

Criminalization and Judicial Harassment of Earth Rights Defenders in Thailand

เล่มที่ 4 การประเมินและจัดการภัยคุกคามและความเสี่ยง



เนื้อหาของคู่มือนี้ไม่อาจถือว่ามีผลบังคับใช้ทางกฎหมาย หรือเป็นข้อแนะนำทางกฎหมาย แม้ว่าจะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่นักปกป้องสิทธิที่ดินและสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยสามารถทำได้เพื่อพยายามหลีกเลี่ยงการเอาผิดทางอาญา และการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าพวกเขาจะไม่ต้องเผชิญกับภัยคุกคามและความเสี่ยงด้านต่างๆ อันเนื่องมาจากการเคลื่อนไหวนี้

เนื้อหาของคู่มือนี้เป็นเพียงการแนวทางการปฏิบัติตัวของนักปกป้องสิทธิที่ดินและสิ่งแวดล้อม (land and environmental rights defenders) เมื่อเผชิญกับภัยคุกคามและความเสี่ยงเท่านั้น ไม่ถือเป็นข้อแนะนำทางกฎหมาย และไม่มีผลบังคับใช้ในทางกฎหมาย แม้ว่าจะมีหลายสิ่งให้นักปกป้องสิทธิที่ดินและสิ่งแวดล้อมในประเทศไทยสามารถทำได้เพื่อหลีกเลี่ยงการเอาผิดทางอาญา และการคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าพวกเขาจะไม่เผชิญกับสิ่งต่างๆ ข้างต้นอันเนื่องมาจากการเคลื่อนไหวนี้

สถานการณ์ส่วนบุคคลต่างมีลักษณะเฉพาะและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับบริบทในประเทศไทย ดังนั้น เนื้อหาของคู่มือนี้จึงควรถือเป็นเพียงแนวทางปฏิบัติ คำปรึกษา และข้อเสนอแนะเท่านั้น ผู้อ่านจำเป็นต้องประเมินว่าเนื้อหาเหล่านี้สามารถใช้ได้กับสถานการณ์ที่มีลักษณะเฉพาะของตนเองหรือไม่

หนังสือเล่มนี้จัดทำโดย EarthRights International (EarthRights) โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก Environmental Defenders Collaborative (EDC)

สถานที่จัดพิมพ์: ประเทศไทย

ปีที่จัดพิมพ์ : 2565

หนังสือเล่มนี้ได้รับอนุญาตภายใต้ Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence หากต้องการดูสำเนาใบอนุญาตนี้ โปรดดูที่ :

http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US

สารบัญ

4.1. คำศัพท์พื้นฐาน.....	4
4.2. การวิเคราะห์บริบท.....	6
4.3. การประเมินความเสี่ยง	8
4.4. มาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉิน	8
4.5. แนวทางปฏิบัติและตัวอย่างสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ	9
คำอธิบายศัพท์	19
แหล่งที่มา	20
เนื้อหาเพิ่มเติม	22

วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ด้านความรู้	วัตถุประสงค์ด้านทักษะ	วัตถุประสงค์ด้านคุณค่า
<p>คู่มือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจของคุณเกี่ยวกับ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • อะไรคือภัยคุกคาม, ความเสี่ยง, ความเปราะบาง, และศักยภาพ; • องค์ประกอบของความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม; • อะไรคือมาตรการบรรเทาผลกระทบ และมาตรการฉุกเฉิน; • แนวทางปฏิบัติและอุปนิสัยที่ดีที่สุดบางประการซึ่งสัมพันธ์กับแต่ละองค์ประกอบของความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม 	<p>คู่มือเล่มนี้จะช่วยพัฒนาความสามารถของคุณในการ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • แยกความแตกต่างระหว่างภัยคุกคามกับความเสี่ยง; • ใช้เครื่องมือ PESTEL ในการวิเคราะห์บริบทของคุณ; • ใช้ตารางเมทริกซ์ของความเสี่ยงในการประเมินความเสี่ยง; • กำหนดมาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉิน; • ประยุกต์ใช้แนวทางปฏิบัติและอุปนิสัยที่ดีที่สุดซึ่งสัมพันธ์กับแต่ละองค์ประกอบของความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม 	<p>คู่มือเล่มนี้จะช่วยสะท้อนให้คุณเห็นถึง:</p> <ul style="list-style-type: none"> • แหล่งข้อมูล (บุคคล หรือในสิ่งพิมพ์หรือออนไลน์) ที่คุณเชื่อถือได้ในเรื่องข้อมูลตามบริบท; • ความเปราะบางของตนเองและวิธีที่คุณสามารถใช้จัดการแก้ไขได้; • ศักยภาพของตนเองและวิธีที่คุณสามารถถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นได้; • ความท้าทายที่คุณเผชิญในการประยุกต์ใช้แนวทางปฏิบัติและอุปนิสัยที่ดีที่สุดซึ่งสัมพันธ์กับแต่ละองค์ประกอบของความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม

4.1 คำศัพท์พื้นฐาน

ในฐานะที่คุณเป็นนักปกป้องสิ่งแวดล้อม¹ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณในการตระหนักถึงและพยายามที่จะได้รับความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม² ความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับภัยคุกคามและความเสี่ยง ความเปราะบาง และศักยภาพ³ เนื่องจากสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความปลอดภัยและสวัสดิภาพของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นคุณ

ภัยคุกคามคือการกระทำหรือกิจกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อคุณ การกระทำหรือกิจกรรมนี้มักเกิดขึ้นโดยเจตนาโดยบุคคลซึ่งอาจเป็นปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มบุคคลนี้สามารถเรียกได้ว่าเป็นผู้คุกคามหรือผู้กระทำความผิด ผู้คุกคามหรือผู้กระทำความผิดอาจทำงานให้กับรัฐบาลของประเทศของคุณหรือของต่างประเทศ หรือทำงานให้กับบริษัทใดบริษัทหนึ่ง พวกเขาอาจเป็นบุคคลธรรมดา หรือแม้กระทั่งอาจเป็นนักปกป้องสิ่งแวดล้อมคนอื่น ๆ และสมาชิกในชุมชน ตัวอย่างภัยคุกคามได้แก่

การฟ้องร้องคดีต่อนักปกป้องสิ่งแวดล้อม;

การขโมยข้อมูลส่วนบุคคลจากบัญชีออนไลน์ของนักปกป้องสิ่งแวดล้อม;

การทำร้ายร่างกายนักปกป้องสิ่งแวดล้อม; และ

การทำให้นักปกป้องสิ่งแวดล้อมหวาดกลัว

ความเสี่ยงคืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นหลังเผชิญกับภัยคุกคาม เป็นผลจริง ๆ ที่อาจเกิดจากใครบางคนตั้งใจกระทำต่อคุณ และมุ่งเป้าหมายที่คุณในฐานะนักปกป้องสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างความเสี่ยง ได้แก่

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมถูกปรับหรือจำคุกหลังจากถูกฟ้องคดี;

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของตนได้ และข้อมูลนั้นถูกเปิดเผยต่อบุคคลที่ไม่ควรเข้าถึง;

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากการถูกทำร้ายร่างกาย; และ

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมยุติการเคลื่อนไหวและหยุดทำงานเนื่องจากกลัวหรือกังวลเรื่องความปลอดภัยของตนเอง

¹ คำจำกัดความของ EarthRights International (EarthRights) คือ “นักปกป้องสิ่งแวดล้อม” หรือ ในเว็บไซต์ของ EarthRights ใช้คำว่า “นักปกป้องสิทธิแผ่นดิน (นสพ.)” ด้วยนั้น หมายถึง บุคคลซึ่งทำงานเพียงลำพังหรือเป็นกลุ่ม เพื่อส่งเสริมสิทธิในที่ดินและสิ่งแวดล้อม” ดู EarthRights International, Security and Protection of Earth Rights Defenders: Facilitation Toolkit, ภาษาอังกฤษ, ม.ป.ท., 2564, น. 8, <https://earthrights.org/publication/security-and-protection-of-earth-rights-defenders-toolkit/?mci=eaefae41-51cd-ec11-997e-281878b83d8a&emdi=a9edbbf5-29d2-ec11-b656-281878b8c32f&ceid=6469325> [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2565].

² คำจำกัดความนี้ปรับปรุงมาจาก Tactical Technology Collective, Holistic Security: Trainer’s Manual, ม.ป.ท., 2559, น. 6, https://holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2565].

³ คำจำกัดความของคำศัพท์เหล่านี้ปรับปรุงมาจาก EarthRights International, น. 38.

สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจว่า ภัยคุกคามอาจมุ่งเป้าไปที่ปัจเจกบุคคลหรือกลุ่มต่างๆ ได้ เช่น องค์กรของนักเคลื่อนไหว และยังสามารถมุ่งเป้าทางอ้อมไปที่ผู้ที่ใกล้ชิดกับนักเคลื่อนไหวและองค์กรของเขาได้ด้วยเช่นกัน เช่น สมาชิกครอบครัวของนักเคลื่อนไหว ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณที่จะต้องพิจารณาบุคคลที่อยู่นอกเครือข่ายนักเคลื่อนไหวของคุณด้วยเมื่อคุณทำการวิเคราะห์เรื่องภัยคุกคาม

อันตรายที่อาจเกิดตามมาจกภัยคุกคามอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลต่างๆ อย่างแตกต่างกัน กล่าวคือไม่ใช่ทุกคนในองค์กรเดียวกันจะเผชิญกับผลลัพธ์เดียวกัน สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับความเปราะบางและความเข้มแข็งของแต่ละคน ส่วนปัจจัยอื่นๆ เช่น อัตลักษณ์และสถานการณ์ในชีวิต ก็อาจส่งผลให้ปัจเจกบุคคลประสบกับอันตรายแตกต่างกันด้วยเช่นกัน ปัจจัยด้านเพศสภาพ อายุ หรือการเป็นสมาชิกชนกลุ่มน้อยของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมก็อาจส่งผลต่อรูปแบบของอันตรายที่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมประสบหลังได้รับภัยคุกคามแตกต่างกันไป



ความเปราะบางหมายถึงจุดอ่อนที่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น องค์กรนักเคลื่อนไหวมี ความเปราะบางคือปัจจัยที่อาจเพิ่มแนวโน้ม (ความน่าจะเป็น) หรือเพิ่มผลกระทบเชิงลบที่ได้รับจากภัยคุกคาม ระดับความเปราะบางที่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือกลุ่มใดๆ ได้รับจากภัยคุกคามบางอย่างจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ เช่น ความรู้ที่พวกเขาเกี่ยวกับการอยู่อย่างปลอดภัยและมั่นคง การปฏิบัติและสิ่งที่พวกเขามักทำเป็นประจำ สภาพแวดล้อมการทำงานของพวกเขา ฯลฯ ตัวอย่างความเปราะบาง ได้แก่

- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมไม่ทราบว่ามีกฎหมายใดบ้างที่มีผลบังคับใช้ในประเทศของตน ดังนั้นจึงอาจกระทำผิดกฎหมายโดยไม่รู้ตัวได้
- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมไม่ใช่แนวทางการสื่อสารที่ปลอดภัยเมื่อใช้โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์
- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมเดินทางไปทำงานในสถานที่ห่างไกลตามลำพัง และ
- ข้อมูลการติดต่อของนักปกป้องสิ่งแวดล้อมได้รับการเปิดเผยต่อสาธารณะ เช่น บนเว็บไซต์ขององค์กร

ศักยภาพเป็นจุดแข็งที่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมี ศักยภาพเป็นปัจจัยที่อาจลดความน่าจะเป็นของการเกิดภัยคุกคาม หรืออาจลดผลกระทบของภัยคุกคาม ในทำนองเดียวกัน นักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือกลุ่มใดๆ จะมีศักยภาพมากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ เช่น ความรู้ การปฏิบัติและกิจวัตร สภาพแวดล้อมการทำงาน ฯลฯ ตัวอย่างศักยภาพ ได้แก่

- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมรับทราบ ตระหนักถึง และได้อ่านกฎหมายที่มักถูกใช้ฟ้องร้องนักเคลื่อนไหวเช่นพวกเขา
- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมใช้แนวทางการสื่อสารที่ปลอดภัย
- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมที่ทำงานในองค์กรเดียวกันมักจะเดินทางเป็นคู่หรือกลุ่มเล็กเสมอ และ
- นักปกป้องสิ่งแวดล้อมเก็บรักษาข้อมูลการติดต่อของพวกเขาอย่างเป็นความลับ และไม่โพสต์ลงบนเว็บไซต์ต่างๆ หรือโซเชียลมีเดีย
- ดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมเกี่ยวข้องกับภัยคุกคามและความเสี่ยง ความปรารถนา และศักยภาพ ซึ่งประกอบด้วย
- ความปลอดภัยทางกฎหมาย : เพื่อความปลอดภัยจากภัยคุกคามทางกฎหมายและความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง
- ความปลอดภัยทางดิจิทัล : เพื่อความปลอดภัยจากภัยคุกคามทางดิจิทัลและความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง
- ความปลอดภัยทางกายภาพ : เพื่อความปลอดภัยจากภัยคุกคามทางกายภาพ (ร่างกายและชีวิต)และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง
- ความปลอดภัยและสุขภาพจิตสังคม : เพื่อความปลอดภัยจากภัยคุกคามทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นตัวคุณเองควรแสวงหาความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมในชีวิตของตนและคนใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน และสมาชิกในชุมชน

