

A cameraman wearing a white t-shirt and brown pants is positioned on a rooftop, leaning over a concrete ledge. He is holding a professional video camera with a microphone and a large lens. The background shows a clear blue sky and a green roof with a decorative stone finial.

**GIYA SA
LUWASNONG**

**PAMAMALITA
SA PILIPINAS**



GIYA SA LUSWANONG

PAMAMALITA SA PILIPINAS



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Internews
Local voices. Global change.

This guide is published under the Initiative for Media Freedom, a five-year program implemented by Internews and funded by the United States Agency for International Development with the support of the American people.

The content of this document is the sole responsibility of the National Union of Journalists of the Philippines. It does not necessarily reflect the views of Internews, United States Agency for International Development, or the United States Government.

COVER PHOTO:

Journalists take pictures from the roof of a bullet-riddled building in Mapandi, Marawi City on September 27, 2017, the 100th day of fighting between the Armed Forces of the Philippines and the ISIS-inspired Maute terrorist group. The five-month long conflict flattened the Philippines' Islamic City and displaced over 350,000 people.

(Photo by: Richel V. Umel, BenarNews)

**Giya sa Luwasnong
Pamamalita sa Pilipinas**

©2020 National Union of Journalists of the
Philippines (NUJP)

4/L FSS Bldg. # 89 Sct. Castor corner Sct. Tuason
Streets, Brgy. Laging Handa Quezon City
1104 Philippines

MGA UNOD

Pasiuna	1
Dugokan	5
Kapitulo I: Pagpangandam sa pagtipok sa i-balita (taho)	9
Kapitulo II: Ang buluhaton	19
Kapitulo III: Pagbalita sa krimen ug pagpangawkaw	33
Kapitulo IV: Pagbalita sa mga katalagman	37
Kapitulo V: Pagbalita sa mga pandemya ug mga paspas makatakod nga mga sakit	41
Kapitulo VI: Seguridad sa digital ug kasayuran (impormasyon)	45
Kapitulo VII: Kabalaka ug kahigwa-os	53
Kapitulo VIII: Pagmatngon sa imong mga katungod ug mga tahas	59
Apendise I: Ang 20 ka lakang sa kaluwasan sa pagbalita	64
Apendise II: Giya sa gipanguhaan	66
Mga Pakisayran	68

PASIUNA



Maraming taon nang nagbibigay ang National Union of Journalists of the Philippines ng pagsasanay sa kaligtasan para sa mamamahayag sa dahilang nananatiling isa ang Pilipinas sa mga pinakamapanganib na bansa para sa pamamahayag.

Sa mahabang karanasang ito, alam nating nagbabago-bago ang ating sitwasyon. Ang mga aral sa kaligtasan na ating natutunan sa nakaraan ay maaring nangangailangan nang rebisahin at baguhin.

Isang halimbawa ang ika-23 ng Nobyembre 2009 kung kailan ipinakita sa atin ng masaker sa Ampatuan na hindi na totoo na tayo ay ligtas kung marami ang ating bilang. Nito namang mga nakaraang taon, ginagawa nang armas ang teknolohiya upang tayo ay pagbantaan at atakihin ng mga kaaway ng kalayaan sa pamamahayag.

Ang mga pagbabagong ito ang nagtutulak sa atin na laging suriin ang ating nalalaman at nakagawian hinggil sa kaligtasan bilang mamamahayag.

Kung kaya, binuo natin itong Gabay Pangkaligtasan para sa Pilipinong Mamamahayag.

Maari nang i-download ng mga mamamahayag ang gabay na ito na nabuo sa tulong ng ating mga katuwang sa Internews at programang Initiative for Media Freedom (IMF) nito na suportado naman ng United States Agency for International Development (USAID). Makakatulong ito sa mga panahong humaharap tayo ng banta sa ating kaligtasan, kapag naghahanda sa mga delikadong coverage, o nag-aaral lamang ng ating kaalaman sa kaligtasan para sa mamamahayag.

At dahil ang gabay na ito ay onlayn, madali rin itong baguhin at gawing angkop anumang oras.

Subalit ating binibigyang-diin na ang Gabay Pangkaligtasan na ito ay hindi pamalit sa pormal na pagsasanay na handog ng NUJP at iba pang grupo ng midya. Hinihikayat natin ang mga kapatid na mamamahayag na dumalo sa mga pagsasanay na ito.

Manatili tayong ligtas.

Nonoy Espina

Tagapangulo

National Union of Journalists of the Philippines

DUGOKAN

Ang Pilipinas naila nga isa, kung dili pinaka demokratikong nasud sa Asya, ug ang iyang prensa naila pud nga pinaka gawasnon ug dinamiko sa rehiyon. Mao pud kini ang nahimong katalista sa daghang mga pagalsa batok sa pagpangawkaw ug ubang kahiwian. Mao kini ang naghatag og gahum sa mga Pilipino sa pagpabiling gawasnon pinaagi sa pagbag-o sa hiwi nga kahimtang.

Apan taliwala sa iyang himaya ug kusog, ang pagpamalita sa nasud nagpabilin nga delikado nga panginabuhian. Ang mga grupo nga naga asdang sa kagawasan sa prensa, sama sa *Reporters Without Borders* (RSF) ug *Committee to Protect Journalists* (CPJ), makanunayong ginalista ang Pilipinas isip pinaka delikado nga nasud para sa mga tigbalita. Kini ilang gitampo sa mga nasud nga naay gubat sama sa Syria ug Iraq tungod sa wala'y puas nga pagpamatay sa mga tigpamalita. Gikan sa 1986, diin nahibalik ang kagawasan sa nasud, adunay natala nga 188 ka tigpamalita nga gipangpatay. Diin, 32 niini gipangpatay sa Ampatuan Massacre nga natala nga pinaka delikado nga atake sa mga tigpamalita sa kasaysayan sa kalibutan.

Gikasubo nga ang kahimtang karon naghatag kanato og paglantaw



sa madulom nga kaugmaon para sa mga tigpamalita samtang naga padayon ang mga hulga, pagpangsamok, ug ang linuog nga pagpamatay. Sa miaging duha ka tuig, nakit-an nato ang pagsaka sa mga nagkalain-lain nga mga pagpangatake sa prensa. Diin, mismo si Presidente Rodrigo Duterte hayag nagapanawagan nga pasipad-an ang mga tigpamalita ug nagahulga nga ipasira ang mga mantalaan ug istasyon nga nagasaway sa mga hugot nga mga palisiya sa pamunoan, partikular niini ang maduguon nga kampanya batok sa mga ilegal nga droga.

Ang NUJP, inubanan sa *Center for Media Freedom and Responsibility* (CMFR), *Philippine Center for Investigative Journalism* (PCIJ), ug *Philippine Press Institute* (PPI), nakatala na og 171 ka beses diin giatake ang mga tigpamalita ug mga prensa gikan Hunyo 30, 2016 — atol sa pagka Presidente ni Duterte — ngadto sa Abril 30, 2020.

Ang mga atake pinaagi sa pagpamatay, swansong libel, pagpanghulga sa kinabuhi, pisikal nga pagpang atake, pagpanghadlok sa internet, ug pagsulay sa pagpatay, taliwala sa uban.

Ang mga pinaagi sa pagpangatake milambo, kun dili mas mi grabe pa hinuon. Ginahulga og panglugos sa *internet* ang mga babae nga tigpamalita, samtang ang mga pagpamatay nahimong mas lantad ug linuog, diin ginapangpatay ang mga biktima sa adlawan. Ang mga hugpong sa prensa — uban na niini ang NUJP — nga nagataho sa mga pang abuso ug kahiwian nangahimo nga punterya sa mga *cyberattacks*, diin ginagusbat sa mga kriminal sa internet ang ilang mga *websites* ug gina atake sa mga *trolls* ang ilang mga *social media* nga mga *accounts*, *lawfare*, ug pagpawala sa pagkalehitimo sa mga grupo.

Hangtod sa Hunyo 2020, ang NUJP *Media Safety Office* nakatala og 16 ka tigpamalita nga gipangpatay ubos sa administrasyon ni Duterte. Tanan ining natala nga gipangpatay kay mga nga tigpamalita sa komunidad: Ang Mindanao nagpadayon nga pinaka delikado nga nagtala og siyam napatay, nagasunod ang Luzon nga adunay upat, ug Visayas nga adunay natala nga duha ka tigpamalita nga gipatay.

