর্ট করা এবং আইনি অভিযোগ করা সহজ হয়।

Use Platform Safety Tools Strategically

সোশ্যাল মিডিয়ার সুরক্ষা টুল কৌশলগতভাবে ব্যবহার করুন

Social media platforms provide built-in mechanisms to reduce harm.

সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলো ক্ষতি কমানোর জন্য বিভিন্ন সুরক্ষা সুবিধা দেয়।

PROTECTION

- ✓ Block accounts that engage in harassment.
- ✓ Report abusive content using platform reporting tools.
- ✓ Ask trusted supporters to report coordinated or repeated attacks.

সুরক্ষা

- ✓ যারা হয়রানি করে তাদের ব্লক করুন।
- ✓ অপমানজনক কনটেন্ট প্ল্যাটফর্মের রিপোর্ট অপশন ব্যবহার করে রিপোর্ট করুন।
- ✓ সমন্বিত বা বারবার আক্রমণের ক্ষেত্রে বিশ্বস্ত সমর্থকদেরও রিপোর্ট করতে বলুন।

Why it Matters

Multiple reports increase platform response and reduce visibility of abuse.

গুরুত্বপূর্ণ

একাধিক রিপোর্ট পেলে প্ল্যাটফর্ম দ্রুত ব্যবস্থা নিতে বাধ্য হয় এবং অপমানজনক কনটেন্টের দৃশ্যমানতা কমে।

Protect Your Digital Accounts

আপনার ডিজিটাল অ্যাকাউন্ট সুরক্ষিত রাখুন

Campaign accounts are common targets for hacking, impersonation and coordinated attacks.

নির্বাচনী প্রচারণার অ্যাকাউন্টগুলো প্রায়ই হ্যাকিং, ভুয়া পরিচয় এবং সমন্বিত আক্রমণের লক্ষ্য হয়।

PROTECTION

- ✓ Use strong, unique passwords for each platform.
- ✓ Enable two-factor authentication (2FA) on all accounts.
- ✓ Regularly review account activity and login alerts.

সুরক্ষা

- ✓ প্রতিটি প্ল্যাটফর্মের জন্য শক্তিশালী ও আলাদা পাসওয়ার্ড ব্যবহার করুন।
- ✓ সব অ্যাকাউন্টে টু-ফ্যাক্টর অথেনটিকেশন (2FA) চালু রাখুন।
- ✓ নিয়মিত লগইন কার্যক্রম ও নিরাপত্তা সতর্কতা যাচাই করুন।

Why it Matters

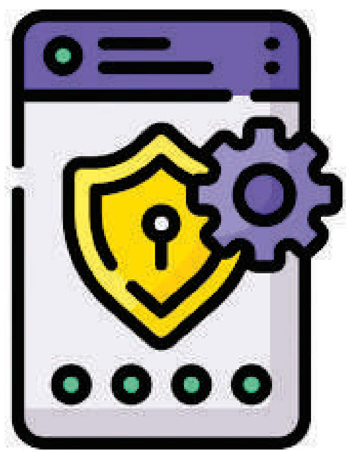
Account security protects your reputation and campaign credibility.

গুরুত্বপূর্ণ

অ্যাকাউন্ট সুরক্ষা আপনার সুনাম এবং প্রচারণার বিশ্বাসযোগ্যতা রক্ষা করে।

Strengthen Privacy Settings

গোপনীয়তা সেটিংস শক্তিশালী করুন



Reducing visibility can prevent unnecessary exposure to harassment.

অনলাইনে অতিরিক্ত দৃশ্যমানতা অনেক সময় অপ্রয়োজনীয় হয়রানির কারণ হয়।।

PROTECTION

- Limit who can comment, message, tag, or mention you.
- Restrict access to older personal posts.
- Do not accept friend or follower requests from unknown accounts.

সুরক্ষা

- কে মন্তব্য করতে, বার্তা পাঠাতে, ট্যাগ বা মেনশন করতে পারবে তা সীমিত করুন।
- পুরোনো ব্যক্তিগত পোস্টের দৃশ্যমানতা সীমিত করুন।
- অচেনা ব্যক্তি বা সন্দেহজনক অ্যাকাউন্টের ফ্রেন্ড বা ফলো রিকোয়েস্ট গ্রহণ করবেন না।

Why it Matters

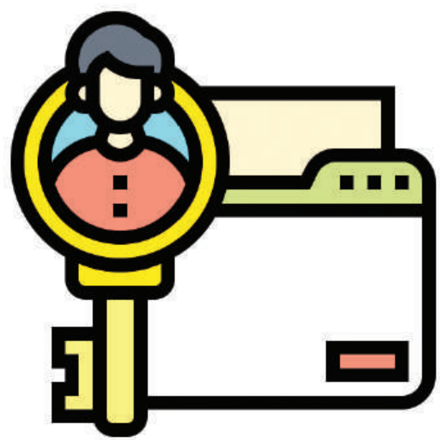
Fake or anonymous accounts are often used for targeted abuse.