ในคู่มือเล่มนี้ คุณจะระบุภัยคุกคามและความเสี่ยงในบริบทของคุณเอง และระบุความปรารถนาและศักยภาพที่คุณมีอีกด้วย คุณจะเริ่มต้นวางแผนเพื่อแก้ไขความปรารถนาหรือจุดอ่อนของคุณ และเสริมสร้างศักยภาพของคุณด้วยเช่นกัน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ภัยคุกคามเกิดขึ้น และคุณยังสามารถตอบสนองต่อภัยคุกคามได้ดีขึ้นด้วยหากมันเกิดขึ้นไม่ว่าเมื่อใด นอกจากนั้นคุณยังจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดซึ่งเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม

4.2 การวิเคราะห์บริบท

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นตัวคุณเองสามารถตระหนักถึงภัยคุกคามได้มากขึ้นหากได้ทำการวิเคราะห์บริบทของตนเอง เพราะเมื่อได้ระบุภัยคุกคามบางประการในบริบทของตนแล้ว นักปกป้องสิ่งแวดล้อมจะอยู่ในสถานะที่ดีกว่า ในการคิดถึงมาตรการการป้องกันบางอย่างที่อาจหยุดยั้งภัยคุกคามไม่ให้เกิดขึ้น หรือลดระดับความรุนแรงจากผลของภัยคุกคามลงได้

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมสามารถใช้เครื่องมือและวิธีการต่างๆ ในการวิเคราะห์บริบท เครื่องมือหนึ่งที่มีประโยชน์ คือการวิเคราะห์ที่เรียกว่า PESTEL โดย PESTEL เป็นอักษรย่อของคำว่า การเมือง (Political-P) เศรษฐกิจ (Economic-E) สังคม (Social-S) เทคโนโลยี (Technological-T) สิ่งแวดล้อม (Environmental-E) และกฎหมาย (Legal-L) ซึ่งเครื่องมือนี้จะวิเคราะห์แง่มุมของบริบทที่เฉพาะเจาะจงด้านต่างๆ เหล่านี้

วิธีการใช้การวิเคราะห์ PESTEL จะขึ้นอยู่กับผู้ที่ทำการวิเคราะห์ วิธีหนึ่งที่ย่างมากคือให้ นักปกป้องสิ่งแวดล้อมเพียงระดมความคิดเกี่ยวกับภัยคุกคามให้ได้มากที่สุดในแต่ละหมวดหมู่ โดยพิจารณาจากสิ่งที่พวกเขาเคยประสบ ได้ยินหรืออ่านมา หรือไม่รู้จกบริบทในด้านต่างๆ (ดูในกรอบด้านล่าง) ของภัยคุกคามเหล่านั้น หากมีเวลามากขึ้น นักปกป้องสิ่งแวดล้อมยังสามารถค้นหาสิ่งพิมพ์และแหล่งข้อมูลออนไลน์ต่างๆ และยังสามารถสอบถามผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องเพื่อระบุภัยคุกคามเพิ่มเติมในบริบทของพวกเขา

ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างของตารางการวิเคราะห์ PESTEL ขอให้ใช้เวลาในการเติมข้อมูลเรื่องภัยคุกคามและความเสี่ยงในบริบทของประเทศไทย ให้ทำกิจกรรมนี้เพียงลำพัง ถ้าคุณไม่สามารถรอกคำตอบทุกช่องได้ก็ไม่เป็นไร

	บริบททางการเมือง	ความเสี่ยง
	บริบทที่เกี่ยวกับการปกครอง : ประเทศถูกปกครองโดยใคร โดยกฎหมายและสถาบันใด โดยได้รับหรือไม่ได้รับการสนับสนุนจากประชาชน ฯลฯ	อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหากภัยคุกคามเหล่านี้เกิดขึ้น
ภัยคุกคามที่คุณเคยประสบ		
ภัยคุกคามที่คุณเคยได้ยินหรือได้อ่านมา		
	บริบททางเศรษฐกิจ	ความเสี่ยง
	บริบทของการตัดสินใจด้านเศรษฐกิจ เป็นแบบใด และวิธีการเข้าถึงเงินทุน รวมถึงวิธีที่เงินทุนเคลื่อนย้ายไปอย่างไรไม่เท่าเทียม โดยผู้ที่นับทบมาก/ภาคส่วนต่างๆ	อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหากภัยคุกคามเหล่านี้เกิดขึ้น

ภัยคุกคามที่คุณเคยประสบ		
ภัยคุกคามที่คุณเคยได้ยินหรือได้อ่านมา		
	บริบททางสังคม บริบทของความสัมพันธ์ (ไม่ว่าจะในเชิงบวก จัดแย้ง หรือไม่เท่าเทียมกัน) ระหว่างผู้คน	ความเสี่ยง อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหากภัยคุกคามเหล่านี้เกิดขึ้น
ภัยคุกคามที่คุณเคยประสบ		
ภัยคุกคามที่คุณเคยได้ยินหรือได้อ่านมา		
	บริบททางเทคโนโลยี บริบทที่ผู้คนติดต่อสื่อสารกัน และเลือกใช้ข้อมูลโดยผ่านอุปกรณ์ต่างๆ	ความเสี่ยง อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหากภัยคุกคามเหล่านี้เกิดขึ้น
ภัยคุกคามที่คุณเคยประสบ		
ภัยคุกคามที่คุณเคยได้ยินหรือได้อ่านมา		
	บริบททางสิ่งแวดล้อม เป็นเจ้าของทรัพยากรธรรมชาติใดบ้าง ได้จัดการ ใช้ประโยชน์ หรือปกป้องมันอย่างไร รวมถึงในกรณีที่เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติขึ้น	ความเสี่ยง อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหากภัยคุกคามเหล่านี้เกิดขึ้น
ภัยคุกคามที่คุณเคยประสบ		
ภัยคุกคามที่คุณเคยได้ยินหรือได้อ่านมา		
	บริบททางกฎหมาย บริบทของการจัดทำและบังคับใช้กฎหมาย	ความเสี่ยง อันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหากภัยคุกคามเหล่านี้เกิดขึ้น
ภัยคุกคามที่คุณเคยประสบ		
ภัยคุกคามที่คุณเคยได้ยินหรือได้อ่านมา		

โปรดดูตารางการวิเคราะห์ PESTEL ที่คุณกรอก ดูว่ายังมีช่องว่างที่ไม่ได้กรอกหรือไม่? ถ้าใช่ – คำถามคือมีผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องคนใด หรือสิ่งพิมพ์หรือแหล่งข้อมูลออนไลน์ใด ที่คุณสามารถใช้หรือสอบถามเพื่อระบุภัยคุกคามเพิ่มเติมได้บ้าง ไม่ว่าคุณจะมีกรอกหรืออ่านพบ ก็ให้ทำรายการไว้

จากนั้น หากคุณทำงานในองค์กรร่วมกับผู้อื่น และหากสามารถสื่อสารกันได้อย่างปลอดภัย ขอให้อธิบายตารางการวิเคราะห์ PESTEL ของคุณให้พวกเขาฟังถามพวกเขาว่าเห็นด้วยกับภัยคุกคามที่คุณระบุหรือไม่ และหากพวกเขาสามารถระบุภัยคุกคามเพิ่มเติมได้ก็ให้เขียนความคิดเห็นต่างๆ ของพวกเขาเพิ่มลงในตาราง

4.3 การประเมินความเสี่ยง

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมอาจรู้สึกหนักใจมากพอสมควรในการวิเคราะห์บริบทเกี่ยวกับภัยคุกคามของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากพบว่าภัยคุกคามมากมายที่ต้องตระหนักถึงและระวัง กลยุทธ์หนึ่งที่สามารถช่วยคุณได้หากคุณยังคงรู้สึกหนักใจ คือ การประเมินภัยคุกคามเหล่านั้นแล้วเน้นไปที่ภัยคุกคามที่ “ร้ายแรงที่สุด”

โปรดทราบว่า นักปกป้องสิ่งแวดล้อมแต่ละคนอาจระบุภัยคุกคามที่แตกต่างกันว่าเป็นภัยคุกคามที่ “ร้ายแรงที่สุด” เพราะการประเมินของพวกเขาอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ เช่น อัตลักษณ์และสถานการณ์ในชีวิตของพวกเขา โดยนักปกป้องสิ่งแวดล้อมหญิงอาจมองว่าภัยคุกคามที่มีลักษณะเฉพาะทางเพศสภาพบางอย่างเป็นภัยคุกคามที่ “ร้ายแรงที่สุด” ในขณะที่เพื่อนร่วมงานชายของเธออาจไม่ได้ตกเป็นเป้าของภัยคุกคามแบบเดียวกันด้วยซ้ำ เป็นต้น สำหรับ นักปกป้องสิ่งแวดล้อมบางคน ภัยคุกคามที่ “ร้ายแรงที่สุด” คือภัยคุกคามที่มุ่งเป้าไปที่คนใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน และสมาชิกในชุมชน

ในการประเมินความเสี่ยง คุณสามารถจัดอันดับความเสี่ยงตามเกณฑ์สองประการนี้ คือ แนวโน้ม และ ผลกระทบ ของความเสี่ยงเหล่านั้น

แนวโน้มหมายถึงความน่าจะเป็นของความเสี่ยงที่กำลังเกิดขึ้น มักถูกประเมินโดยใช้การจัดอันดับเป็นสามระดับ คือ ระดับต่ำ ปานกลาง หรือสูง แนวโน้มระดับต่ำหมายความว่า ความเสี่ยงไม่น่าจะเกิดขึ้นมากนัก แนวโน้มระดับปานกลางหมายความว่า ความเสี่ยงอาจมีโอกาสเกิดขึ้น 50/50 เปอร์เซนต์ แนวโน้มระดับสูงหมายความว่า ค่อนข้างแน่ใจมากกว่าความเสี่ยงจะเกิดขึ้น

ผลกระทบหมายถึงผลลัพธ์ที่ตามมาว่าจะร้ายแรงเพียงใดหากมีความเสี่ยงเกิดขึ้น และมักถูกประเมินโดยใช้การจัดอันดับเป็นสามระดับด้วย คือ ผลกระทบระดับต่ำหมายความว่า ผลลัพธ์ที่ตามมาของความเสี่ยงจะมีเพียงเล็กน้อย ผลกระทบระดับปานกลางหมายความว่า ผลลัพธ์ที่ตามมาของความเสี่ยงจะค่อนข้างท้อทาย ผลกระทบสูงหมายความว่า ผลลัพธ์ที่ตามมาของความเสี่ยงจะร้ายแรงมาก

บางครั้ง ความเสี่ยงต่างๆ ควรได้รับการประเมินโดยใช้เมทริกซ์ความเสี่ยง หรือ ตารางวิเคราะห์ความเสี่ยง เมทริกซ์ความเสี่ยงเป็นเครื่องมือที่มองเห็นได้เพื่อแสดงแนวโน้มและผลกระทบของความเสี่ยงเฉพาะต่างๆ **ความเสี่ยงที่มีรหัสสีเป็นสีแดง**นั้นถือว่าอยู่ในระดับรุนแรงมาก และต้องการความสนใจ การวิเคราะห์และการวางแผนอย่างเร่งด่วน ส่วน**ความเสี่ยงที่มีรหัสสีเป็นสีเหลือง**ถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง และควรได้รับการวิเคราะห์เพิ่มเติมด้วย และ**ความเสี่ยงที่มีรหัสสีเป็นสีเขียว**นั้นถือว่าอยู่ในระดับต่ำ และไม่จำเป็นต้องดำเนินการทันที

ควรคำนึงว่า การคอยอัปเดตเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในบริบทของคุณนั้นมีประโยชน์มาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเปลี่ยนแนวโน้มและผลกระทบของความเสี่ยง กล่าวคือ ความเสี่ยงที่มีรหัสสีเป็นสีเขียวอาจกลายเป็นสีเหลือง (ปานกลาง) หรือสีแดง (รุนแรงมาก) ก็ได้ หากมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นที่จะเกิดขึ้นได้ หรือจะทำให้เกิดผลกระทบร้ายแรงมากขึ้น

แนวโน้ม	ผลกระทบ		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ระดับสูง			
ระดับปานกลาง			
ระดับต่ำ			

ดูตารางการวิเคราะห์ PESTEL ที่คุณกรอกก่อนหน้านี้ ให้คุณจัดอันดับภัยคุกคามทั้งหมดโดยพิจารณาจากแนวโน้มที่คุณคิดว่าจะเกิดขึ้น และผลกระทบของมันว่าจะร้ายแรงเพียงใด หากคุณไม่สามารถจัดอันดับภัยคุกคามทั้งหมดได้ ให้เลือกภัยคุกคามมาหนึ่งอย่างจากแต่ละหมวดหมู่ (ทางการเมือง, ทางสิ่งแวดล้อม, ทางสังคม ฯลฯ) เพื่อจัดอันดับ

หลังจากที่คุณได้จัดอันดับแนวโน้มและผลกระทบของภัยคุกคามแล้ว ให้ระบุว่าภัยคุกคามใดอยู่ในระดับปานกลาง (สีเหลือง) หรือระดับรุนแรง (สีแดง) เมทริกซ์ความเสี่ยงหรือตารางการวิเคราะห์ความเสี่ยงอาจช่วยคุณได้

4.4 มาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉิน

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมสามารถใช้มาตรการบางอย่างเพื่อช่วยในการเตรียมความพร้อมให้ดีขึ้นในกรณีที่ต้องเผชิญกับภัยคุกคามและความเสี่ยงในการทำงานและการเคลื่อนไหวของตน โดยมาตรการที่สำคัญสองประเภท ได้แก่ มาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉิน⁴

มาตรการบรรเทาผลกระทบคือแนวปฏิบัติหรือการปรับเปลี่ยนที่ทำได้ก่อนเกิดภัยคุกคามและความเสี่ยง มาตรการบรรเทาผลกระทบช่วยลดแนวโน้ม หรือ

⁴ เนื้อหาต่อไปนี้จะดัดแปลงมาจาก EarthRights International, u. 42–43.