Maka balaka ang nagataas nga lista sa mga gipangpatay nga tigpamalita pero mas maka balaka ang mubo nga lista sa mga na taral sa hukmanan nga mga suspetsado sa pagpamatay. Tataw kini nga adunay kalagmitan diri sa atong nasud. Sa 188 nga gipangpatay gikan 1986, adunay 42 lamang ka suspetsado nga nahukman, matod pa sa tala sa NUJP Media Safety Office — 28 niini adunay kalabutan sa Ampatuan massacre — kasagaran niini nga nagpusil mismo.

Ang mga gapangpatay makanunayong magpatay, hilabi na diri sa atong

nasud diin dili sila mataral ug ang kalagmitan nagpadayong naka sil-sil sa atong kultura. Mao kini nga importante nga kitang mga tigpamalita magpanalipod batok ini nga mga hulga sa atong kinabuhi.

Nahilakip ining giya ang mga praktikal nga mga sugyot para sa mga Pilipino nga tigpamalita, giusab para nga pagtigom sa mga balita diri sa atong nasud. Nahilakip pud ini ang mga sugyot para sa mga kababayan-an, nga nag atubang sa duha ka pilo nga risgo ug hulga nga ilang gina atubang kada magtigom og i-balita.

Kini nga giya nabahin sa walo ka kapitulo o hugna, kada isa naga detalye sa mga praktikal nga lakang ug pamaagi nga naka base sa tinuod nga mga kasinatian para mapa siguro ang atong kalingkawan sa pagtigom sa balita. Samtang kining tanan gikutlo gikan sa konteksto gikan sa mga mas abante nga mga nasud nga nagsagubang sa gubat, naga halad kini og mga pagtulon-an nga atong magamit diri sa atong kasamtangang kahimtang ug kamatuoran.

Kapitulo I: Pagpangandam sa pagtipok sa i-balita (taho)- Kini nga hugna nagapangunahan ang panginahanglanon sa pag bana-bana sa risgo ug pag ugmad og usa plano sa kasigurohan adeser sa pag adto mismo sa lugar diin ikaw magtipok og datos para sa balita, hibali na sa mga delikado nga mga lugar kung diin mabutang sa peligro imong kinabuhi.

Kapitulo II: Ang buluhaton – Ginalagda ang ubang mga lagda nga imong pagabuhaton pag abot nimo sa lugar diin ka magbalita. Nahilakip na niini ang mga pagpangandam ug ang ensakto nga kina-iya sa mga tahas.

Kapitulo III: Pagbalita sa krimen ug pagpangawkaw – Daghan na kaayo mga tigpamalita nga nanguykoy ug nagabalita sa mga krimen ug pagpangawkaw ang gipangpatay kay adtong mga gabalita sa gubat ug kagubot. Diri nimo masayran kun unsaon ang pagmugna ug pagpatuman sa mga lagda arun masiguro ang imong kaluwasan samtang naga tigom og datos para ibalita.

Kapitulo IV: Pagbalita sa mga katalagman – Pagsunod sa mga lakang ug pamaagi unsaon nga luwas ang imong pag andam ug pagbalita sa mga katalagman nga tinuyo sama sa gubat, mga lokal nga panagbangi ug oil spills, ug mga natural nga katalagman sama sa bagyo, linog, ug pagbuto sa mga bulkan.

Kapitulo V: Pagbalita sa mga pandemya ug mga paspas makatakod nga mga sakit– Grabe nga pagbag-o sa mga pamaagi sa mga tigpamalita sa proseso sa pagbalita niining panahon sa *coronavirus disease* 2019

nga ipedemya sa nasud. Pati ang pagsabwag niini nga mga balita sa kadaghanan. Atong tun-an unsaon pagbalita niining bag-o nga ipidemya.

Kapitulo VI: Seguridad sa digital ug kasayuran (impormasyon) – Samtang nagapadayong nagkagrabe ang mga pagpangatake sa *internet* batok sa mga tigpamalita ug aktibista sa Pilipinas, kinahanglan nga adunay pagtamod sa kamahinungdanon sa atong seguridad sa internet. Ining kapitulo, atong pagatun-an ang mga praktikal nga mga lakang arun mas mapahugot nato ang atong kasigurohan sa internet.

Kapitulo VII: Kabalaka ug kahigwa-os – Unsaon nato pagtino kun aduna kita’y ginahambin nga kabalaka ug kahigwa-os? Kini nga kapitulo magpakita nato sa mga lakang diin atong maila ang mga sintomas ug pagbuhat og mga lakang paingon sa pagpanalipod sa atong kaugalingon. Kasagaran kini nga kahimtang wala gina bali-bali sa mga tigpamalita.

Kapitulo VIII: Pagmatngon sa imong mga katungod ug mga tahas – Ang isa sa mga pinaka importante nga mga lakang nga pagatahakan sa usa ka tagapamita mao ang pagmatngon sa iyang mga bataakang katungod, ingon man sa mga tahas nga nakalagda sa konstitusyon sa nasud, ingon man sa mga pangkalibutang dokumento kabahin sa mga katungod sa gawasnong prensa ug mga pagpahayag nga mga prinsipyo.

Hinumdumi, walay istorya nga angay pakapamatyan. Mahinungdanon ang imong tahas sa katilingban busa pag amping kanunay.

KAPITULO I: PAGPANGANDAM SA PAGTIPOK SA I-BALITA (TAHO)

Adeser ka muadto sa lugar diin ka gitahasan nga magbalita, siguroa nga andam ka sa pisikal, imong kahimtang sa mediikal, ug mga kagamitan para sa pagtigom para sa imong pagbalita. Ayaw pagdayon kun dili ka ana ini nga tahas labi na sa mga lugar nga adunay mga kagubot, gubat or katalagma. Ilabi na kining pandemya sa *coronavirus*. Bantayan gihapon nato ang mga pang abuso sa mga kapolisan mahitungon sa ilang pagpatuman sa kampanya batok sa ginadili nga droga.



Pagtino sa mga risiko

Kun andam ka na, mahinungdanon nga kabalo ka sa mga risiko nga imong paga atubangon sa pag tigom sa balita. Kinahanglan nga imong matino ang mga risiko ug hulga nga imong posible nga masagubang arun imong ma mapa ang ang epektibo nga plano sa imong kasigurohan. Kini nga maong plano mahimong panagang nga mga lakang sa pagtipok nimo sa mga datos sa balita.

Adeser ka muadto sa imong ginabalita, palihog sa pag pagtubag ining pagsumada sa risiko gikan sa *Rory Peck Trust*, usa ka *non-profit* nga grupo nga naka tutok sa pagsuporta ug pag abag sa mga tigpamalita sa kalibutan.



Nagatrabaho ka ba sa usa ka sensitibo nga hisgutanang?



Unsa man tua, ug nganong sensitibo tua?



Naga kober ka ba ug taas nga risgo nga lugar, panghitabo? Paki asoy asa nga lugar or asa nga panghitabo na hitabo?



Kinsa imong tabuon para sa storya? Gibati ba nimo nga gina sundan ka sa mga yawa?



Palihog linyahi ang mga punto diin imong giatubang sa imong pagpanarbaho: Pagdukot/pagkidnap, mga linuog ug organisadong krimen, abusado nga mga pulis ug sundalo, pagpangawkaw (pagpangsuborno), kagubot/demonstrasyon, armadong panagbangi, atake sa terorista, bomba, landmines ug wala mibuto nga *ordinance*, gubat gerilya, kulturanhong pagkasuko, gagmay nga mga krimen/kawat, *car-jacking*, aksidente sa dalan ug uban matang sa transportasyon, pagtabok sa mga utlanan/*checkpoints*, di kasaligang pamulitika, pagkaylap sa pagsukol, mga pulutong gapangpatay, milisya, gangs, natural nga katalagman (baha, linog), grabeng panahon, mga peligro ug makadaot sa kinaiyahan/*toxins*/hilo, pisikal ug/o *electronic* nga pagpaniid, makatakod nga mga sakit.

Pagpangadam sa plano

Pagplano una kanunay. Abli ka sa mga hulga kun malimtan nimo ang pagpangandam ug maka kompromiso sa imong kasigurohan atol nga naa ka na sa lugar diin ka magkuha sa balita.

Ginaduso ni Ed Lingao, usa ka beteranong tigpamalita, ang kamahinungdanon sa imong kamatngon sa lugar diin ka magakuha sa balita — gikan sa kasaysayan ug tradisyon sa lugar, kulturanhong pagtuo ug mga gawi, ug mismo ang mga lumolupyo sa lugar — isip giya sa imong pagplano sa imong pagbalita. Ang kahibalo sama sa gahum. Makalingkawas kini sa imo kung ang imong mga kagamitan sa pagpamalita mupakyas.