গুরুত্বপূর্ণ

ভুয়া বা বেনামী অ্যাকাউন্ট প্রায়ই লক্ষ্যভিত্তিক আক্রমণে ব্যবহৃত হয়।

Limit Personal Information Online

ব্যক্তিগত তথ্য শেয়ার সীমিত করুন



Oversharing increases risks of targeted harassment and offline threats.

অতিরিক্ত ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ করলে অনলাইন ও অফলাইনে উভয় ঝুঁকি বাড়ে।

PROTECTION

- ✓ Avoid sharing home address, family details, daily routines, or location updates.
- ✓ Be cautious when posting photos that reveal personal information.
- ✓ Separate personal and campaign profiles where possible.

সুরক্ষা

- ✓ বাড়ির ঠিকানা, পরিবারের তথ্য, দৈনন্দিন রুটিন বা অবস্থান শেয়ার করবেন না।
- ✓ ছবি পোস্ট করার সময় খেয়াল রাখুন যাতে ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ না পায়।
- ✓ সম্ভব হলে ব্যক্তিগত ও প্রচারণামূলক প্রোফাইল আলাদা রাখুন।

Why it Matters

Privacy is a key element of personal and campaign safety.

গুরুত্বপূর্ণ

গোপনীয়তা ব্যক্তিগত ও রাজনৈতিক নিরাপত্তার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

Activate Support and Do Not Face Abuse Alone

একা লড়বেন না, সহায়তা নিন

Online bullying has emotional and psychological impacts.

অনলাইন বুলিং মানসিক ও আবেগগতভাবে ক্ষতিকর হতে পারে।

PROTECTION

- ✓ Inform a trusted person about ongoing harassment.
- ✓ Delegate comment monitoring to a campaign team member if possible.
- ✓ Seek emotional support when needed.

সুরক্ষা

- ✓ চলমান হয়রানির বিষয়ে কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে জানান।
- ✓ সম্ভব হলে মন্তব্য পর্যবেক্ষণের দায়িত্ব প্রচারণা দলের কাউকে দিন।
- ✓ প্রয়োজনে মানসিক সহায়তা নিন।

Why it Matters

Collective response reduces isolation and stress.

গুরুত্বপূর্ণ

সম্মিলিত প্রতিক্রিয়া একাকিত্ব ও মানসিক চাপ কমায়।

Report Serious Abuse Through Formal Channels

গুরুতর হয়রানির ক্ষেত্রে আনুষ্ঠানিক অভিযোগ করুন

Persistent harassment, threats, impersonation or hate speech may be criminal offences.

বারবার হয়রানি, হুমকি, ভুয়া পরিচয় বা ঘৃণামূলক বক্তব্য আইনত অপরাধ হতে পারে।

PROTECTION

- ✓ In Bangladesh, complaints can be submitted to the Cyber Crime Investigation Division (CCID). Website: https://www.cid.gov.bd/hot-line-number-for-cyber-complain
- ✓ Submit preserved evidence when reporting.
- ✓ Follow up if the abuse continues.

সুরক্ষা

- ✓ বাংলাদেশে সাইবার ক্রাইম ইনভেস্টিগেশন ডিভিশন (CCID)-এ অভিযোগ দায়ের করা যায়। ওয়েবসাইট: https://www.cid.gov.bd/hot-line-number-for-cyber-complain
- ✓ অভিযোগের সঙ্গে সংরক্ষিত প্রমাণ জমা দিন।
- ✓ হয়রানি চলতে থাকলে অনুসরণমূলক ব্যবস্থা নিন।

Why it Matters

Online abuse is not "part of politics"; it can be unlawful.

গুরুত্বপূর্ণ

অনলাইন অপব্যবহার রাজনীতির স্বাভাবিক অংশ নয়, এটি আইনত শাস্তিযোগ্য হতে পারে।