ผลกระทบของภัยคุกคามอย่างใดอย่างหนึ่ง มาตรการบางอย่างก็สามารถลดทั้งแนวโน้มและผลกระทบได้

แต่ถึงแม้ว่าคุณจะใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบแล้ว ภัยคุกคามก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้ นี่คือเหตุผลสำคัญที่คุณต้องรู้วิธีโต้ตอบและสิ่งที่ต้องทำหากมีภัยคุกคามเกิดขึ้น ส่วนมาตรการฉุกเฉินคือแนวปฏิบัติที่สามารถทำได้อย่างเร่งด่วนหากเมื่อใดมีความเสี่ยงเกิดขึ้น มาตรการฉุกเฉินเป็นการตอบสนองต่อความเสี่ยง

คุณอาจจำเรื่องที่คุณอ่านไปแล้วเกี่ยวกับความประมาทและศักยภาพในหัวข้อ 4.1 ของคู่มือนี้ได้? ความประมาทและศักยภาพเกี่ยวข้องกับมาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉิน หากคุณรู้ว่าตัวคุณในฐานะนักปกป้องสิ่งแวดล้อมหรือองค์กรของคุณมีความประมาทอยู่ คุณก็สามารถระบุมาตรการบรรเทาผลกระทบที่จะช่วย “อุดช่องว่าง” ในเรื่องความปลอดภัยของคุณได้ และในที่สุดมาตรการบรรเทาผลกระทบซึ่งได้เป็นส่วนหนึ่งของแนวทางปฏิบัติและกิจวัตรใหม่ที่ดียิ่งที่สุดของคุณไปแล้วก็จะกลายเป็นศักยภาพ หรือจุดแข็ง!

ตอนนี้ขอให้คุณกลับไปพิจารณาการวิเคราะห์ PESTEL ที่คุณกรอกก่อนหน้านี้นี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ดูที่ภัยคุกคามซึ่งคุณจัดให้อยู่ในระดับปานกลางหรือรุนแรงเมื่อคุณใช้ตารางการวิเคราะห์ความเสี่ยง สำหรับภัยคุกคามแต่ละรูปแบบเหล่านี้ให้คุณ :

- ลองพิจารณาว่า คุณหรือองค์กรของคุณมีความประมาทที่ทำให้ภัยคุกคามนี้มีโอกาสเกิดได้มากขึ้น หรืออาจทำให้ผลกระทบแย่ลงหรือไม่
- ลองคิดเกี่ยวกับมาตรการบรรเทาผลกระทบอย่างน้อยหนึ่งอย่างที่สามารถป้องกันภัยคุกคามนี้ไม่ให้เกิดขึ้น
- พิจารณาว่า คุณหรือองค์กรของคุณมีศักยภาพในการช่วยคุณป้องกันหรือตอบสนองต่อภัยคุกคามนี้หรือไม่ และ
- คิดเกี่ยวกับมาตรการฉุกเฉินอย่างน้อยหนึ่งอย่างที่จะเป็นการตอบสนองที่เหมาะสมหากภัยคุกคามนี้เกิดขึ้น

หากคุณและ/หรือองค์กรของคุณรู้สึกปลอดภัย คุณสามารถเขียนและบันทึกมาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉินที่คุณระบุเก็บเอาไว้ได้ สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของการวางแผนความปลอดภัย

เมื่อคุณเขียนมาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉินเสร็จแล้ว ขอให้ไตร่ตรองคำถามต่อไปนี้

1. เมื่อคุณนึกถึงความประมาทของคุณเอง มีความประมาทใดบ้างที่คุณรู้สึกว่ามีผลอย่างเร่งด่วนที่สุดในการแก้ไขเพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้คุณตกอยู่ในความเสี่ยงอย่างร้ายแรง?
2. คุณจะแก้ไขปัญหาคือความประมาทที่เร่งด่วนที่สุดเหล่านั้นได้อย่างไร?
3. เมื่อคุณนึกถึงศักยภาพของตัวเอง มีศักยภาพใดบ้างที่คุณคิดว่าสามารถส่งต่อให้แกผู้อื่นได้? “คนอื่น” นั้นอาจเป็นเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้านของคุณ ฯลฯ
4. คุณจะส่งต่อศักยภาพของคุณให้แกผู้อื่นได้อย่างไร? ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสอนหรือให้คำแนะนำเพื่อนร่วมงานและสมาชิกในครอบครัว ช่วยเป็นกระบวนการในการฝึกอบรม เสนอให้คำแนะนำด้านการให้ความช่วยเหลือ หรือทำอย่างอื่นที่จะเป็นประโยชน์ได้หรือไม่?

หลังจากที่คุณได้ไตร่ตรองด้วยตัวเองแล้ว คุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับการวิเคราะห์ของคุณนี้กับเพื่อนร่วมงานได้ หากคุณกำลังทำงานในองค์กรร่วมกับผู้อื่น และหากสามารถสื่อสารกันได้อย่างปลอดภัย ขอให้แบ่งปันมาตรการบรรเทาผลกระทบและมาตรการฉุกเฉินที่ได้ระบุไว้กับพวกเขา ถามพวกเขาว่า พวกเขาเห็นด้วยกับมาตรการต่างๆ ที่คุณได้ระบุไว้หรือไม่ และพวกเขาสามารถระบุมาตรการเพิ่มเติมได้หรือไม่

และคุณยังสามารถถามเพื่อนร่วมงานของคุณด้วยว่า พวกเขาสามารถนึกถึงความประมาทและศักยภาพต่างๆ ในองค์กรของคุณออกบ้างไหม ช่วยกันอภิปรายว่าความประมาทใด ๆ เหล่านี้จะได้รับการแก้ไขได้อย่างเต็มที่โดยมาตรการบรรเทาผลกระทบที่คุณได้ระบุไว้ทั้งหมดแล้วหรือไม่

ช่วยกันอภิปรายว่า เพื่อปฏิบัติตามมาตรการบรรเทาผลกระทบ จะต้องดำเนินการต่อตามขั้นตอนใดบ้าง โดยใครและเมื่อใด

4.5 แนวทางปฏิบัติและตัวอย่างสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ

ในตอนต้นของคู่มือนี้ คุณได้อ่านเรื่องความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวม ต่อไปนี้คือสิ่งที่คุณจะได้เรียนรู้ต่ออย่างละเอียด

ดังที่คุณได้อ่านมาก่อนหน้านี้แล้ว ความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมประกอบด้วยความปลอดภัยทางกฎหมาย ความปลอดภัยทางดิจิทัล ความปลอดภัยทางกายภาพ รวมถึงสุขภาพและความปลอดภัยทางจิตสังคม เพื่อปรับปรุงความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมของคุณ มีแนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดบางอย่างที่คุณสามารถเรียนรู้ได้ แนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดเหล่านี้ยังทำหน้าที่เป็นมาตรการบรรเทาผลกระทบอีกด้วย ในส่วนเนื้อหาเพิ่มเติมในตอนท้ายของคู่มือเล่มนี้ คุณจะพบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ที่เจาะลึกยิ่งขึ้น ตลอดจนแนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดเพิ่มเติม

⁵ แนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดเหล่านี้ดัดแปลงมาจาก EarthRights International, 2564, and EarthRights International and Not1More, *Criminalization and Judicial Harassment of Earth Rights Defenders in Cambodia*, ชุดคู่มือเล่มเล็กภาษาอังกฤษและไฝเอส, ม.ป.ท., 2565. แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมระบุไว้ในเชิงบรรณที่ตามมา. และดูที่ส่วนเนื้อหาเพิ่มเติมในตอนท้ายของคู่มือเล่มนี้.

ความปลอดภัยทางกฎหมาย

การเรียนรู้เกี่ยวกับกฎหมาย

ในฐานะนักปกป้องสิ่งแวดล้อม สิ่งที่สำคัญสำหรับคุณคือต้องตระหนักว่า มีกฎหมายระดับชาติและระดับนานาชาติอะไรบ้างที่บังคับใช้ในประเทศไทย ตามที่คุณได้เรียนรู้เกี่ยวกับกฎหมายเหล่านี้บ้างแล้วคู่มือเล่มที่ 1 และ 2 อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องคอยติดตามข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับกฎหมายใหม่ที่ประกาศออกมา คุณสามารถค้นหากฎหมายใหม่ๆ ได้ในหนังสือราชกิจจานุเบกษาบางเล่มและในเว็บไซต์ต่างๆ^{6, 7, 8}

หากคุณรู้ว่าการกระทำใดเป็นความผิดทางอาญา และรู้ว่ากฎหมายและมาตราใดบ้างที่อาจใช้เพื่อคุ้มครองคุณจากนักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นตัวคุณเอง คุณอาจพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำบางอย่าง และ/หรือหากจะกระทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นก็ต้องทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ

การเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการทางกฎหมาย

เช่นเดียวกับประเด็นด้านอื่นคือ คุณควรติดตามข่าวสารล่าสุดเกี่ยวกับกระบวนการทางกฎหมายในประเทศไทย ซึ่งคุณได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการทางกฎหมายในปัจจุบันบางอย่างแล้วในคู่มือเล่มที่ 3

หากคุณทราบกระบวนการทางกฎหมายที่อาจนำมาใช้ในกรณีที่เกิด “สถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด” คุณก็จะสามารถเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจและอื่นๆ ได้ ตัวอย่างเช่น หากคุณหรือเพื่อนร่วมงานคนใดคนหนึ่งของคุณถูกจับกุม คุณอาจตัดสินใจกันเองว่า รายละเอียดอะไรบ้างที่เกี่ยวกับงานและการเคลื่อนไหวของคุณที่คุณอาจบอกหรือไม่บอกในระหว่างการถูกซักถาม

การหาทางติดต่อกับทนายความ

ทนายความของรัฐและเอกชนบางคนพร้อมที่จะปกป้องผู้ที่ถูกจับ ถูกควบคุมตัว และถูกคุมขังอย่างไม่เป็นธรรม ทนายความยังอาจให้คำแนะนำ แม้ว่าในบางกรณีพวกเขาจะไม่ได้ทำหน้าที่เป็นทนายฝ่ายจำเลยในคดีใดคดีหนึ่งก็ตาม ดังนั้นจึงเป็นประโยชน์ในการสร้างการติดต่อกับทนายความที่สนับสนุนนักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นคุณไว้ ซึ่งคุณได้เรียนรู้ว่าจะหาการสนับสนุนทางกฎหมายได้จากที่ใดในคู่มือเล่มที่ 3 แล้ว

การหาทางติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายระหว่างประเทศและบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ในกรณีที่คุณประสบปัญหาทางกฎหมาย มันจะเป็นประโยชน์มากหากคุณสามารถติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายระหว่างประเทศและบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานต่างๆ ของสหประชาชาติ (UN)^{9, 10} สถานทูตต่างประเทศ และองค์กรพัฒนาเอกชนระหว่างประเทศ (INGO)^{11, 12}

องค์กรเหล่านี้ยังสามารถออกแถลงการณ์เกี่ยวกับคดีความของคุณว่ามีกรณีละเมิดมาตรฐานและหลักการสากลด้านสิทธิมนุษยชนอย่างไรบ้าง และยังสามารถเจรจาต่อรองเพื่อให้มีการปล่อยตัวคุณ หรือดำเนินการด้านอื่นๆ ได้

ความปลอดภัยทางดิจิทัล

การดูแลรักษาและตรวจสอบอุปกรณ์ของคุณ

บางครั้งคำว่า ความปลอดภัยของอุปกรณ์ มักใช้เพื่ออธิบายวิธีการดูแลรักษาอุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์และแล็ปท็อป ให้ “ปลอดภัย” จากภัยคุกคามและความเสี่ยง ตัวอย่างสิ่งที่จะช่วยให้คุณมีความปลอดภัยของอุปกรณ์ ได้แก่

- การใช้ซอฟต์แวร์ต้นฉบับ : แม้ว่าซอฟต์แวร์ละเมิดลิขสิทธิ์จะมีจำหน่ายทั่วไปและราคาถูกกว่า แต่ก็ไม่ปลอดภัยในการใช้งานเลย ถ้าเป็นไปได้ คุณควรซื้อซอฟต์แวร์ต้นฉบับ (หรือซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์) ที่คุณต้องการใช้ เช่น Office 365, Photoshop หรือ InDesign หากการซื้อมีราคาแพง คุณหรือองค์กรของคุณอาจสอบถามแหล่งทุนที่สามารถใช้เงินทุนเพื่อจุดประสงค์นี้ได้หรือไม่ เนื่องจากถือเป็นมาตรการบรรเทาผลกระทบ
- การตรวจสอบและอัปเดตซอฟต์แวร์ : คุณควรรู้ว่าคุณมีซอฟต์แวร์ใดบ้างในอุปกรณ์ของคุณ ตัวอย่างเช่น หากคุณซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่ คุณควรตรวจสอบว่ามีแอปพลิเคชันใดบ้างที่ติดตั้งไว้ล่วงหน้าแล้ว และพิจารณาว่าคุณจำเป็นต้องเก็บแอปพลิเคชันทั้งหมดไว้หรือไม่ ในทำนองเดียวกัน หากคุณมีแอปพลิเคชันที่คุณไม่ได้ใช้งานมาเป็นเวลานาน ให้พิจารณาก่อนการติดตั้ง (ผ่านการตั้งค่า และผ่านแอปหรือฟังก์ชันการจัดการแอป)

⁶ Royal Thai Government Gazette, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <http://www.mratchakitcha.soc.go.th/alert.html> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

⁷ Thailand Law Forum, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <http://thailawforum.com/database.html> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

⁸ Loyola University of Chicago, School of Law Library, ‘Researching Thai Law in English: Web Resources,’ ปรับปรุงล่าสุดเมื่อ 3 มี.ค. 2565, <https://lawlibguides.luc.edu/c.php?g=610809&p=4239640> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

⁹ สำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ของสำนักงานข้าหลวงใหญ่สิทธิมนุษยชนแห่งสหประชาชาติ (OHCHR) เป็นหน่วยงานหนึ่งของสหประชาชาติที่ทำงานเพื่อปกป้องสิทธิมนุษยชนทั่วโลก เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถติดต่อได้ทางเว็บไซต์ ดู United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights – Southeast Asia Regional Office, ‘Send Us a Message,’ ม.ป.ป., <https://bangkok.ohchr.org/contact-us/> [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2565].