Tun-i pag ayo ang lugar

- Tun-i ang mga pagtimbaya, lokal nga gawi ug tradisyon, ug pagtuon sa lokal nga pinulungan sa pulong sama sa “journalist” o “press.” Tun-i unsay pasabot sa mga lokal nga lihoc o manerismo nga importante.
- Dapat kahibalo ka sa unsay ginadili (taboo) sa komunidad, partikular na ini kung unsay ginadili o gitugotan nga pananina sa lugar.
- Tun-i ang lugar ug ang iyang kasaysayan, labi na ang mga niagi ug kasamtangan nga mga panagbangi sa lugar. Apil niini ang pagtino kinsay nahilambigit ini nga mga panagbangi ug unsa ug ngano nagsugod ang panagbangi.
- Kinsa ang mga nag unang personalidad ug mga iladong lideres sa lugar?
- Unsa ang mga nag unang mga hisgutanang ug batakaang problema sa lugar?



Paghimo sa plano pang contingency

- Pagmatngod sa mga gawasanan sa imong hotel, lugar nga gi meetingan, ug ang mga munisipyo o lugar diin ikaw naga tigom og datos para ibalita;
- Pagtino og lugar diin makagtipok nga luwas sa imong news team;
- Itino ang mga *choke points* o mga lugar nga posibleng maglisod ang inyong *news team*;
- Kinahanglan kabalo ka kinsay dapat tawagan ug dili dapat tawagan; ug
- Ipahibalo kini nga plano sa inyong opisina ug sa inyong lokal nga kontak. Kini dapat pagabuhaton kada *coverage*.



Pagpakigkutatay sa inyong *network*

- Pagpakigkita sa lokal nga mga kahugpong (e.g. lokal nga NUJP *chapter*, kahugpongan sa katawhan o mga grupo sa taong-simbahan) nga makahatag og suporta sa hinanaling panahon.
- Pag apil sa mga nasudnong hugpong sama sa NUJP, nga makahatag og nagkadaiyang porma sa suporta, gikan sa tabang propesyonal, teknikal, hantod sa tabang ligal.
- Pagkighimamat sa mga laing tigpamalita sa lugar, mga membro sa lokal nga NUJP chapter. Makatabang kini sila sa pagpakutay kanimo sa mga *sources* sa balita ug mga *fixers*. Makahatag pud ni sila og mga impormasyon ug simpleng tips nga wala mahisakop sa imong pag tuod sa lugar o isyu.

Ila-ilaha kini nga mga grupo ug ang ilang mga numero sa *cellphone*.



Pagpangandam sa imong bag.

Ang imong adtoan nga lugar ug ang kahimtang sa seguridad kinahanglan mao'y magdiktar kung unsang klase sa ekipo ug mga butang nga imong dal-on. Ang mosunod mga ang mga pinaka importante:

- Tubig, sudlanan, *water purifiers*;
- *Snacks* sama sa biskwit, *energy bars*, ug dulsi;
- Kwarto, *credit card*;
- Batakang *first-aid kit* pang medikal, mga kinahanglan nga mg tambal;
- Mga gamit pangasilyas, sanitary pads para sa mga babae, wet wipes;
- *Microfiber* nga habol, kapote, ug mga garbage bags para pag waterproof sa mga gamit;
- *Laptop*, *recorder*, mga *USB drive* for pang *backup*, *multiple-plug adapter*. I-konsidera pud ang kadak-on sa imong *camera* kung dili ka gusto mapansin;
- Mga ekipo pang komunikasyon, sama sa *cellphone* nga adunay *load*, *charger*, *car charger*, ug *power bank*. I-konsidera ang pag gamit og *two-way radios* o *satellite phones*. Pero nagadepende

kini sa klase nga coverage imong pagabuhaton;



Multi-function tool, foldable cutlery, Swiss-style nga kutsilyo, adhesive tape, super glue, padlock, ug door wedge;



Protective eyeglasses, lighter;



Mga suotonon nga haom sa klima. Pagmatngon sa mga partisanong mga bulok, simbolo, aspeto sa kultura ug relihyon;



Para sa mga babae, magsuot og *headscarf* o chador kung magbisita og mga lugar diin mas daghan Muslim;



Depende sa klase sa coverage, pwede ka magdala og *helmet, gas mask, o bullet-proof vest;*



Para sa mga *teams*, pinaka maayo nga ikaylap ang mga rekorsos arun maikaylap ang kabug-aton ug mabahin ang responsibilidad.



HINUMDOMI

Kabahin sa responsibilidad sa imong opisina nga muhatag kanimo og mga ekipo para sa imong kasigurohan, pagbansay, ug mga bata kang kinahanglanon sa mga coverage. Ang kasagaran nga gakahitabo, labi na sa mga gagmay nga mga news outlets, nga magpadala sa mga tigpamalita sa mga peligro nga mga lugar bisan walay igo nga pagpangandam o briefing. Importante nga imong i-demanda ang imong katungod sa mga ekipo, bata kang panginahanglanon, mga pagbansay sa dili ka pa ipadala sa lugar arun padayon nga masiguro ang imong seguridad ug kaluwas.



Andama daan ang mga importante nga mga dokumento.



Press ID ug sulat gikan sa imong editor nga ikaw naka assign sa story, mga ID nga gi-isyu sa gobyerno, ug pasaporte, kun mugawas sa nasod. Pagtipig og *photocopy* sa imong pasaporte ug uban pang importante nga dokumento. I-tipig ang mga original sa luwas ug siguro nga lugar;



Mga tradisyunal ug *offline* nga mapa ug *compass*;

-  Nakasulat nga mga kopya sa mga importante nga *contact numbers*, apil na ang sa imong *news desk*, ospital, ug mga *emergency response* nga ahensiya;
-  *Card* kung diin nahipatik ang imong *blood type* ug mga delikado nga mga *allergies*; ug
-  *International vaccination card*.



Importante nga komportable ang imong suoton kada mag *field work* ka. Apan, dapat matngon ka sa mga partisano nga mga suot ug bulok. Ayaw pagsuot og *camouflage* nga tela kung naga *cover* ka sa gubat o mga armadong pakigbangi kay maalaan ka nga sakop sa usa sa grupong nakig gubat. Ayaw sad pagsuot og hayag nga bulok kay makatawag ka og dili nimo gikinahanglan nga atensyon.

Ang RSF nag andam og listahan sa mga klase sa suoton ug sapatos nga dapat pagagamiton kung naga *cover* sa mga peligro nga lugar:

-  Komportable, lig-on, ug waterproof nga botas pang lakaw;
-  Hagkap og *neutral* nga bulok sa karsones (dapat dili bulok nga ginagamit sa mga sundalo);
-  *T-shirt*, para sa mga babae -- taas nga luag nga *shirt* o *tunic*;
-  *Jacket* nga neutral ang bulok (dili *khaki*);
-  *Waterproof* nga *jacket*;
-  Scarf o panapton nga magamit nimo isip panalipod gikan sa balas, *tear gas*, ugbp;
-  Bracelet diin naka sulat ang imong *blood type*;
-  Ayaw pagsuot sa mga mahalona nga mga butang sama sa relo, bulawan nga kwintas o singsing; ug
-  Pito, para in kaso ikaw paga atakehon o para ipahibalo sa imong mga kauban diin ka nakaplastar



Medical First Aid Kit

Mga tambal, *pain killers*, *anti-diarrheals*, *broad-spectrum antibiotics*, *anti spasmodics*, *anti allergies*, *anti malarías*. Kung posible, pagdala og tambal nga pwede tumaron nga wala'y gamit og tubig.

Hemostatic cushion o pads para sa *hemorrhages*. Kini ang dapat gamiton imbis sa *tourniquet* kun posible ug pwede pud magamit kung masamdan imong ulo, liog, ug lawas.

Antiseptic para paglimyo sa mga samad;

Adhesive sutures para sa lawom nga samad;

Sterile compresses;

Microporous sticking plasters;

Dressing nga pwede maputol sa nagkalain-lain nga sukod;

Emergency nga gunting para pagputol sa mga panapton o mga *dressing*;

Bendahi para pang kompresyon;

Bendahi nga mainat;

Triangular nga bendahi;

Gel para sa mga sunog;

Instant cold packs para sa mga pangos, bun-og, ug kilo;

Protective breathing mask ug *plastic* nga gwantes;

Saline solution nga haom para gamiton sa mata ug sa ilong;

Mga impordible, *tweezers*;

Plastic para sa mga sunog;

Mga *garbage bag* para sa imong suoton.