¹⁰ For an overview of other venues to contact UN agencies สำหรับภาพรวมของสถานที่อื่นๆ ที่ใช้ในการติดต่อกับหน่วยงานของสหประชาชาติ, ดู United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights, ‘Instruments & mechanisms,’ ม.ป.ป., <https://www.ohchr.org/en/instruments-and-mechanisms> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

¹¹ International Federation for Human Rights, ‘Contact,’ ม.ป.ป., <https://www.fidh.org/en/about-us/contact-1776/> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

¹² Asian Forum for Human Rights and Development, ‘Contact Us,’ ม.ป.ป., https://www.forum-asia.org/?page_id=653 [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

แอปพลิเคชันที่คุณติดตั้งจะเก็บไว้ควรได้รับการอัปเดตเป็นประจำ โดยปกติการอัปเดตสามารถทำได้ผ่านแอปหรือฟังก์ชันการจัดการแอป หรือบนเว็บไซต์ของแอปพลิเคชัน หรือผ่านทางร้านขายแอปพลิเคชัน เช่น Google Play แอปพลิเคชันเวอร์ชันเก่าอาจทำให้อุปกรณ์ของคุณได้รับภัยคุกคามและความเสี่ยงได้ ซึ่งเป็นเหตุผลที่การอัปเดตนั้นมีความสำคัญ

- การตรวจสอบการตั้งค่าอนุญาต : เมื่อดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน หลายแอปจะขออนุญาตเพื่อเข้าถึงสิ่งต่างๆ ในอุปกรณ์ของคุณ เช่น กล้อง ไมโครโฟน ข้อความ และไฟล์ที่จัดเก็บไว้ (อาทิ รูปภาพ) คุณจึงควรดาวน์โหลดเฉพาะแอปพลิเคชันที่คุณไว้วางใจ และไม่อนุญาตให้แอปพลิเคชันเข้าถึงสิ่งต่างๆ ในอุปกรณ์ของคุณ ยกเว้นหากมีความจำเป็นอย่างเลี่ยงไม่ได้เท่านั้น

โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่าให้แอปพลิเคชันเข้าถึงตำแหน่งที่แน่นอนของคุณ เว้นแต่คุณมีความจำเป็นจริงๆ เพราะหากแอปพลิเคชันเข้าถึงตำแหน่งของคุณ อาจเป็นไปได้ว่าคนที่คุณไม่ต้องการให้หาคุณพบก็จะสามารถหาคุณพบได้ ทั้งนี้คุณสามารถซ่อนตำแหน่งของคุณได้โดยปิดไอคอนแสดงตำแหน่ง (ซึ่งดูเหมือน ‘หมุด’ หรือ pin บนอุปกรณ์ของคุณ)

- การใช้ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัส : ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสช่วยปกป้องอุปกรณ์ของคุณจากภัยคุกคามทางดิจิทัล ซึ่งเป็นเหตุผลที่คุณควรดาวน์โหลดซอฟต์แวร์ประเภทนี้ลงในอุปกรณ์ของคุณ อย่างไรก็ตาม มันมีความสำคัญที่คุณต้องดาวน์โหลดซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสที่ถูกกฎหมายเท่านั้น ตัวอย่างซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลดได้ฟรี ได้แก่ Avast¹³, Avira¹⁴ และ Malwarebytes¹⁵

เมื่อคุณดาวน์โหลดซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสลงในอุปกรณ์ของคุณแล้ว ให้ทำการสแกนเครื่องมือแบบเต็มเพื่อค้นหาภัยคุกคามทางดิจิทัล หากตรวจพบภัยคุกคามใดๆ ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสของคุณจะแนะนำมาตรการในการป้องกันให้

การใช้รหัสผ่าน

ใช้รหัสผ่านสำหรับล็อกหน้าจ่อุปกรณ์ต่างๆ ของคุณและสำหรับบัญชีอีเมลและโซเชียลมีเดียทั้งหมดของคุณ แต่อย่าใช้รหัสผ่านเดียวกัน! รหัสผ่านควรคาดเดาได้ยากและเก็บเป็นความลับ รหัสผ่านของคุณควรประกอบด้วยอักขระอย่างน้อยสิบตัวผสมกัน ได้แก่ ตัวอักษร (และหากเป็นอักษรภาษาอังกฤษก็ให้มีทั้งตัวพิมพ์เล็กและตัวพิมพ์ใหญ่) ตัวเลข และอักขระพิเศษ เช่น เครื่องหมายอัฒจันทร์หรือจัตวาได้ สิ่งสำคัญคือต้องเปลี่ยนรหัสผ่านเป็นประจำ เช่น ทุกๆ สามเดือน

สิ่งสุดท้ายคือ อย่าบันทึกรหัสผ่านโดยอัตโนมัติ! แต่ทุกครั้งที่คุณต้องการใช้งานอุปกรณ์หรือเข้าสู่บัญชีอีเมลหรือบัญชีโซเชียลมีเดียของคุณ คุณจะต้องพิมพ์รหัสผ่านของคุณ ซึ่งมาตรการทั้งหมดนี้จะทำให้ผู้อื่นจะเข้าไปในอุปกรณ์หรือบัญชีของคุณ รวมถึงเข้าถึงข้อมูลของพวกเขาไม่ควรเข้าถึงได้ยากขึ้น

การใช้การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น

หากต้องการให้ผู้อื่นจะเข้าสู่บัญชีอีเมลและบัญชีโซเชียลมีเดียของคุณได้ยากขึ้นไปอีก คุณสามารถเพิ่มขั้นตอนอีกขั้นหนึ่งซึ่งเรียกว่าการยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น (two-factor authentication) สิ่งนี้ทำให้ใครก็ตามที่พยายามเข้าสู่บัญชีอีเมลและบัญชีโซเชียลมีเดียของคุณไม่เพียงแต่ต้องพิมพ์รหัสผ่านที่ถูกต้องเท่านั้น แต่ยังต้องพิมพ์รหัสเพิ่มเติมอีกด้วย เมื่อใดก็ตามที่คุณพยายามเข้าสู่บัญชีอีเมลและบัญชีโซเชียลมีเดียของคุณเอง คุณก็ต้องพิมพ์รหัสเพิ่มเติมด้วยเช่นกัน โดยคุณสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันที่ถูกกฎหมายซึ่งช่วยสร้างรหัสลับดังกล่าวได้ เช่น Google Authenticator^{16, 17} หรือ Microsoft Authenticator^{18, 19}

การใช้เครือข่ายส่วนตัวเสมือน หรือ VPN

เครือข่ายส่วนตัวเสมือน (VPN) ช่วยซ่อนตำแหน่งจากจุดที่คุณเข้าถึงอินเทอร์เน็ตบนอุปกรณ์ของคุณ ซึ่งหมายความว่า บุคคลหรือองค์กรใด เช่น บริษัทที่ให้บริการอินเทอร์เน็ตในประเทศไทย จะไม่สามารถรู้ว่าคุณอยู่ที่ไหน และเยี่ยมชมเว็บไซต์ใด นอกจากนี้คุณยังสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์จำนวนมากที่อาจจะถูกบล็อกในประเทศไทย ขณะนำ VPN สองตัวที่ถูกกฎหมายและใช้งานได้ฟรี นั่นคือ ProtonVPN²⁰ และ Psiphon²¹

การใช้การเข้ารหัส

การเข้ารหัส (encryption) เป็นกระบวนการที่ข้อมูลถูกแปลงเป็นรหัสลับ ตัวอย่างเช่น หากอีเมลถูกเข้ารหัส เนื้อหาของอีเมลจะถูก “รบกวน/ทำให้ยุ่ง” ดังนั้นจึงไม่สามารถอ่านและทำความเข้าใจได้ เฉพาะผู้ที่ได้รับอนุญาตเท่านั้นที่สามารถอ่านข้อมูลได้อย่างถูกต้อง

อีเมล ข้อความแชท ไฟล์ แอป และอุปกรณ์ต่างๆ สามารถเข้ารหัสได้

การเข้ารหัสอีเมลและข้อความแชทได้อธิบายไว้ด้านล่าง ภายใต้หัวข้อการสื่อสารอย่างปลอดภัยสำหรับการเข้ารหัสในโทรศัพท์มือถือแบบ Android²² หรือ

¹³ Avast, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.avast.com/index#pc> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565]

¹⁴ Avira, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.avira.com/> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

¹⁵ Malwarebytes, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.malwarebytes.com/> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

¹⁶ Google Play, Google Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android, ม.ป.ป., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2&hl=en_US&gl=US [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

¹⁷ App Store, Google Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ iOS, ม.ป.ป., <https://apps.apple.com/us/app/google-authenticator/id388497605> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

¹⁸ Google Play, Microsoft Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android, ม.ป.ป., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azure.authenticator&referrer=adjust_reftag%3DcCDGvLpUqIPUC%26utm_source%3DLanding%2BPage%2BOrganic%2B-%2Bapp%2Bstore%2Bbadges [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

¹⁹ App Store, Microsoft Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ iOS, ม.ป.ป., <https://apps.apple.com/app/microsoft-authenticator/id983156458> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

²⁰ ProtonVPN, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android และ iOS, ม.ป.ป., <https://protonvpn.com/> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

²¹ Psiphon, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android และ iOS, ม.ป.ป., <https://www.psiphon3.com/en/download.html> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

²² PixelPrivacy, ‘How To Encrypt Your Android Device – A Step-By-Step Guide,’ 9 มี.ค. 2565, https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-android/#How_to_Encrypt_Your_Android_Device [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

iOS²³ ให้ทำตามคำแนะนำที่ละขั้นตอนที่นำเชื่อถือ คุณสามารถเข้ารหัสข้อมูลในคอมพิวเตอร์ของคุณที่ใช้ Windows 10 Pro ด้วยซอฟต์แวร์ที่ชื่อ BitLocker²⁴ หากคุณมีคอมพิวเตอร์ Apple คุณสามารถเข้ารหัสข้อมูลด้วยซอฟต์แวร์ที่ชื่อ FileVault²⁵ นอกจากนี้ Veracrypt²⁶ ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของซอฟต์แวร์ที่ให้คุณเข้ารหัสข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณได้เช่นกัน

การสื่อสารอย่างปลอดภัย

การโทรและการส่งข้อความด้วยการใช้เบอร์โทรศัพท์สามารถถูกสอดแนมได้ในประเทศไทย จึงเป็นเหตุผลที่คุณควรจำกัดการใช้วิธีการสื่อสารสองแบบนี้ เมื่อคุณบันทึกหมายเลขโทรศัพท์ของเพื่อน สมาชิกในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ให้บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ลงในซิมการ์ดของคุณโดยตรง ไม่ใช่ในโทรศัพท์ของคุณ หากคุณมีเหตุผลที่เชื่อได้ว่าคุณอาจถูกจับกุม คุณสามารถคัดลอกหมายเลขโทรศัพท์ทั้งหมดไปยังซิมการ์ดใหม่ได้ หากโทรศัพท์ของคุณถูกยึดหรือสูญหาย ในภายหลัง รายชื่อติดต่อทั้งหมดของคุณก็จะไม่หายไปไหน และบุคคลใดก็ตามที่อาจได้รับโทรศัพท์ของคุณก็จะไม่สามารถระบุได้ว่ามีใครบ้างอยู่ในรายชื่อรายชื่อของคุณ หากคุณเข้าถึงอินเทอร์เน็ต วิธีที่ปลอดภัยที่สุดในการสื่อสารกับผู้อื่นคือการใช้ Protonmail²⁷ สำหรับอีเมลและ Signal²⁸ สำหรับการส่งข้อความ ทั้ง Protonmail และ Signal ได้รับการเข้ารหัส คุณสามารถใช้เครื่องมือช่วยในการค้นหา เช่น DuckDuckGo²⁹ เพื่อค้นหาคำแนะนำทางออนไลน์เกี่ยวกับวิธีการเริ่มต้นใช้งาน Protonmail และ Signal