Pakisayod unsay sulod sa imong *first aid kit* ug unsaon kini paggamit. Importante usab nga magbansay sa bata kang *first aid* ug *life support* isip kabahin sa imong pagbansay sa imong kasigurohan ug kaluwasan.



Mga pagpangandam sa imong kahimsog

Importante kaayo nga himsog imong panglawas kung mubiyahe ka ngadto sa mga peligro nga lugar. Pagplano una. Ang RSF nagasugyot nga mubisita ka sa imong doctor para sa *complete health check-up* ug bisita pud sa imong dentista – para kini malikayan nga kalit magsakit ang ngipon samtang nagatrabaho sa usa ka lugar nga lisod ang pagsulod ug gawas kay sona sa pagbangi.

Maayo pud nga susihon nimo kun *updated* ang imong mga bakuna ilabi na kun muadto ka’g mga lugar nga adunay kasaysayan sa *malaria, hepatitis, ug TB*. Pakisusi sa *Department of Health* o *Research Institute for Tropical Medicine* sa kasamtangan kahimtang sa lugar nga imong adtoan.

Ibutang ang imong blood type ug mga allergies sa imong mga ID. Ang *International News Safety Institute (INSI)* nagasugyot nga magsuot og *bracelet* diin nahipatik ang imong *blood type* ug mga *allergies*.



Seguridad sa digital

Ayaw imantala sa imong *social media accounts* kung asa ka anang mga orasa ug palungon ang *location services* sa imong *cellphone, tablet, ugbp*.

Ayaw pag post ug mga personal o sensitibo nga impormasyon sa imong *social media account* nga pwede magamit batok kanimo sa mga tao nga dili gusto makuhaan og impormasyon para sa imong storya. (Adunay dugang kasayuran ini sa Kapitulo VI: Seguridad sa *digital* ug kasayuran)



PAHINUMDUM: Pagbaton sa ensaktong kinaiya.



Mahinungdanong magbaton sa kinaiyang propesyunal. Mianha ka dira arun sa *story*, dili arun i-asdang imong *agenda*;



Itago ang imong pagbati nga partisano sa imong kaugalingon;



Hibal-i imong mga katungod apan hibal-i pud unsa imong mga obligasyon.

KAPITULO II: ANG BULUHATON

Nagkadauya ang mga sirkumstansya sa kada *coverage*, pero ang importante nga magbaton ka'g ensaktong kinaiya arun luwas ka sa lugar, ilabi na sa mga peligro nga mga sitwasyon.

Ang RSF naay mga sugyot nga mga lagda kung magbalita sa mga peligro nga mga kalikopan.



Pagpa mahiubsanon. Pagpamahiubsanon ug matinahuron, dapat matngon ka sa mga lumolupyo ug ilang mga kustombre. Delikado ang pagka sobrang pagsalig sa kaugalingon ug pagkakapasayon.



Magpangandamon ug matngon sa mga risiko. Ang kahibalo gahum – pagtuon sa imong makaya sa kultura sa rehiyon, ilang dinamismo, ug ang katawhan. Importante nga makasagol ka sa lugar ug sa katawhan nga dili motibaw sa kadaghanan.



Gamitin ang sentido kumon at pakinggan ang agam-agam. Pag amping, mabinantayon, ug matngon sa mga pasidaan. Ayaw pagpadala sa imong gibati (adrenaline rush). Wala'y story o litrato nga angay pakamatyan.



PHOTO BY:
GABRIEL PANCHO

Importante nga imong tantya ang mga risiko ug imong rekursos sa pagpili sa kapuy-an ug ang ensaktong pamaagi pagbyahe sa imong coverage.

Among gi-ipon ang mga safety tips sa pagbalita sa gubat, armadong pakigbangi, ug uban pang peligroso sa assignment gikan sa RSF, *International Association of Women in Radio and Television* (IAWRT), ug and INSI, nahilakip na ang puy-anan, transportasyon, pagpanamit, ug mga ekipo nga gamiton.

Puy-anan

Ipagpalarisa imong kaugaling sa lokasyon, partikular na ang mga rota ug gawasanan. Panukiduki sa lugar nga imong paga adtoan.

Kun mag check in sa *hotel*, tun-i ang mga *emergency exit* ug tiguma ang mga numero sa mga opisyal sa lugar (*chief of police*, punong barangay, ug pinakaduol nga klinika o tambalanan). Isiguro nga ang mga bintana adunay harang ug ang mga *lock* gagana.

Klase sa Transportasyon

Kun magbaklay

-  Pagmatngon sa imong palibot;
-  Paglakaw nga masaligon — ayaw paglakaw nga murag dili ka kabalo asa ka paingon;
-  Paglikay nga mag inusara sa paglakaw, labi na sa mga mangitngit nga lugar;
-  Kun mahimo, paglakaw duol sa panon sa daghang tao
-  Paghikay nga makigkita og mga tao sa lamdag ug daghang tao nga mga lugar
-  Paglikay sa pagdala og handbags, pero kung kinahanglan i-sling kini sa imong lawas.

Kun nagasuspetsa ka nga ginasundan:

-  Adto diretso sa daghan tao ug sulayi nga mapapag nimo ang gasunod
-  Kontak imong *news desk* o kaubanan sa pamilya
-  Kun dili nimo mapapag ang gasunod nimo, pangayo og tabang

-  Pag andam pirmi og spray o pito
-  Kun gi atake ka, pagdesisyon kun modagan o mu away:
-  Gamita imong lawas isip hinagiban: kamot, siko, tuhod, ulo, ti-il, ug ngipon
-  Ig-a ang ga atake kun asa sakit kaayo: itlog, mata, ubol-ubol
-  Gamita imong inisyatiba.



In kaso sa pagpanglugos nga atake

-  Adto sa doktor para sa first aid nga tambal. Importante nga aduna kay *birth control* ug tambal batok sa *sexually transmitted diseases*, 72 ka oras gikan sa imong pagka atake.
-  Pakigkita og *mental health counselor*.

Kun magsakay og inarkilahan nga sakyanan

-  Pagsuhol og luwas ug responsable nga tigmaneho nga nakabalo sa mga dalan ug asa ang mga delikado nga lugar. Ikonsidera sa pagpaila sa sakyanan isip media gawas kun dili ninyo gusto og wala gikinahanglan nga pagtagad.
-  Likayi ang pagbyahe sa gabii.
-  Kun na sa *conflict zone*, pagbyahe nga adunay kauban ug mag convoy kung posible
-  Ayaw pag gamit og military o military ang hitsura nga sakyanan. Hantod sa mahimo, ayaw pangokasyon og sakay sa militar o pulis nga sakyanan.
-  Siguroa nga kondisyon inyong sakyanan nga adunay daghan tubil. Sa mga init nga panahon, susiha ang pressure sa ligid. Delikado ang *“blowout.”* Tun-i unsaon pag ilis sa ligid, ug isiguro nga ang spare nga ligid pwede pangbyahe ug aduna kay *jack*.
-  Pangayo og tambag gikan sa mga residente ug opisyal bahin sa mga posible nga peligro inyong matabuan sa byahe.
-  Ipahibalo ang imong *headquarters* ug kaubang tigbalita kun asa mo paingon, ang inyong bana-bana nga oras sa pag abot ug inyong pagbalik. Kanunay nga magpahibalo para sa *updates* kun asa ka na apan ayaw kini i-post sa imong *social media*.



Pag-iwas sa mga aksidente sa daan

Ang aksidente sa daan ang isa sa mga pangunahing sanhi ng kamatayan sa buong mundo, ayon sa World Health Organization (WHO) at bulnerable ang mga mamamahayag ditto dahil sa dalas ng kanilang pagbiyahe. Naririto ang ilang payo kung nagmamaneho at nagbibiyahe:

-  Palaging magsuot ng sinturong pagkaligtasan
-  Itali ang kagamitan gamit ang lubid o ilagay sila sa sahig ng sasakyan. Sa isang banggaan, maaring makapinsala ang mga lumilipad na mga gamit sa loob ng sasakyan, lalo na kung mabilis ang takbo nito.
-  Panatilihin ang tamang agwat sa sasakyan sa unahan kung tumatakbo ng higit 60 kilometro kada oras. Ayon sa mga pag-aaral, tatlong segundo ang kailangan upang makapag-preno ang drayber sa ganoong bilis.