มีขั้นตอนเพิ่มเติมที่คุณสามารถดำเนินการเพื่อใช้ Signal ได้อย่างปลอดภัย ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกข้อมูลผู้ติดต่อโดยใช้เพียงชื่อเล่นหรือตัวย่อแทนชื่อนามสกุลจริงและแทนชื่อเต็ม รวมทั้งคุณควรพิจารณาใช้ชื่อเล่นหรือตัวย่อสำหรับตัวคุณเองด้วย อย่าใช้รูปของตัวคุณเองในภาพโปรไฟล์ นอกจากนี้คุณยังสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าสำหรับแต่ละ-กระแ้วข้อความ เพื่อให้ข้อความหายไปโดยอัตโนมัติหลังจากเวลาที่กำหนด ซึ่งหมายความว่าประวัติการพูดคุยของคุณจะถูกลบไป

นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์สำหรับนักปกป้องสิ่งแวดล้อมเช่นคุณในการเรียนรู้วิธีการแยกแยะอีเมลและข้อความที่น่าสงสัย โดยตรวจสอบชื่ออีเมลของผู้ส่งหรือหมายเลขของ Signal อย่างระมัดระวัง มองหาข้อผิดพลาดในการสะกดคำและการใช้ไวยากรณ์ที่ทำให้อีเมลหรือข้อความนั้นดูเหมือนสร้างจากคอมพิวเตอร์หรือแปลอัตโนมัติมาไม่ดี และอย่าคลิกลิงก์หรือดาวน์โหลดไฟล์แนบใดๆ ในทันที หากคุณได้รับอีเมลที่น่าสงสัยจากคนที่คุณรู้จัก ให้ติดต่อพวกเขาผ่าน Signal และถามพวกเขาว่าได้ส่งอีเมลนั้นถึงคุณจริงๆ หรือไม่ และเนื้อหาที่ส่งมานั้นปลอดภัยหรือไม่ และในทำนองเดียวกัน หากคุณได้รับข้อความที่น่าสงสัย โปรดติดต่อผู้ส่งผ่าน Protonmail เพื่อยืนยันว่าพวกเขาส่งข้อความดังกล่าวมาจริงหรือไม่

หากคุณต้องการโทรวิดีโอกับใคร Jitsi³⁰ สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย โดยองค์กร Front Line Defenders (FLD) ได้รวบรวมคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเริ่มต้นใช้งาน Jitsi ไว้³¹

ประการสุดท้าย มันสำคัญที่นักปกป้องสิ่งแวดล้อมควรพิจารณาถึงความปลอดภัยของพวกเขามือใช้โซเชียลมีเดียด้วย^{32, 33} แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดประการหนึ่งคือเปลี่ยนการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เพื่อให้เฉพาะเพื่อน/ผู้ติดต่อของคุณเท่านั้นสามารถเห็นโปรไฟล์ของคุณและสิ่งที่คุณเขียนได้ ขอให้ระมัดระวังสิ่งที่คุณเผยแพร่ด้วย คือ หลีกเลี่ยงการแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะในรูปแบบข้อความ รูปภาพ หรือวิดีโอ เพราะมันอาจเป็นเบาะแสให้ผู้อื่นทราบเกี่ยวกับตำแหน่งของคุณ คนที่คุณอยู่ด้วย และสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่³⁴

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย

นักปกป้องสิ่งแวดล้อมควรเรียนรู้วิธีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยด้วย นอกจากการใช้เครือข่ายส่วนตัวเสมือน (VPN) และการสื่อสารอย่างปลอดภัยแล้ว ยังมีแนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดเพิ่มเติม ได้แก่

²³ PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your iPhone – A Step-By-Step Guide,' 8 ก.พ. 2565, https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-iphone/#How_to_Encrypt_The_Data_on_Your_iOS_Device [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

²⁴ Microsoft, 'Turn on device encryption,' ม.ป.จ., <https://support.microsoft.com/en-us/windows/turn-on-device-encryption-0c453637-bc88-5f74-5105-741561aae838> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

²⁵ Apple Support, 'Use FileVault to encrypt the startup disk on your Mac,' 30 พ.ย. 2561, <https://support.apple.com/en-us/HT204837> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

²⁶ Veracrypt, 'Latest Stable Release – 1.25.9,' 19 ก.พ. 2565, <https://www.veracrypt.fr/en/Downloads.html> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

²⁷ Protonmail, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.จ., <https://protonmail.com/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

²⁸ Signal, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.จ., <https://signal.org/en/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

²⁹ DuckDuckGo, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.จ., <https://duckduckgo.com/?va=b&t=hc> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³⁰ Jitsi, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.จ., <https://meet.jit.si/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³¹ Front Line Defenders, 'Jitsi Meet – Simple and Secure Video Conferencing Platform,' 31 ส.ค. 2563, <https://www.frontlinedefenders.org/en/resource-publication/jitsi-meet-simple-and-secure-video-conferencing-platform> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³² สามารถดูคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่ DefendingDigital, '15 Social Media Safety, Security, And Privacy Tips,' ม.ป.จ., <https://defendingdigital.com/security-tips-for-social-media-safety/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³³ ยังสามารถดูคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่ Surveillance Self-Defense, 'Protecting Yourself on Social Networks,' ปรับปรุงเมื่อ 19 ต.ค. 2562, <https://ssd.eff.org/en/module/protecting-yourself-social-networks> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³⁴ รูปแบบของไฟล์ทั้งหมดที่เรียกว่า ข้อมูลล็อกพินช์/เมตาดาต้า (metadata) ซึ่งโดยทั่วไปหมายถึง "ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูล" ข้อมูลที่พินช์คือข้อมูลเกี่ยวกับไฟล์ เช่น เวลาที่ไฟล์ถูกสร้างขึ้นและสร้างขึ้นบนอุปกรณ์ใด ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้หากเปิดเผยข้อมูลล็อกพินช์ที่ละเอียดอ่อนต่อสาธารณะ ตัวอย่างเช่น หากคุณแชร์รูปภาพตำแหน่งของคุณบน Facebook หรือ Instagram, ดู Harlo Holmes, 'Everything you wanted to know about media metadata, but were afraid to ask,' Freedom of the Press Foundation, 4 มี.ค. 2565, <https://freedom.press/training/everything-you-wanted-know-about-media-metadata-were-afraid-ask/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

- การใช้เบราว์เซอร์หรือโปรแกรมค้นคว้าที่ปลอดภัยกว่า เช่น Google Chrome³⁵, Firefox³⁶ และ Opera³⁷
- การใช้โหมดส่วนตัว (หรือ “ไม่ระบุตัวตน”- ‘incognito’) เมื่อเปิดดูเว็บไซต์การสนทนาประวัติเว็บไซต์ที่คุณเคยเยี่ยมชมและคำที่ค้นหาค้นหาในเครื่องมือค้นหาลักษณะสม่ำเสมอ
- การตัดสินใจด้วยตนเองว่าคุณต้องการอนุญาตให้คุกกี้ใดเข้าถึงคุณได้บ้าง และลบคุกกี้ที่คุณบันทึกไว้เป็นประจำ
- การไม่บันทึกรหัสผ่านและข้อมูลส่วนบุคคลโดยอัตโนมัติ และ
- การเยี่ยมชมเว็บไซต์ที่ขึ้นต้นด้วย https เสมอ แทน http (ที่ไม่มี S ต่อท้าย)

การระแวดระวังสถานที่ที่คุณใช้งานและจัดเก็บอุปกรณ์ของคุณ

ระแวดระวังสิ่งต่างๆ รอบตัวคุณขณะที่ใช้งานโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อื่นๆ

การใช้อินเทอร์เน็ตของคุณเอง (ที่บ้านและ/หรือผ่านข้อมูลมือถือ) ปลอดภัยกว่าการใช้สัญญาณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย (wifi) สาธารณะ

หากคุณใช้อุปกรณ์ในที่สาธารณะ ขอให้ใช้รหัสผ่านหน้าจอ และปิดเบราว์เซอร์และอุปกรณ์ที่คุณใช้เสมอเมื่อคุณหยุดพักจากการใช้งาน อย่าตั้งอุปกรณ์ของคุณในโหมด ‘sleeping’ หรือ stand-by

ตรวจสอบให้แน่ใจว่า อุปกรณ์อยู่ติดตัวคุณเสมอ เมื่อคุณอยู่ในที่สาธารณะอย่างถึงอุปกรณ์ของคุณไว้โดยไม่มีใครดู พยายามเก็บอุปกรณ์ของคุณไว้ในที่ปลอดภัยเมื่อคุณไม่ได้ใช้งานหรือพยายามซ่อนอุปกรณ์ไว้เมื่ออยู่ในบ้านและที่ทำงานของคุณ ในโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ๆ บางรุ่นและบนไอโฟน คุณยังสามารถค้นหาฟังก์ชันห้องนิรภัย (vault) ได้ ซึ่งโดยทั่วไปจะอยู่ภายใต้การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวหรือความปลอดภัยในโทรศัพท์ของคุณ ฟังก์ชันห้องนิรภัยนี้ช่วยให้คุณซ่อนแฟ้ม โฟล์ และแอปพลิเคชันต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนบนโทรศัพท์ของคุณได้

การรู้ว่าจะได้รับความช่วยเหลือได้จากที่ใด

แม้ว่าคุณจะได้สร้างแนวทางการปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยทางดิจิทัลแล้ว คุณก็อาจยังพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับภัยคุกคามทางดิจิทัลและความเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น อาจมีคนขโมยหรือยึดอุปกรณ์ของคุณ ซึ่งอาจทำให้คุณสูญเสียไฟล์ข้อความ เสียง รูปภาพ และวิดีโอไป คุณอาจถูกละเมิดเรื่องส่วนตัว / doxing (การรั่วไหลหรือการเผยแพร่ข้อมูล และ/หรือไฟล์ส่วนบุคคลต่างๆ) หรือตกเป็นเป้าของการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ / cyber bullying (ความคิดเห็นที่ร้ายก้นบนโลกออนไลน์) อาจมีคนส่งลิงก์เว็บไซต์หรือไฟล์ที่น่าสงสัยมาให้คุณ และคุณอาจคลิกเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งจะนำให้คุณเองตกอยู่ในความเสี่ยง คุณอาจตกเป็นเป้าหมายของอีเมลหลอกลวง / phishing emails ที่กระตุ้นให้คุณพิมพ์รหัสผ่าน ดังนั้นเมื่อผู้อื่นทราบรหัสผ่าน จากนั้นเขาก็จะเข้าถึงบัญชีอีเมลและโซเชียลมีเดียของคุณ และเปลี่ยนรหัสผ่านของคุณ เป็นต้น

ในสถานการณ์เช่นนี้ สิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าจะขอความช่วยเหลือได้จากที่ใดบ้าง มูลนิธิ Electronic Frontier Foundation ได้เผยแพร่คู่มือจำนวนมากเกี่ยวกับความปลอดภัยทางดิจิทัล ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา³⁸ คุณยังสามารถค้นหาคำแนะนำได้ใน Digital First Aid Kit³⁹ อีกด้วย และหากคุณต้องการปรึกษาปัญหาของคุณกับผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยทางดิจิทัล คุณสามารถติดต่อสายด่วนการปรึกษาความปลอดภัยทางดิจิทัล (Digital Security Helpline) ของ Access Now⁴⁰

ความปลอดภัยทางกายภาพ

ความปลอดภัยในการชุมนุมประท้วง

หากคุณต้องการเข้าร่วมหรือเป็นผู้นำการชุมนุมประท้วงหรือการคัดค้าน มีบางสิ่งที่คุณควรนำมาพิจารณา^{41, 42}

ปัจจัยหนึ่งคือขนาดของการชุมนุมประท้วง หากคุณประท้วงเป็นกลุ่มใหญ่ คุณอาจมี ‘จุดแข็งในเชิงปริมาณ’ และสามารถปกป้องและแนะนำซึ่งกันและกันได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ประท้วงกลุ่มใหญ่ก็สามารถติดต่อกันได้เช่นกัน และอาจแยกย้ายได้ลำบากกว่าหากกลุ่มผู้ประท้วงมีขนาดใหญ่ ในขณะที่ “การประท้วงแบบแฟลชม็อบ” ขนาดเล็กซึ่งใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีที่ทุกคนจะแยกย้ายกันไปคนละทิศทางอาจเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า

ขอให้เตรียมแผนการหลบหนีให้พร้อมก่อนที่คุณจะเข้าร่วมหรือเป็นผู้นำการประท้วง และรู้ว่าคุณจะใช้ยานพาหนะคันใดเพื่อหลบออกจากสถานที่ประท้วง และรู้ว่าคุณจะไปที่ใด ในกรณีที่ทหารและตำรวจอาจปิดกั้นเส้นทางที่คุณเตรียมไว้ ขอให้แผนที่สองสำรองไว้ด้วย นี่อาจรวมถึงการซ่อนตัวอยู่ที่ไหนสักแห่งใกล้กับสถานที่ชุมนุม เช่น ในอาคารของเอกชน ในตลาดที่มีผู้คนพลุกพล่าน หรืออยู่กลางแจ้ง ฯลฯ

³⁵ Google Chrome, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.google.com/chrome/downloads/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³⁶ Mozilla Firefox, ‘Get the browsers that put your privacy first – and always have,’ หน้าดาวน์โหลด, ม.ป.ป., <https://www.mozilla.org/en-US/firefox/browsers/> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

³⁷ Opera, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.opera.com/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

³⁸ Electronic Frontier Foundation, ‘Surveillance Self-Defense,’ หน้าแรกของเว็บไซต์ภาษาไทย, ม.ป.ป., <https://ssd.eff.org/th> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

³⁹ Digital First Aid Kit, หน้าแรกของเว็บไซต์ภาษาไทย, ม.ป.ป., <https://digitalfirstaid.org/th/> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

⁴⁰ Access Now, ‘Digital Security Helpline,’ หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.accessnow.org/help/> [เข้าถึงเมื่อ 26 เม.ย. 2565].