Kun mag taxi o ride-hailing services

-  Kun mugamit og *ride-hailing services* sama sa *Grab*, kinahanglan nga magbinantayon ka kanunay. I-text ang *contact details* sa *driver* ngadto sa imong *contact person* ug pahibal-a siya kun kanus-a ka muabot sa imong destinasyon.
-  Kun posible, i-book ang *taxi* o ang *minicab* adeser magamit sa byahe. Pangayoa ang pangalan sa *driver* ug itandi kini nga impormasyon sa iyang pag abot. Pangayoa ang ilang number.
-  Ipugos sa *driver* ang luwas nga pag *drive*.
-  Ayaw pagpadaog kun ngil-ad ang batasan sa *driver*. Kuhaa ang numero sa *taxi* ug isumbong kini sa mga hintungdan pag abot ninyo sa inyong destinasyon.
-  Kun gibati ka'g kabalaka, saligi imong gibati ug hangyoa ang *driver* nga ihunong ka sa daghan tao nga lugar ug kanaog gilayon.
-  Kun dili mohunong ang *driver*, gamita imong *cellphone* sa pagtawag sa pulis ug pagpahibalo nga kinahanglan ka'g tabang sa pag kaway sa mga matabo nimo nga mga sakyanan ug tao.
-  Ayaw paghatag sa imong personal nga impormasyon sa *driver*.

- I-limita ang mga pagpakigsulti sulod sa sakyanan. Ayaw pagtawag sa imong *cellphone* gawas kun kinahanglan.
- Ayaw pag *browse* sa imong *cellphone* samtang nagasakay sa taxi, dapat matnong ka kun asa ka gina agi sa *taxi driver*.
- Kun nag inusara ka, ayaw pagsakay sa atubangan. Kun naa ka sa likod ug adunay buhaton ng dautan ang *driver*, naa kay duha ka pultahan nga magamit sa pag eskapo. Apan, dapat pud ka magmatnong nga adunay mga sakyanan nga naay automatic locking kung nagadagan ang sakyanan.
- Ayaw paglingkod luyo sa *driver* kay pwede ka niya malukong sa pag slide sa iyang lingkuranan paingon sa likod. Ang pinaka ka luwas nga lingkuranan sa likod mao ang sa tuo nga bahin.
- Pagpangandam daan pirmi nga adunay dautan nga mahitabo.

Kun mag gamit sa kaugalingong sakyanan

- Pagmaneho nga luwas ug maayo. Kasagaran nga mga insidente nga di resulta sa mga bangga.
- Kun dili ka sinate sa lugar nga imong byahean, pag plano sa ruta, pag gamit og mapa o gamit og *navigator* arun dili ka na mangutana pa og mga direksyon.
- Andama tanan panginahanglanon nga mga gamit sama sa *tool box*, *spare tire*, saktong tubil. Pagtuon unsaon pagmintinar sa imong sakyanan.
- Kun naga suspetsa ka nga adunay bomba gibutang sa imong sakyanan, pangitaa kini pag ayo.
- Kinahanglan nga limpyo pirmi ang imong sakyanan arun dali ra mabantayan kun gihilabtan kini
- Siguradoa nga puno ang *bateria* sa imong *cellphone* kanunya, ingkaso sa mga emerhensiya. Pagdala og *car charger* ug *powerbank*.
- Kun mu parking ka sa *multi-story car parks*, litratohi asa nimo gibilin imong sakyanan.
- Likayi ang pag park sa mga mangitngit nga lugar.
- Pirmi i-lock ang pultahan sa sakyanan bisan pa man og gadagan kini ug ayaw i-plastar imong mga bag ug gamit nga dali makita gikan sa gawas sa sakyanan. Kasagaran sa mga kawatan, gahulat sa *traffic lights* arun ablihan ang imong pultahan daw kalit lang sakmiton imong mga bag.

Kun musakay sa pampubliko nga sakyanan sa gabii

 Kun magsakay sa bus, likayi ang paglingkod sa likod, ug kun posible, lingkod sa pinakaduol sa *driver*. Kun munaog ka sa hilit nga lugar, pagpasugat o di ba kaha munaog ka sa daghan tao. Pag *hire* dayon og lain nga tipo sa transportasyon sa imong byahe.

 Ayaw pag gamit sa imong cellphone kun dili kinahanglan. Kun kinahanglan nga motubag ka og tawag, i-mubo ang imong tubag ug ayaw paghatag og detalye. Dili kalikayan nga adunay mga tao nga maminaw sa imo. Likayi ang paghisgot og detalye sa imong kaugalingon sa mga tao nga wala nimo ma ila.



Sapot

 Sa mga *conflict area*, pagsuot og pang sibilyan gawas kun naila ka nga *war correspondent* ug kinahanglan nga magsuot og *special dress*. Likayi ang suot sa mga paramilitar.

 Ikonsidera ang pagsuot og lagom nga sapot kay sa hayag nga sapot ga motibaw sa kadaghanan.

 Pag gamit og komportable ug lig-on nga sapatos.

 Ayaw pagdala og mga alahas o mga mahalon nga mga butang ug siguroa nga nahipos pag ayo ang imong mga personal nga gamit.



Kagamitan at *body armor*

 Pag andam mga mosuot og *flak jackets*, *body armor*, *helmet*, *gas masks* kun kinahanglanon

 Likayi ang pagdala og mga sinaw nga butang ug pagbaton og maayo'ng pag galam sa imong mga lente. Ang banda sa adlaw sa mga sinaw nga butang ma alaan nga buto sa pusil.

 Pangayo sa imong agalon og *safety equipment* o *gear*.



Mga komunikasyon

- Pagmatngon sa imong ginagamit nga mga moda sa komunikasyon nga pwede magamit sa pag espiya kontra kanimo. Ikonsidera ang imong digital ug *mobile security*.
- Kun nagaplano ka mugamit og *GPS tracker*, hinunua nga nakamatngon ka sa mga maayo ug dautan ini nga matang sa gamit. Pakig istorya sa supplier sa maong gamit arun mahatagan ka sa pinakamaayo nga tambag kanimo.



Kun naa sa *conflict area* o *war zone*

- Pagpakigkita sa mga dili kaayo kaila nga mga kontak sa pampublikong lugar ug pahibal-a imong opisina o sinaligan nga kauban nga reporter sa imong mga plano. Hantod sa mahimo, ayaw pag inusara'g adto sa posibleng peligro nga kahimtang.
- Pagplano una unsa pinaka paspas ug pinaka luwas nga gawasanan adeser ka mosulod sa peligroso nga lugar. Gawas og paspas kun tataw nga mahulga ang imong kinabuhi.



-  Ayaw pagtabok sa *battle zone*. Grabe kini ka peligroso.
-  Ayaw pagdala og armas o pagbyahe uban ang armado nga mga *journalist*.
-  Ayaw ipagawas imong *notebook* o mikropono nga walay pagpananghid.
-  Pagdala og ID nga adunay hulagway nimo. Ayaw pagka aron ingnon nga si kinsa kun dili ang imong pagka *reporter* lang. Ipaila-ila imong kaugalingon sa klaro nga pamaagi kung pangutan-on. Kun nagabalita ka sa duha ka partisano sa storya, ayaw ihatag ang impormasyon nga imong nakuha sa isa ka kampo sa lain kampo.
-  Pagdala og sigarilyo, dolsi, ug uban hinam-is para ipanghatag.
-  Magpabiling kalmado kun ang mga tropa o residente murag gapanghulga. Paglihok nga mahigalaon ug ayaw kalimot pag ngisi.
-  Pagdala og salapi pang emerhensiya ug kopya sa imong ID nga nakatago sa imong gisul-ob sama sa *money belt*. Pag andam og kantidad nga pwede nimo matunol diretso kung kinahanglan o kilkilan.
-  Para sa maniniyot, pagdala og pipila ka mga *memory cards* ug kanang pwede ra nimo mahatag kun sitahon sa mga sundalo o mga rebelde.
-  Pag andam og mga *emergency phone numbers* pirmi, i-program daan sa imong *cellphone*, gamita ang *speed dial* kun posible. Hibal-i ang lokasyon sa mga ospital ug ang ilang kakayahan.
-  Ipamilyarisa ang kaugalingon sa mga armas nga kasagaran nga ginagamit sa mga *conflict zones*, ang ilang kakusgon ug asa taman ang lagputan sa bala arun mas makahibalo ka asa pinaka epektibo mutago. Tun-i ang kalainan sa tingog sa padulong sa imo nga boto sa armas o palayo sa imo. Tun-i unsay hitsura sa mga land mines ug uban klaseng bomba. Ayaw kampa-a nangabilin nga mga armas ug miboto nga mga bomba.
-  Dapat alerto ka pirmi, bisan pa pagkahuman sa binothanay. Kasagaran terror bombings adunay ikaduha nga muboto. Sa mga pagpamomba sa dalan, lagmit nga ginasagol ang bomba sa mga sagbot o patay nga mga hayop.



Pagpakigtrabaho uban ang militar

- Kasagaran sa mga sundalo mga batan-on, wala kaayo'y kasinatian ug pwede nga kadyot ra mataranta. Ayaw sabta nga kaila sila sa imo, asa ka nahimutang, ug unsay imong ginabuhat hilabi na sa pungkay sa binakbakay.
- Ikonsidera ang pagsuot og *high visibility vest*.
- Ayaw sabta nga klaro ka sa ilang mga *sights*. Ang *camera* nga nakababel sa abaga sayon ra masaypan nga *anti-tank weapon*. Ipaubos pirmi ang *camera* kung magkuha ka'g hulagway sa tanke o ginerbyos nga mga sundalo. Adunay mga kasinatian nga naala-an ang *camera* nga *RPG*.
- Pananghid pirmi adeser maniyot. Tun-i ang pagpasensitibo sa mga lumolupyo adeser maniyot.
- Pag amping kung mu drawing ka'g mapa sa posisyon sa mga militar o mga establisamento sa imong *notebook*. Pagmatngon sa pagpakita ug kadudahan nga interes sa mga kagamitan sa militar kay basin maala-an ka nga espiya.





Ang pag “embed” sa militar

Gina diskorahe kini nga pamaagi sa pagkuha sa balita kay kasagaran dili patas ang imong panlantaw sa panagbangi ug mahimutang ka sa direkta linya sa panagbangi. Apan, daghan journalists nagabuhat ani tungod kay makapasayon sa imong trabaho ug sa rason nga praktikal.

Kun wala kay lain kapilian kun di mag *embed* sa militar, importante nga klaro ang imong pagpaila nga usa ka ka journalist sa pagsuot sa ID ug pagsuot sa sapot nga dili pareha sa mga partisano sa gubat.



Sa panahon sa mga crossfire ug *shootout*



Pagtago luyo sa mga butang nga dili kalahusan sa bala sama sa pader (siguroa nga doble ang kabag-on sa tisa), kongkreto nga mga bloke, baga nga kakahoyan o yuta/balas. Kun adunay bangag sa yuta makahatag kini og igo-igo nga kataguan.



Kun naa ka sulod sa *building*, pangita og kwarto nga wala’y *exterior walls* sama sa kasilyas sa *hotel*.



Ayaw pagtago sa lugar kun a sa aduna na’y nagpaboto bag-ohay pa lang.



Ayaw pagsuot og bisan unsang hayag ang bulok ug menose ang *reflection* sa mga sinaw nga mga gamit kay makabalda kini sa panan-aw. Maka dani pud kini og wala gikinahanglan nga pagtagad.



Paghigda nga patag sa yuta kun makakita na’g katagoan. Himoa imong kaugalingon nga gamay target hantod sa makaya ug ayaw paglili sa gawas. Dayon bana-banaa ang imong sitwasyon ug pagplano og ruta sa pag eskapo.



Kun naka desisyon ka nga muhawa sa imong kasamtangan posisyon, dagan (ayaw pag *zigzag* kay basin mapandol ka pa) ug paningkamuti nga layo ka na sa epektibong abot sa mga bala.



Kung nakapunterya sa imo ang pusil

Sa mga *raid* ug *crossfires*, ang mga *journalist* mahimong maalaan sa mga awtoridad nga kaaway. Kun kini mahitabo:

-  Pagtangtang sa bisan unsang butang nga kuptan ug ipataas ang imong mga kamot
-  Pag establisar og kontak sa mata sa mga kawani nga nagtutok sa ilang mga pusil, lig-on nga magpaila nga usa ka tigbalita kanunay
-  Pagkahuman sa pag establisar sa kontak, isulti sa makusog nga ikaw adunay usa ka kard sa pagpaila aron sila makumpirma, ug hulaton nga ila sila moila
-  Hinay-hinay nga ipakita kanila ang imong *press card* ug matinahuron nga mangutana kinsa ilang *team leader*.



Checkpoints

Ang usa ka *checkpoint* kasagaran usa ka dalan nga gibabagan sa usa ka babag, tawo, *mines*, usa ka *gate* o *spike*. Mahimo kining legal (sundalo, pulis o pwersa sa seguridad) o ilegal (mga kriminal nga gang, bandido, rebelde o milisyang pwersa).

Sa mga ligal nga *checkpoints*, ang katuyoan mao ang kanunay nga hunongon ang sakyanan ug susihon ang mga dokumento, mga tawo sa sakyanan, droga, armas o ilegal nga pagpamaligya sa mga tawo.

Sa mga iligal nga *checkpoints*, ang katuyoan mao ang pagpanguha og kwarta, pagkawat sa sulud sa salakyanan o pagkawat sa sakyanan ug pagdagit sa mga nag-okupar sa sakyanan.

Dili nimo hinanali nga mahibal-an kung unsa'y kalainan ining duha. Sulayi kun mahibal-an nimo ang gisuot ug sinultihan aron mahibal-an kung kini usa ba ka ligal o ilegal nga checkpoint ug kung unsa ang politikanhong barog sa mga nag-operate niini.



HINUMDUMI:



Ang mga tawo nga nagdumala sa *checkpoint* lagmit naa sa *checkpoint* sulod sa taas nga oras sa init ug bugnaw nga klima nga wala'y *air-conditioning* o pagpainit. Lagmit pud nga wala pa sila'y pagkaon o tubig. Lagmit nga ikaw ang una nga mga tawo nga ilang nakita anang higayona.



Lagmit nga nag-inom sila, o naka droga o bisan mga bata nga gikuha gikan sa ilang mga pamilya ug usab ubos sa impluwensya sa mga droga o alkohol. Mahimong peligro ni sila.



Ang *checkpoint* mahimo'g sa usa ka lugar diin ang mga pwersa sa seguridad gipunting ug busa ang mga nagpamuno mahimo'g mahadlok ug mahadlok sa ilang kinabuhi. Siguruha nga wala ka magbuhat ug butang aron mahatagan sila og impresyon nga ikaw hulga kanila.



Kun parahon...



Kanunay na matinahuron apan alerto.



Likayi ang pagpakiglalis.



Pagpa ila nga *journalist* ka.



Kun nagabaklay, pagdala og mga kinahanglanon lang nga mga papeles pagduol nimo sa *checkpoint*.



Kun naa sa sakyanan, dapat nakataas ang bintana ug naka *lock* ang pultahan. Ayaw pag gawas kung wala ka gipakanaog. Inaog ang bintana sa *level* sa mata kung makigstorya sa naa sa *checkpoint*.



Ayaw pag *video* nga wala'y pagpananghid.



Kun ang mga sundalo o milisya sa *checkpoint* medyo nerbyos o suko, panghatag og tubig, pagkaon, hinam-is, sigarilyo o mantalaan arun mahapsay ang sitwasyon.



Ipahibalo sa ila nga adunay mga tao nga nakabalo asa mo ug nagpaabot sa inyong pagbalik.



Ipakakita nga dili ka hulga kanila. Ipakita pirmi ang imong mga kamot ug ayaw pagpakita og dinali-dali nga lihok. Basin ma alaan ka nga gahulbot og pusil.



Pagduol sa wala mailhi nga *checkpoint*

- Ang nag unang sakyan magpahibalo sa mga gasunod nga mga sakyanan sa *convoy*.
- Timbang-timbanga ang sitwasyon ug ipahibalo ang inyong posisyon sa base.
- Pagsabot kun kinsa kaninyo ang makighinabi sa nag *checkpoint*.
- Tangtanga imong *sunglasses*.
- Hinay-hinay sa pagpadagan, mas maayo kung *first gear* nga adunay kakusgon nga 5kph, ug pag andam nga mohunong, ipalong ang sakyanan ug biraha ang *hand brake*.