⁴¹ แรบบันดาจจากการปฏิวัติร่ม (Umbrella Revolution) ของฮ่องกง, ยู.คิตวอยอย่างเช่น, Marco Hernandez and Simon Scarr, ‘Coordinating chaos: The tactics protesters use to fortify the frontlines,’ Reuters Graphics, 12 ก.ค. 2562, <https://graphics.reuters.com/HONGKONG-EXTRADITIONS-TACTICS/0100B0790FL/index.html> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

⁴² มีสิ่งพิมพ์ภาษาอังกฤษมากมายที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์การประท้วงและความปลอดภัยซึ่งผลิตโดย Sprout Distro. ดู Sprout Distro, ‘Direct Action Zines,’ ม.ป.ป., <https://www.sprout-distro.com/catalog/zines/direct-action/> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

ในกรณีที่คุณไม่สามารถใช้วิธีการเคลื่อนย้ายตามแผนได้ หากคุณสวมรองเท้ากีฬาเพื่อให้สามารถวิ่งได้อย่างสะดวกก็จะเป็นการดี หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าแตะและรองเท้าส้นสูง รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใส่ต่างหู สร้อยคอ หรือสิ่งใดก็ตามที่อาจไปเกี่ยวติดกับอะไรก็ได้หากคุณต้องวิ่งหนีหรือซ่อนตัว หรืออาจสูญหายโดยไม่ได้ตั้งใจหรือถูกยึดหากถูกจับ

นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์หากคุณใช้มาตรการต่างๆ เพื่อปกป้องอัตลักษณ์ของคุณ โดยสวมหน้ากาก แว่นตา หรือแว่นกันแดด เสื้อแขนยาวที่ปกปิดรอยสักที่คุณอาจมี ฯลฯ

หากคุณนำโทรศัพท์แบบเติมเงินราคาถูกพร้อมทั้งติดตัวไปด้วย เช่น เพื่อใช้โทรหาเพื่อนที่มีรถยนต์ ขอให้ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์จนเต็มแล้ว

การจัดเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน

หากการเคลื่อนไหวของคุณเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และหากคุณคิดว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะถูกจับกุม จะเป็นประโยชน์มากถ้าคุณมีกระเป๋าฉุกเฉินที่บรรจุสิ่งของจำเป็นและเตรียมพร้อมไว้แล้ว สิ่งของที่ควรมีในกระเป๋าด้วยก็คือ

- **เงินสด :** เตรียมเงินสดให้เพียงพอ ตามหลักแล้วควรเป็นเงินบาทและเงินอีกหนึ่งหรือสองสกุลเงิน เพื่อให้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเดินทางและความต้องการขั้นพื้นฐานที่เร่งด่วนสำหรับสองสามวัน ถ้าเป็นไปได้ก็ให้เก็บเงินอื่นๆ ไว้ในบัญชีธนาคารของคุณ และเตรียมบัตรเดบิต/เครดิตไปด้วยหากคุณมี
- หากคุณกำลังแบกกระเป๋าสองใบ ตัวอย่างเช่น กระเป๋าเป้และกระเป๋าถือใบที่เล็กกว่า ขอให้แบ่งเงินสดใส่ลงในกระเป๋าทั้งสองใบ ตามหลักแล้วให้ซ่อนเงินสดใส่ช่องเล็กๆ ข้างในกระเป๋า หรือที่อื่น (เช่น ระหว่างหน้าหนังสือ) อย่างไรก็ตาม เก็บเงินสดบางส่วนไว้ให้หยิบง่ายสำหรับใช้ในสถานการณ์ที่คุณจำเป็นต้องจ่ายเงินให้กับผู้คนตลอดการเดินทาง/การหลบหนีของคุณ
- **อาหารแห้งและน้ำดื่ม**
- **ไฟฉาย :** ทางที่ดีควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ชาร์จไฟฉายจนเต็มแล้ว/มีแบตเตอรี่ที่ใช้งานได้ ก่อนที่คุณจะออกจากบ้าน/เซฟเฮ้าส์
- **ร่มและ/หรือเสื้อคลุมกันฝน**
- **เสื้อผ้าและรองเท้าเสริม :** ตามหลักแล้วควรจัดเสื้อผ้าและรองเท้าให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ/ฤดูกาลที่แตกต่างกัน รองเท้าบูตที่ทนทานและ/หรือรองเท้ากีฬาที่มีประโยชน์ในกรณีที่คุณจะต้องเดินหรือวิ่ง เสื้อผ้าที่ซักง่ายและแห้งเร็วก็มีประโยชน์เช่นกัน
- และตามหลักก็ควรจัดเสื้อผ้าและรองเท้าที่ดู “ธรรมดาๆ” เพื่อป้องกันการถูกถ่ายภาพหรือวิดีโอที่กลายเป็นไวรัส/เผยแพร่ไปทั่วแล้วมันจะทำให้คุณถูกระบุตัวได้ง่ายเพราะเสื้อผ้าหรือรองเท้าที่โดดเด่นเกินไป ดังนั้นจึงอย่าจัดเสื้อผ้าและรองเท้าที่ดึงดูดความสนใจได้ง่าย ถ้าเป็นไปได้ก็ให้จัดเสื้อผ้าที่สามารถเปลี่ยนรูปลักษณะของคุณในแต่ละวันได้ด้วย เช่น หมวกแก๊ปและผ้าพันคอ เป็นต้น
- **สมุดโน้ตหรือกระดาษและปากกา**
- **เอกสารสำคัญ :** ถ้าปลอดภัยพอ ให้บรรจุหนังสือเดินทางตัวจริงและบัตรประจำตัวตัวจริงของคุณลงไป รวมทั้งสำเนาของเอกสารเหล่านี้ด้วย ตามหลักแล้วควรซ่อนเอกสารเหล่านี้ไว้ในกระเป๋าของคุณ
- หากคุณกำลังจะย้ายถิ่นฐานหรือหลบหนีไปต่างประเทศ และหากหนังสือเดินทางของคุณกำลังจะหมดอายุไม่ช้า คุณควรเตรียมเอกสารที่จำเป็นสำหรับการต่ออายุหนังสือเดินทางที่สถานทูตไทยในต่างประเทศ (ถ้าคุณคิดว่าสามารถทำได้อย่างปลอดภัย)
- **เอกสารสำคัญอื่นๆ** ที่ต้องบรรจุ เช่น สำเนาการจองตั๋วการเดินทาง ใบเสร็จ และตั๋ว เว้นแต่มีไฟล์เอกสารเก็บไว้ในโทรศัพท์ของคุณเพียงพอแล้ว
- **อุปกรณ์ต่างๆ** ของคุณและสายเชื่อมต่อต่างๆ รวมถึงเครื่องชาร์จของมือถือ : ตามหลักแล้วควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ชาร์จไฟให้กับอุปกรณ์ทั้งหมดของคุณจนเต็มแล้วก่อนที่คุณจะออกจากบ้าน/เซฟเฮ้าส์
- **อุปกรณ์ปฐมพยาบาล :** ขอให้พิจารณาบรรจุสิ่งต่างๆ เหล่านี้ลงไปด้วย
 - พลาสเตอร์ปิดแผล
 - แผ่นผ้าก๊อซ
 - ผ้าพันแผล
 - เทปกาวยาแผล
 - เจ็มกลัด
 - แหนบ
 - กรรไกร
 - ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง
 - สเปรย์กันยุง
 - ครีมหือหรือสเปรย์บรรเทาอาการแมลงกัดต่อย
 - ครีบบรรเทาอาการผื่นแพ้ที่ผิวหนัง
 - ครีมห่าเชื้อโรค

- แอลกอฮอล์ล้างแผล
- ยาแก้ปวด และ
- เทอร์โมมิเตอร์วัดไข้

จัดเตรียมยาอื่นๆ ที่คุณอาจจำเป็นต้องใช้ และใบสั่งยาจากแพทย์ ที่คุณอาจต้องมีไว้ไปด้วย

ผลิตภัณฑ์สุขภาพและสุขภาพส่วนบุคคล : บรรจุสิ่งของเพื่อสุขภาพและสุขภาพของคุณ เช่น สบู่ ผงซักฟอกของเล็ก กระดาษชำระ และ/หรือทิชชูเปียก ผ้าอนามัย (ถ้าจำเป็น) เป็นต้น

ของใช้ส่วนตัวอื่นๆ เช่น จัดเตรียมแว่นหรือคอนแทคเลนส์ (หากจำเป็นต้องใช้) หูฟัง ที่อุดหู หนังสือ รูปภาพที่สำคัญสำหรับคุณ ฯลฯ



การปรับปรุงความปลอดภัยของอาคารและการเลือกเซฟเฮ้าส์

มีหลายสิ่งที่คุณทำได้เพื่อปรับปรุงความปลอดภัยของอาคารที่คุณอาศัยอยู่ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวล็อกประตู และตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีทางเข้า/ออกมากกว่าหนึ่งทาง และติดตั้งกล้องวงจรปิด

อย่างไรก็ตาม หากคุณมีความเสี่ยงที่จะถูกจับกุม คุณอาจต้องการย้ายไปยังเซฟเฮ้าส์สักที่หนึ่ง คุณอาจเลือกที่จะย้ายไปมาระหว่างเซฟเฮ้าส์ต่างๆ สองสามหลัง โดยพักเพียงสองสามคืนในเซฟเฮ้าส์แต่ละหลัง หรือคุณอาจเลือกเซฟเฮ้าส์ที่คนอื่นไม่รู้จักเลย ซึ่งอาจทำให้คุณพักอยู่ได้นานขึ้นอีกหน่อย มีสิ่งที่คุณควรพิจารณาเพิ่มเติมสองสามอย่างในการเลือกเซฟเฮ้าส์⁴³ คือ

- หลีกเลี่ยงการอยู่กับสมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดหรือห่างไกลกัน เพราะหากเจ้าหน้าที่ในประเทศไทยต้องการจับกุมคุณจริงๆ ก็สามารถคาดเดาได้ว่าพวกเขาความสามารถในการระบุสมาชิกครอบครัวใหญ่ของคุณได้ แล้วพวกเขาก็สามารถทำการสอดแนมบ้านหลังต่างๆ และ/หรือไปเยี่ยมสมาชิกในครอบครัวของคุณโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- หลีกเลี่ยงการอยู่กับเพื่อน เพราะเจ้าหน้าที่อาจทำแผนที่เครือข่ายทางสังคมของคุณด้วย เช่น โดยผ่านรายชื่อเพื่อนในเฟซบุ๊ก ของคุณ
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสำนักงานของคุณ
- หลีกเลี่ยงการพักอาศัยในบ้านที่เปิดเผยมากหรือในที่โล่งแจ้งมากๆ ตัวอย่างเช่น หากคุณย้ายไปอยู่ในพื้นที่ห่างไกลในเขตภูเขา การอยู่ในที่เชิงเขา นั้นปลอดภัยกว่าการอยู่บนที่สูง หากคุณสามารถตรวจดูภายนอกและภายในของเซฟเฮ้าส์ต่างๆ ได้ ขอให้ตรวจสอบว่าหน้าต่างมีมู่ลี่บานเกล็ดหรือผ้าม่านหรือไม่ ประตูมีตัวล็อกหรือไม่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม บ้านไม่ควร “โดดเด่น” มากเกินไป เพราะนั่นอาจดึงดูดความสนใจที่ไม่น่าปรารถนาจากเจ้าหน้าที่ ขอให้เลือกเซฟเฮ้าส์ซึ่งมีความปลอดภัยพอสมควร แต่ไม่ถึงกับต้อง “เสริมการป้องกัน” อย่างเห็นได้ชัด
- พิจารณาคูว่าบ้านมีความสะดวกสบายและมีความปลอดภัยโดยรวมเพียงใด ตัวอย่างเช่น มีทางเข้า/ออกหลายทางหรือไม่? สามารถเดินทางได้ง่ายไหม? มีตลาดขายอาหาร ร้านขายยา และร้านขายของที่จำเป็นอยู่ใกล้ๆ หรือไม่? มีใครอาศัยอยู่กับคุณหรืออยู่ใกล้ๆ และสามารถจัดหาอาหารและยาให้คุณได้หรือไม่? หากคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ที่คุณไม่เคยไปมาก่อน มีใครสามารถให้ความปลอดภัยและคำแนะนำทั่วไปแก่คุณได้บ้าง? มีสถานที่หลบซ่อนที่มีประโยชน์อยู่ในบริเวณใกล้เคียง เช่น ทุ่งนาหรือป่าไม้หรือไม่? คุณสามารถพักได้ฟรีหรือต้องจ่ายค่าเช่าระยะสั้น (ต่อคืน สัปดาห์ หรือเดือน)?

หากไม่สามารถอยู่ในประเทศไทยได้ คุณสามารถเลือกเดินทางออกนอกประเทศได้ มีผู้ให้บริการความช่วยเหลือแบบฉุกเฉินและแหล่งทุนที่คุณสามารถติดต่อเพื่อขอรับเงินทุนที่เป็นไปได้สำหรับค่าใช้จ่ายในการย้ายถิ่นฐานอันจำเป็น องค์กรเหล่านี้อาจมีเงินทุนให้สำหรับค่าใช้จ่ายอื่นๆ ด้วย เช่น ค่าใช้จ่ายสำหรับเซฟเฮ้าส์แม้ว่าคุณจะตัดสินใจอยู่ในประเทศไทยก็ตาม^{44, 45}

การเดินทางอย่างปลอดภัย

สิ่งแรกที่ต้องทำก่อนการเดินทางคือ การตระหนักว่ามีกฎหมาย นโยบาย กฎระเบียบ และแนวปฏิบัติใดที่เป็นภัยคุกคามต่อการเดินทางอย่างปลอดภัยของคุณ นี่อาจมีความสำคัญเป็นพิเศษหากคุณวางแผนที่จะย้ายไปต่างประเทศ

นอกจากนี้ยังมีมาตรการบรรเทาผลกระทบบางอย่างที่น่าจะนำไปปฏิบัติ นั่นคือ

- ใช้คนขับรถที่ไว้ใจได้
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนขับรถไม่ดื่มสุราหรือเสพยาขณะขับขี่
- ใช้ยานพาหนะที่ปลอดภัย
- ค้นหาเส้นทางอื่นๆ ไว้สำรอง
- จัดเตรียมสิ่งของอย่างระมัดระวัง นำอาหารแห้ง น้ำดื่ม เสื้อผ้าและรองเท้าเสริม เอกสารสำคัญ (ซ่อนไว้อย่างดี) และอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมทั้งยาที่คุณอาจต้องใช้ไปด้วย
- ปฏิบัติตามมาตรการรักษาความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน เช่น การคาดเข็มขัดนิรภัยและการสวมหมวกนิรภัย⁴⁶

⁴³ รายการนี้คิดแปลงเนื้อหาบางส่วนจาก Koenraad Van Brabant, *Operational Security Manual in Violent Environments, Good Practice Review 8*, ลอนดอน: Humanitarian Practice Network, มี.ย. 2563, น. 91.

⁴⁴ กองทุนช่วยเหลือองค์กรภาคประชาสังคม (CSO) ที่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงภัยของ Lifeline (Lifeline Embattled CSO Assistance Fund), หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.csolifeline.org/> [เข้าถึงเมื่อ 11 มี.ย. 2565].

⁴⁵ CIVICUS, ‘Donor Finder,’ ม.ป.ป., <https://www.civicus.org/index.php/donor-finder> [เข้าถึงเมื่อ 11 มี.ย. 2565].

⁴⁶ การไม่สวมหมวกนิรภัยหรือเข็มขัดนิรภัยอาจดึงดูดความสนใจจากตำรวจจราจรและทหารที่จุดตรวจได้ และในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุทางจราจร คุณอาจได้รับการบาดเจ็บมากขึ้นหากไม่สวมหมวกนิรภัยหรือเข็มขัดนิรภัย.

สุขภาพและความปลอดภัยทางจิตสังคม

การดูแลความต้องการพื้นฐานของคุณ

แม้ว่าคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยและเครียด สิ่งสำคัญก็คือคุณต้องรับฟังตนเองและดูแลความต้องการพื้นฐานของคุณ โดยทำให้มั่นใจว่าเมื่อถึงเวลากิน นอน ออกกำลังกาย และดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของคุณ คุณสามารถทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ตามปกติและเพียงพอ

การคิดและทำแต่สิ่งดีๆ

ในทำนองเดียวกันกับประเด็นข้างต้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณที่จะคิดและทำสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยและเครียด อะไรที่เป็นบวกกับคุณนั้นอยู่กับคุณเอง! นสพ. บางคนรู้สึกผ่อนคลายเมื่อดูหนัง ทำอาหาร ทำสมาธิ หรือเคลื่อนไหวร่างกาย สิ่งเหล่านี้สามารถกลายเป็นแนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดได้หากคุณทำเป็นประจำ

การรักษาการติดต่อกับผู้อื่น

แนวทางปฏิบัติและกิจวัตรที่ดีที่สุดอีกประการหนึ่งคือ การรักษาการติดต่อกับคนที่คุณห่วงใย และอย่าลืมใช้ Protonmail หรือ Signal เพื่อสื่อสารกันอย่างปลอดภัย!

ในคู่มือเล่มต่อไป คุณจะได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการเสริมสร้างและรักษาสุขภาพและความปลอดภัยทางจิตสังคมของคุณ

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่คุณจะอ่านคู่มือเล่มต่อไป ขอให้ดูมาตรการบรรเทาผลกระทบในตารางด้านล่าง ให้ทำเครื่องหมายขีดถูกในช่องสี่เหลี่ยมทุกช่องสำหรับมาตรการบรรเทาผลกระทบที่คุณได้ดำเนินการไปแล้ว หากคุณใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบมากกว่าหนึ่งครั้งหรือทำเป็นกิจวัตรอย่างต่อเนื่องก็ให้ระบายสีในช่องสี่เหลี่ยมให้เต็มด้วยปากกาของคุณ คุณยังสามารถเขียนมาตรการบรรเทาผลกระทบเพิ่มเติมที่คุณดำเนินการไปแล้วได้อีกด้วย

มาตรการบรรเทาผลกระทบด้านความปลอดภัยทางกฎหมาย					
<input type="checkbox"/> เรียนรู้เกี่ยวกับกฎหมาย	<input type="checkbox"/> เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการทางกฎหมาย	<input type="checkbox"/> ติดต่อกับทนายความ	<input type="checkbox"/> ติดต่อกับบุคคลหรือองค์กรระหว่างประเทศ	<input type="checkbox"/> มาตรการบรรเทาผลกระทบเพิ่มเติมที่คุณดำเนินการไปแล้ว	
มาตรการบรรเทาผลกระทบด้านความปลอดภัยทางดิจิทัล					
<input type="checkbox"/> ใช้ซอฟต์แวร์ต้นฉบับ/ซอฟต์แวร์ลิขสิทธิ์	<input type="checkbox"/> ตรวจสอบและอัปเดตซอฟต์แวร์	<input type="checkbox"/> ตรวจสอบการตั้งค่าอนุญาต	<input type="checkbox"/> ดาวนโหลดและใช้ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัส	<input type="checkbox"/> ใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัยสำหรับล็อกหน้าจอ	<input type="checkbox"/> ใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัยสำหรับบัญชีอีเมล
<input type="checkbox"/> ใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัยสำหรับบัญชีโซเชียลมีเดีย	<input type="checkbox"/> ใช้แอปพลิเคชันที่มีการยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น	<input type="checkbox"/> ใช้เครือข่ายส่วนตัวเสมือน (VPN)	<input type="checkbox"/> เข้ารหัสไฟล์และแฟ้มต่างๆ	<input type="checkbox"/> เข้ารหัสข้อมูลในโทรศัพท์มือถือ	<input type="checkbox"/> เข้ารหัสข้อมูลในคอมพิวเตอร์
<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการโทรศัพท์และการส่งข้อความด้วยหมายเลขโทรศัพท์	<input type="checkbox"/> บันทึกข้อมูลผู้ติดต่อลงในสมุดรายนามของคุณ	<input type="checkbox"/> ใช้ Protonmail	<input type="checkbox"/> ใช้ Signal	<input type="checkbox"/> ใช้ชื่อเล่น/ตัวย่อแทนชื่อจริงหรือชื่อเต็ม	<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการใช้ภาพถ่ายจริงของคุณในโลกออนไลน์
<input type="checkbox"/> ทำการตั้งค่า Signal เพื่อให้ข้อความหายไป	<input type="checkbox"/> รู้วิธีการแยกแยะอีเมลและข้อความที่น่าสงสัย	<input type="checkbox"/> ใช้ Jitsi สำหรับโทรวิดีโอ	<input type="checkbox"/> เปลี่ยนการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวสำหรับบัญชีโซเชียลมีเดีย	<input type="checkbox"/> หลีกเลี่ยงการโพสต์ข้อมูลส่วนบุคคลในโซเชียลมีเดีย	<input type="checkbox"/> ใช้เบราว์เซอร์/โปรแกรมค้นหาที่ปลอดภัย
<input type="checkbox"/> ใช้โหมดส่วนตัว/ไม่ระบุตัวตน	<input type="checkbox"/> ลบประวัติการค้นหาและการเยี่ยมชมเว็บไซต์	<input type="checkbox"/> ลบคุกกี้	<input type="checkbox"/> ไม่บันทึกรหัสผ่านและข้อมูลส่วนบุคคลโดยอัตโนมัติ	<input type="checkbox"/> ใช้งานเว็บไซต์ที่ขึ้นต้นด้วย https	<input type="checkbox"/> ปิดเบราว์เซอร์และอุปกรณ์เมื่อไม่ใช้งาน
<input type="checkbox"/> อย่าทิ้งอุปกรณ์ของคุณไว้โดยไม่มีใครดูแล	<input type="checkbox"/> เก็บ/ซ่อนอุปกรณ์ให้ปลอดภัย	<input type="checkbox"/> ใช้ฟังก์ชันห้องนิรภัย (vault) เพื่อซ่อนเนื้อหาที่ละเอียดอ่อน	<input type="checkbox"/> รู้จักผู้ให้บริการช่วยเหลือด้านความปลอดภัยทางดิจิทัล	<input type="checkbox"/> มาตรการบรรเทาผลกระทบเพิ่มเติมที่คุณดำเนินการไปแล้ว	

มาตรการบรรเทาผลกระทบด้านความปลอดภัยทางกายภาพ					
<input type="checkbox"/> เตรียมแผนการหลบหนีก่อนการประท้วง	<input type="checkbox"/> เลือกเสื้อผ้าที่ช่วยปกปิดตัวตนและร่องเท้าสำหรับใช้ในการประท้วง	<input type="checkbox"/> นำโทรศัพท์แบบเติมเงินราคาถูก พร้อมทั้งติดตัวไปในการประท้วง	<input type="checkbox"/> ชาร์จอุปกรณ์ต่างๆ ก่อนนำออกไปข้างนอก	<input type="checkbox"/> รู้วิธีการจัดเตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน	<input type="checkbox"/> ใช้ตัวล็อกประตู
<input type="checkbox"/> บ้าน/ที่พัก/เช่ามีประตูทางเข้า/ออกมากกว่าหนึ่งจุด	<input type="checkbox"/> ติดตั้งกล้องวงจรปิด	<input type="checkbox"/> รู้วิธีการประเมินเครื่องป้องกันและความปลอดภัยของเช่า/เช่า	<input type="checkbox"/> รู้จักผู้ให้บริการความช่วยเหลือแบบฉุกเฉิน	<input type="checkbox"/> รู้กฎหมาย, นโยบาย, กฎระเบียบ, และแนวทางปฏิบัติที่ส่งผลต่อการเดินทาง	<input type="checkbox"/> รู้จักคนจับรถที่ไว้ใจได้
<input type="checkbox"/> รู้วิธีแยกแยะยานพาหนะที่ปลอดภัย	<input type="checkbox"/> คาดเข็มขัดนิรภัยและสวมหมวกนิรภัยเสมอ	<input type="checkbox"/> มาตรการบรรเทาผลกระทบเพิ่มเติมที่คุณดำเนินการไปแล้ว			
มาตรการบรรเทาผลกระทบด้านสุขภาพและความปลอดภัยทางจิตสังคม					
<input type="checkbox"/> กินได้ตามปกติและเพียงพอ	<input type="checkbox"/> นอนได้ตามปกติและเพียงพอ	<input type="checkbox"/> ออกกำลังกายได้ตามปกติและเพียงพอ	<input type="checkbox"/> ดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของคุณได้ตามปกติและเพียงพอ	<input type="checkbox"/> คิดและทำสิ่งต่างๆ ในเชิงบวก	<input type="checkbox"/> รักษาการติดต่อกับคนที่คุณห่วงใย
<input type="checkbox"/> มาตรการบรรเทาผลกระทบเพิ่มเติมที่คุณดำเนินการไปแล้ว					

หลังจากที่คุณทำเครื่องหมายจัดถูกและระบายสีในช่องสี่เหลี่ยมที่เกี่ยวข้องทั้งหมดแล้ว ขอให้ตอบคำถามดังต่อไปนี้

- เมื่อคุณดูในช่องสี่เหลี่ยมที่คุณทำเครื่องหมายหรือระบายสี คุณสังเกตเห็นอะไรบ้าง?
 - คุณได้ใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบเป็นส่วนใหญ่ หรือใช้หลายมาตรการ หรือใช้บ้างเล็กน้อย?
 - คุณได้ใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมที่เฉพาะเจาะจงใดๆ บ้างไหม?
 - มีองค์ประกอบของความปลอดภัยอย่างเป็นองค์รวมที่เฉพาะเจาะจงใดๆ บ้างไหม ที่คุณไม่ได้นำมาใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบหลายอย่างมาใช้?
 - คุณคิดว่ามาตรการบรรเทาผลกระทบทั้งหมดนั้นใช้ได้ง่ายพอๆ กันหรือไม่?
 - คุณคิดว่ามีความท้าทายอะไรบ้างที่อาจขัดขวางคุณในการใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบบางอย่าง?
- นอกจากนี้ หากคุณกำลังทำงานในองค์กรร่วมกับผู้อื่น และหากสามารถสื่อสารกันได้อย่างปลอดภัย ขอให้อภิปรายคำถามเหล่านี้ด้วยกัน คุณจะร่วมกันเอาชนะความท้าทายบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร?
1. คุณจะร่วมกับเอาชนะความท้าทายบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบอย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างไร?
 2. คุณจะสร้างสภาพแวดล้อมขององค์กรที่ทุกคนได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้ใช้มาตรการบรรเทาผลกระทบให้ได้มากที่สุดได้อย่างไร?