Pagduol sa legal nga *checkpoint*

Posible nga buhaton kining mosunod sa mga sundalo o pulis:

- Pangayuon inyong ID o pasaporte.
- Mutan-aw sa sulod sa sakyanan para "*visual security check*." Niining hugna-a, tangtanga imong *sunglasses* arun makompirma imong kaugalingon
 - Ipa abli imong *glove compartment*
 - Ipa abli ang trunk sa imong sakyanan
 - Mag mirror search sa ilalom sa imong sakyanan
 - Ipa abli ang hood ug pag susi sa makina sa imong sakyanan
- Kun mag gamit sila'g iro sa pag susi, ang driver dapat dili munaog sa sakyanan ug ang mga pultahan dapat sarado.
- Magpabiling kalmado ug magmatinabangon sa tibuuk nga proseso.



KUN NAA SA PELIGRO UG KINAHANGLAN MO ESKAPO:

- Balik sa giagian sa pinakadali nga paagi
- Kung dili ka makalikay sayo, lahos sa pag *drive* sa *checkpoint*
- Kung dili ka makalahos sa *checkpoint*, pa atras pagpalayo
- Kung dili ka makaatras, dagan palayo



Hibal-i ang imong mga katungod

Hibal-i ang imong mga katungod, internasyonal ug lokal. Ipamilyarisa ang kaugalingon sa Geneva Conventions ug *humanitarian law*, nga gipasabut ang rolyo sa dili mga magsusupak ug sibilyan sa mga *war zones*. Ang INSI naghiusa sa usa ka lista sa makatabang nga ang mga probisyon sa balaod sa internasyonal nga mahimong mogiya kanimo sa pag *cover* sa mga *war zones*.

Ang lokal nga mga probisyon naglakip sa 1987 Philippine Constitution, nga nanalipod sa kagawasan sa prensa ug kagawasan sa pagpahayag:



1987 Konstitusyon sa Pilipinas

Artikulo 3, Seksyon 4. Wala'y balaod nga maipasa nga magdali sa kagawasan sa pagsulti, sa ekspresyon, o sa press, o sa katungod sa mga tawo nga malinawon nga magtigum ug mangayo sa gobyerno alang sa pagbawi sa mga kabangis."

"Artikulo 3, Seksyon 7. Ang katungod sa mga tawo sa kasayuran bahin sa mga butang nga gihangyo sa publiko mahimong mailhan. Ang pag-access sa opisyal nga mga rekord, ug sa mga dokumento ug papel nga may kalabotan sa opisyal nga mga aksyon, mga transaksyon, o mga desisyon, ingon man sa mga datos sa panukiduki sa gobyerno nga gigamit nga basehan sa pagpalambo sa palisiya, igahatag sa lungsuranon, pinasubay sa mga limitasyon nga mahimo nga gihatag sa balaod."

Trauma

Ang mga peryodista nga nakalahutay sa taas nga katalagman ug nakasaksi sa makalilisang nga mga panghitabo mahimo nga makasinati og grabeng tensiyon sa ulahi nga mga semana, o sa pipila ka mga kaso, bulan o tuig. Ayaw maulaw sa pagpangita tambag. Mahimo nimong makigsabut sa NUJP alang sa programa sa pagsuporta sa ilang kaedad. Alang sa dugang nga kasayuran sa *stress* ug *trauma* palihug susiha ang Kapitulo VII.

KAPITULO III:

PAGBALITA SA KRIMEN UG PAGNANAKAW

Ang pagreport sa krimen ug korapsyon mahimong makapatay sama sa pag cover sa mga gubat ug panagbangi. Sa tinuud, daghang mga mamamahayag sa Pilipinas ang napatay tungod sa pagbutyag sa korapsyon ug pagkadaut sa gobyerno kaysa pagreport gikan sa war zone. Ang pila sa kanila nagpadayag mga scam ug kasaypanan sa ilang mga haligi ug mga pasundayag sa radyo, sama ni Marlene Esperat, usa ka kolumnista sa Tacurong City-based *Midland Review* nga nagbutyag sa P728-milyon nga *Fertilizer Fund Scam* nga naglambigit ni kanhing Presidente Gloria Macapagal-Arroyo; ug Dr. Gerry Ortega, usa ka komentaryista sa radyo ug aktibista nga naglantad sa giingon nga sayop nga paggamit sa bahin ni Palawan sa pondo sa Malampaya ni kanhi Gov. Joel Reyes.

Busa, kini sama ra kaimportante sa paghimo sa pag amping ug mga lakang sa seguridad kung nagtrabaho sa mga imbestigasyon. Niini ang pipila ka mga tip sa kaluwasan alang sa pagtabon sa krimen ug korapsyon nga gikuha gikan sa Gabayan sa Kaluwas sa Mga Pahayag sa Mamamahayag sa CPJ:



Sa wala pa ang imbestigasyon

-  Sa wala pa magsugod sa bisan unsang posibleng peligro nga storya, pakisusi sa mga taho sa balita, publiko nga mga dokumento, ug mga taho sa korte. Pakigsulti sa mga kauban nga nasinati sa pagreport, ug kasaligan ug kahibalo sa lokal nga mga sources sa balita.
-  Paghimo og usa ka sinulat nga pakisusi sa peligro (risk assessment). Ang pakisusi kinahanglan nga inubanan sa usa ka plano sa contingency kung ang tigpamahayag o ang iyang source mahimong mameligro.
-  Pagpangita ug pag-ugmad, kung posible, usa ka hamtong nga opisyal sa tigpatuman sa balaod nga mahimo nimo o sa uban pa kung adunay emerhensya.



Habang nag-iimbestiga

- Sa pagtabon sa bisan unsa nga makuyaw nga sugilanon, ipadayon ang imong selyula sa telepono ug uban kanimo. Hinumdomi nga ang mga *mobile phone* mahimong masubay sa mga masupakon nga mga hisgutanan.
- Sugdi ang imong pagreport pinaagi sa pag-interbyu sa mga *sources* nga imong gisaligan, nga hinay-hinay nga nagtrabaho ngadto sa labi pa nga masupil. Hunahunaa nga ang imong mga pangutana makahatag usa ka timailhan bahin sa kinaiyahan sa imong istorya.
- Aron mapanalipdan ang imong kaugalingon ug ang imong *sources*, limitahan kung giunsa nimo pagbutya ang bahin sa imong imbestigasyon. Huna-hunaa kung giunsa nimo pagrekord ug gitipigan ang kasayuran.
- Aron mapanalipdan ang mga identidad sa mga gigikanan sa imong nasulat nga mga *notebook* ug mga *electronic file*, mahimo nimong gamiton ang *coding* o mga *pseudonym* nga imong mahinumduman apan nga ang uban dili dali mahibal-an. Ilabi na kini hinungdanon kung nakig-atubang sa mga impormante nga mameligro kung gibutangan ang ilang identidad.



Pagduol sa mga hilisgutan nga kaaway

- Hunahunaa ang usa ka istorya sa tabon aron isulti sa mga tawo, labi na ang potensyal nga pagkaguba nga mga gigikanan. Ang tabon nga istorya kinahanglan nga kasaligan ug lapad nga igo aron mapakubkob ang aktuwal nga pagsusi nga dili mahatag ang piho nga butang sa ilalum sa imbestigasyon.
- Susihon kung ang pagtag-an sa istorya o pagngalan sa giisip nga mga sad-an nga hinungdan ang peligro. Kung ang usa ka desisyon gihimo aron pahibal-an ang potensyal nga pagkasuko nga mga hilisgutan, ang mga *editor* kinahanglan nahibal-an sa una ug ang tigbalita kinahanglan nga kauban o sundon sa usa ka kauban. Ang mga peryodista kinahanglan makigkomunikar sa mga kaaway nga hilisgutan nga ilang gipamulong dili lamang sa usa ka indibidwal apan sa organisasyon sa balita nga nagplano sa pagpadagan sa istorya.
- Ang pipila ka mga hilisgutan mahimong isipon nga peligro nga mapaduol sa tawo. Sa pipila ka mga kaso, maayo ang pagduol sa abogado sa hilisgutan kaysa sa indibidwal nga direkta. Ang hilisgutan o ang abogado sa tawo kinahanglan nga makasabut nga ang istorya na giplano ug nga nangayo ka nga komentaryo alang sa pamatasan ug ligal nga mga

hinungdan. Kung wala ang usa ka abogado sa depensa, mahimo nimo masusi kung kini praktikal o luwas nga makigsulti sa hilisgutan pinaagi sa telepono, *email*, o uban pang sinulat nga sulat.