คำอธิบายศัพท์

ตัวย่อ (u.) Acronym (n.)	ที่ฆ่าเชื้อโรค (ค.) Antiseptic (adj.)	ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัส (u.) Anti-virus software (n.)
แอปพลิเคชัน (u.) Application (n.)	จับกุม (ก.) Arrest (v.)	หมายจับ (u.) Arrest warrant (n.)
บันทึกโดยอัตโนมัติ (ก.) Auto-save (v.)	ผ้าพันแผล (u.) Bandage (n.)	ระดมความคิด (ก.) Brainstorm (v.)
เบราว์เซอร์/โปรแกรมค้นดู (u.) Browser (n.)	โทรศัพท์แบบเติมเงินราคาถูกพร้อมทั้ง (u.) Burner phone (n.)	ศักยภาพ/จุดแข็ง (u.) Capacity (n.)
เป็นกลุ่ม (ค.) Collectively (adv.)	เป็นความลับ (ค.) Confidential (adj.)	บริบท (u.) Context (n.)
มาตรการฉุกเฉิน (u.) Contingency measure (n.)	คุกกี้ (u.) Cookie (n.)	การเอาผิดทางอาญา (u.) Criminalization (n.)
การคุกคามทางไซเบอร์ (u.) Cyber bullying (n./v.)	ข้อมูล (u.) Data (n.)	ควบคุมตัว (ก.) Detain (v.)
ความปลอดภัยของอุปกรณ์ (แปลตรงตัวคือ สุอนามัยของอุปกรณ์) (u.) Device hygiene (n.)	ทางดิจิทัล (ค.) Digital (adj.)	(การ) ละเมิดเรื่องส่วนตัว (u./ก.) Doxing (n./v.)
การเข้ารหัส (u.) Encryption (n.)	เสริมความแข็งแรง/จัดการป้องกัน (ก.) Fortify (v.)	แผ่นผ้ากอซ (u.) Gauze dressing (n.)
แผนกให้ความช่วยเหลือ / ฝ่ายช่วยเหลือ (u.) Helpdesk (n.)	อย่างเป็นองค์รวม (ค.) Holistic (adj.)	ไม่ระบุตัวตน (ค.) Incognito (adj.)
สถาบัน (u.) Institution (n.)	มาตรฐานและหลักการสากลด้านสิทธิมนุษยชน (u.) International standards and principles for human rights (n.)	การคุกคามด้วยกระบวนการทางกฎหมาย (u.) Judicial harassment (n.)
ที่ถูกกฎหมาย (ค.) Legitimate (adj.)	เมทริกซ์/ตารางเมทริกซ์ (u.) Matrix (n.)	ข้อมูลก๊อปปี้/เมตาดาต้า หมายถึง ข้อมูลรายละเอียดที่อธิบายถึงความเป็นมาของข้อมูลหรืออธิบายข้อมูลหลัก (u.) Metadata (n.)
มาตรการบรรเทาผลกระทบ (u.) Mitigation measure (n.)	ข้อมูลมือถือ (u.) Mobile data (n.)	ติดตาม / สอดแนม (ก.) Monitor / surveillance (v.)
เจรจาต่อรอง (ก.) Negotiate (v.)	ผู้กระทำความผิด (u.) Perpetrator (n.)	อีเมลหลอกลวง/อีเมลฟิชชิ่ง (u.) Phishing email (n.)
ซอฟต์แวร์ละเมิดลิขสิทธิ์ / ซอฟต์แวร์เถื่อน (u.) Pirate software (n.)	ใบสั่งยา (u.) Prescription (n.)	เชิงป้องกัน (ค.) Preventive (adj.)
ความน่าจะเป็น (u.) Probability (n.)	จิตสังคม (ค.) Psychosocial (adj.)	ซิมการ์ด (u.) SIM card (n.)
โซเชียลมีเดีย (u.) Social media (n.)	ซอฟต์แวร์ (u.) Software (n.)	สแตนด์บาย/ประหยัดพลังงาน (ค.) Stand-by (adj.)
การสอดแนม (u.) Surveillance (n.)	แหนบ (u.) Tweezer (n.)	การยืนยันตัวตนแบบ 2 ชั้น (u.) Two-factor authentication (n.)
ห้องนิรภัย (u.) Vault (n.)	ไวรัล/เผยแพร่ไปทั่ว (ค.) Viral (adj.)	เครือข่ายส่วนตัวเสมือน (VPN) (u.) Virtual Personal Network (n.)
การละเมิด (u.) Violation (n.)	ความเปราะบาง/จุดอ่อน (u.) Vulnerability (n.)	สัญญาณเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย (วางพาย) (u.) Wifi (n.)

แหล่งที่มา SOURCES

Access Now, 'Digital Security Helpline,' หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.accessnow.org/help/> [เข้าถึงเมื่อ 26 เม.ย. 2565].

Apple Support, 'Use FileVault to encrypt the startup disk on your Mac,' 30 พ.ย. 2018, <https://support.apple.com/en-us/HT204837> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

App Store, Google Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ iOS, ม.ป.ป., <https://apps.apple.com/us/app/google-authenticator/id388497605> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

— App Store, Microsoft Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ iOS, ม.ป.ป., <https://apps.apple.com/app/microsoft-authenticator/id983156458> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Asian Forum for Human Rights and Development, 'Contact Us,' ม.ป.ป., https://www.forum-asia.org/?page_id=653 [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Avast, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.avast.com/index#pc> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Avira, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.avira.com/> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

CIVICUS, 'Donor Finder,' ม.ป.ป., <https://www.civicus.org/index.php/donor-finder> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

DefendingDigital, '15 Social Media Safety, Security, And Privacy Tips,' ม.ป.ป., <https://defendingdigital.com/security-tips-for-social-media-safety/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Digital First Aid Kit, หน้าแรกของเว็บไซต์ภาษาไทย, ม.ป.ป., <https://digitalfirstaid.org/th/> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

DuckDuckGo, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://duckduckgo.com/?va=b&t=hc> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

EarthRights International, *Security and Protection of Earth Rights Defenders: Facilitation Toolkit*, ภาษาอังกฤษ, ม.ป.ป., 2564, <https://earth-rights.org/publication/security-and-protection-of-earth-rights-defenders-toolkit/?emci=eaefae41-51cd-ec11-997e-281878b83d8a&em-di=a9edbbf5-29d2-ec11-b656-281878b8c32f&ceid=6469325> [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2565].

— EarthRights International and Not1More, *Criminalization and Judicial Harassment of Earth Rights Defenders in Cambodia*, ชุดคู่มือเล่มเล็ก ภาษาอังกฤษและเขมร, ม.ป.ป., 2565.

Electronic Frontier Foundation, 'Surveillance Self-Defense,' หน้าแรกของเว็บไซต์ภาษาไทย, ม.ป.ป., <https://ssd EFF.org/th> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Front Line Defenders, 'Jitsi Meet – Simple and Secure Video Conferencing Platform,' 31 ส.ค. 2063, <https://www.frontlinedefenders.org/en/resource-publication/jitsi-meet-simple-and-secure-video-conferencing-platform> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Google Chrome, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.google.com/chrome/downloads/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Google Play, Google Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android, ม.ป.ป., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2&hl=en_US&gl=US [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

๘ Google Play, Microsoft Authenticator, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android, ม.ป.ป., https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azure.authenticator&referrer=adjust_retag%3DcCdGvpLUqIPUC%26utm_source%3DLanding%2BPage%2BOrganic%2B-%2Bapp%2B-store%2Bbadges [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Hernandez, M. and Scarr, S., 'Coordinating chaos: The tactics protesters use to fortify the frontlines,' *Reuters Graphics*, 12 ก.ค. 2562, <https://graphics.reuters.com/HONGKONG-EXTRADITIONS-TACTICS/0100B0790FL/index.html> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Holmes, H., 'Everything you wanted to know about media metadata, but were afraid to ask,' Freedom of the Press Foundation, 4 มิ.ค. 2565, <https://freedom.press/training/everything-you-wanted-know-about-media-metadata-were-afraid-ask/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Human Rights Watch, 'Contact Us,' ม.ป.ป., <https://www.hrw.org/contact-us> [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2565].

International Federation for Human Rights, 'Contact,' ม.ป.ป., <https://www.fidh.org/en/about-us/contact-1776/> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Jitsi, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://meet.jit.si/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Lifeline Embattled CSO Assistance Fund, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.csolifeline.org/> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Loyola University of Chicago, School of Law Library, 'Researching Thai Law in English: Web Resources,' ปรับปรุงล่าสุดเมื่อ 3 มี.ค. 2565, <https://lawlibguides.luc.edu/c.php?g=610809&p=4239640> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Malwarebytes, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.malwarebytes.com/> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Microsoft, 'Turn on device encryption,' ม.ป.ป., <https://support.microsoft.com/en-us/windows/turn-on-device-encryption-0c453637-bc88-5f74-5105-741561aae838> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Mozilla Firefox, 'Get the browsers that put your privacy first – and always have,' หน้าดาวน์โหลด, ม.ป.ป., <https://www.mozilla.org/en-US/firefox/browsers/> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

[เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2565].

Opera, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://www.opera.com/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your iPhone – A Step-By-Step Guide,' 8 ก.พ. 2565, https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-iphone/#How_to_Encrypt_The_Data_on_Your_iOS_Device [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

๘ PixelPrivacy, 'How To Encrypt Your Android Device – A Step-By-Step Guide,' 9 มิ.ค. 2565, https://pixelprivacy.com/resources/encrypt-android/#How_to_Encrypt_Your_Android_Device [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Protonmail, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://protonmail.com/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

ProtonVPN, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android และ iOS, ม.ป.ป., <https://protonvpn.com/> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Psiphon, หน้าดาวน์โหลดสำหรับอุปกรณ์ Android และ iOS, ม.ป.ป., <https://www.psiphon3.com/en/download.html> [เข้าถึงเมื่อ 13 เม.ย. 2565].

Royal Thai Government Gazette, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <http://www.mratchakitcha.soc.go.th/alert.html> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

Signal, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <https://signal.org/en/> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Sprout Distro, 'Direct Action Zines,' ม.ป.ป., <https://www.sproutdistro.com/catalog/zines/direct-action/> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

Surveillance Self-Defense, 'Protecting Yourself on Social Networks,' ปรับปรุงเมื่อ 19 ต.ค. 2562, <https://ssd.eff.org/en/module/protecting-yourself-social-networks> [เข้าถึงเมื่อ 14 เม.ย. 2565].

Tactical Technology Collective, *Holistic Security: Trainer's Manual*, ม.ป.ก., 2559, https://holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf [เข้าถึงเมื่อ 11 เม.ย. 2565].

Thailand Law Forum, หน้าแรกของเว็บไซต์, ม.ป.ป., <http://thailawforum.com/database.html> [เข้าถึงเมื่อ 11 มิ.ย. 2565].

United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights, 'Instruments & mechanisms,' ม.ป.ป., <https://www.ohchr.org/en/instruments-and-mechanisms> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

United Nations Office of the High Commissioner for Human Rights – Southeast Asia Regional Office, 'Send Us a Message,' ม.ป.ป., <https://bangkok.ohchr.org/contact-us/> [เข้าถึงเมื่อ 27 พ.ค. 2565].

Veracrypt, 'Latest Stable Release – 1.25.9,' 19 ก.พ. 2565, <https://www.veracrypt.fr/en/Downloads.html> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

เนื้อหาเพิ่มเติม

ด้านล่างนี้เป็นเนื้อหาและแหล่งข้อมูลบางส่วนที่ช่วยเสริมเนื้อหาข้างในของคู่มือเล่มนี้ โปรดทราบว่าเนื้อหาและแหล่งข้อมูลเหล่านี้ไม่ได้ได้รับการรับรองโดย EarthRights เพียงแต่แนะนำเพื่อไว้สำหรับการวิจัยและการอ่านเพิ่มเติมของคุณ ขอให้สำรวจเนื้อหาและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเหล่านี้ตามที่เหมาะสมกับตัวคุณเอง นอกจากนี้คุณยังสามารถดูเนื้อหาเพิ่มเติมได้ในส่วน**แหล่งที่มา**และในส่วน**เนื้อหาเพิ่มเติม**ในตอนท้ายของคู่มือเล่มอื่นๆ

แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับภัยคุกคามและความเสี่ยง ความเปราะบางและศักยภาพ

Front Line Defenders, ‘Workbook on Security,’ หน้าเว็บของหนังสือที่เนื้อหาแต่ละบทเป็นภาษาอังกฤษ, ม.ป.ป.,

<https://www.frontlinedefenders.org/en/workbook-security> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

Kvinna till Kvinna, *Integrated Security – the Manual*, resource website, ม.ป.ป., <http://integratedsecuritymanual.org/> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

Protection International, ‘Resources,’ ม.ป.ป., <https://www.protectioninternational.org/en/#resources> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

Tactical Tech, ‘Further Reading,’ บนเว็บไซต์ของโครงการ Holistic Security, ม.ป.ป., <https://holistic-security.tacticaltech.org/further-reading.html> [เข้าถึงเมื่อ 29 พ.ค. 2565].

แหล่งข้อมูลของเครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์บริบทเพิ่มเติม

CDA Collaborative Learning, ‘Conflict Sensitivity – Do No Harm Publications,’ ม.ป.ป., <https://www.cdacollaborative.org/publications/conflict-sensitivity-do-no-harm/> [เข้าถึงเมื่อ 30 พ.ค. 2565].

Protection International, *New Protection Manual for Human Rights Defenders*, ภาษาอังกฤษ, 2562, <https://www.protectioninternational.org/wp-content/uploads/2012/04/Protection-Manual-3rd-Edition.pdf> [เข้าถึงเมื่อ 30 พ.ค. 2565].