 Pakigsulti sa sulud sa imong *editor* bahin sa mga sitwasyon diin ang usa ka hilisgutan mahimong dili mag-away sa pagduol. Hunahunaa ang imong pagkaluwas ug kana nga mga gigikanan kung hunahunaon ang sunod nga lakang. Ang rekord sa publiko usahay nagtanyag usa ka paagi diin makuha ang pagdumili o pagtamod sa hilisgutan.

 Ang mga nota nga adunay sensitibo nga materyal kinahanglan kanunay nga *ma-secure*; ang mga nota nga wala'y sala nga butang mahimong ibilin nga naa'y makuha kung ang mga tigpaniid nagpangita sa imong mga kabtangan.

 Ang mga *electronic file* mahimong mas luwas pinaagi sa paggamit sa *USB flash drive*, kusog nga pagpanalipod sa *password*, ug hilit nga *pag-backup*, lakip ang uban pang mga lakang.

 Ikaw ug ang imong *editor* kinahanglan usab nga hisgutan nang daan sa unsa nga mga kahimtang nga mahimo nimong mapugos sa pagsuspinde o pagtawag sa imbestigasyon. Ang usa ka plano sa *contingency* kinahanglan nga ibutang sa lugar kung ikaw o ang imong mga gigikanan mahimong nameligro.

 Pag-amping sa paggamit sa tinago nga mga kamera ingon nga dili awtorisado nga paggamit niini mahimong ikompromiso ang mga pamatasan sa pamatasan. Hangtod kutob sa mahimo, ayaw paggamit og tinago nga mga kamera ug ayaw pagrekord sa *audio* nga wala'y pagtugot.



Pag-access sa Impormasyon

-  Pagkuha opisyal nga dokumento
-  Ibutyag ang imong katungod sa kasayuran
-  Kung kinahanglan ka nga mosalig sa mga gigikanan aron ma-access ang datos sa gobyerno, pag-amping aron malikayan ang pagpadayag sa usa ka tinubdan nga naghatag mga sensitibo nga mga dokumento.
-  Sa Pilipinas, ang Republic Act 1447 nga na-amendar sa R.A. 53 o ang *Shield Law* nanalipod sa mga tigbalita sa pagpadayag sa ilang gigikanan. Ang pagpanalipod moabut sa *online* ug sibya nga mga *broadcast*.



Pagkahuman sa imbestigasyon

- Sa pagkahuman sa usa ka imbestigasyon, pagkuhag usa ka lahi nga pagsusi sa peligro aron matino kung unsa ug unsaon pagduol ang usa ka kriminal nga suspetsado nga mahimong usa ka hilisgutan sa istorya. Ang pagsusi kinahanglan maglakip sa usa ka pagsusi sa peligro, usa ka serye nga mga kapilian sa pagduol sa indibidwal, ug usa ka pagtimbangtimbang sa posible nga mga reaksiyon sa suspetsado.
- Ang pagtuki kinahanglan nga maglakip sa tin-aw nga mga protocol aron matino kung giunsa ug kanus-a ka luwas nga makigsulti sa imong *editor* ug tingali uban pang kasaligan nga mga kauban. Mahimo kini pinaagi sa lainlaing mga pamaagi - gikan sa *email* hangtod sa mga tawag sa telepono-ug mahimo'g mag-uban ang yano nga *code* nga makigsulti kung nagtuo ka nga luwas ka o peligro.



Pag-atubang sa pagpaniktik ug mga hulga

- Pagmabinantayon sa bisan unsang matang sa pagbantay. Tan-awa ang 20 Mga Lakang sa NUJP sa Kaluwas sa Apendise I.
- I-report ang hitabo sa NUJP *Media Safety Office* alang sa gilayon nga alerto, dokumentasyon, ug suporta.
- Susihon ang mga risgo ug hulga. Ang IAWRT nagsugyot sa mga musunud:
 1. I-establisar ang mga kasayuran nga naglibot sa hulga.
 2. Hibal-i kung adunay usa ka sumbanan.
 3. Hibal-i ang katuyoan sa hulga.
 4. Tinubdan - kinsa ang naghimo sa hulga?
 5. Madayon ba ang hulga?
- Hunahunaa ang relocation kung adunay grabe nga hulga.

KAPITULO IV:

PAGBALITA SA MGA KATALAGMAN

Sa usa ka nasud nga gibisita labing menos 20 nga bagyo sa usa ka tuig, kanunay nga gisakop sa mga peryodista sa Pilipinas ang mga kalamidad ug natural nga mga kalamidad.

Gilista sa INSI ang mosunod nga mga tip sa kaluwasan alang sa mga peryodista nga nagsakup sa mga katalagman ug kalamidad:

- Hibal-i ang kutob sa imong mahimo bahin sa matang sa katalagman (bagyo, linog, pagbuto sa bulkan, *tsunami*, pag-usik sa kemikal, ug uban pa).
- Pagpahigayon og usa ka lawom nga pagsusi sa peligro ug pag-andam alang sa usa ka kaaway nga palibot.
- Pagsul-ob sa haom nga panapton ug galamiton (e.g. *protective helmets, life vests, o N95 masks*) ug pagsiguro nga ikaw ug ang imong mga kauban igo nga nabansay aron mabuhi ug magtrabaho niini nga mga kondisyon.



PHOTO BY ERWIN MACARIÑAS

-  Kung nag cover sa sunog o aksidente, magpabilin sa luwas nga distansya.
-  Ayaw pag atang o babag sa mga *rescue of relief workers*.
-  Magmakontento sa kaugalingon ug ayaw pagpabug-at sa usa ka nagkalisod na nga sistema.
-  Susiha ang panahon.
-  Siguruha nga nahibal-an sa *news desk* kung diin ka ug kung unsa ang imong gusto buhaton. Pahibalo kun mubalhin ka'g lokasyon. Siguruha nga naa sila'y ubang mga lokal nga kontak inkaso mawala ka.
-  Ipadala kanila ang imong mga *coordinates* gamit ang usa ka aplikasyon sa *offline* nga mapa inkaso mawad-an ka og *signal* sa *cellular*.
-  Siguruha nga adunay kay gamit para malimpyohan imong kaugalingon bisan wala'y tubig, sama sa *wet wipes* or *baby wipes*. Siguruha nga huptan nimo ang imong personal nga kahinlo aron dili ka magsakit ug gisiguro nga nahibal-an nimo ang lokasyon sa labing duol nga ospital o pasilidad sa medikal.



Mga sapot ug ekipo

Siguruha nga adunay imong maleta nga mahimo nimo nga pagdala (*rucksack*) nga adunay tabon nga dili tinubdan sa tubig.

-  Pagsul-ob sa angay nga panapton nga panalipod ug pagsiguro nga angay alang sa kainit ug kaumog. Kung nagreport sa mga bagyo o baha, siguruha nga adunay maayo nga kalidad nga gamit sa ulan nga angay kanimo ug magaan ang timbang. Pagsul-ob og lig-on nga botas o botahe nga maayo saington. Siguruha usab nga ang tanan sa imong team adunay pantalan nga galamiton.
-  Ang mga cell phone mahimong dili magtrabaho o maguba ang mga network. Pagkuha sa daghang mga SIM card gikan sa lainlaing mga taghatag ug siguruha nga adunay usa ka *satellite phone*, nga kini gisakyan ug adunay us aka *charger* nga mahimong magamit sa sakyanan.
-  Mas maayo ang usa ka sakyanan nga 4x4 kung adunay katalagman sa pagbaha. Siguruha nga kini gisulud sa us aka up-to-date nga *GPS*, usa ka ekipo nga ligid ug usa ka *jack*, ug adunay *first aid kit*.

- Siguruha nga ikaw adunay usa ka *grab bag* sa tanan nga mga oras nga adunay sulud nga flashlight ug ekstrang mga baterya, o sulo sa hangin nga hangin, mainit nga sinina, tubig, papan sa paglimpyo sa tubig, kompas, *Swiss* kutsilyo ug pagkaon (*energy bar*, uga nga pagkaon ug pagkaon nga *gi-freeze*).
- Ang usa ka *generator* kanunay hinungdanon sa mga sitwasyon diin wala'y kuryente. Siguruha nga nahibal-an nimo kung giunsa nimo kini magamit ug adunay igong gasolina nga gitipigan sa luwas nga mga sulud.



Sa pag interbyu sa mga biktima ug mga *first responders*

Dapat sensitibo ka sa imong mga pangutana. Pagkamapailubon ug ayaw pagdali; ayaw pag hasdok sa imong mikropono sa nawong sa usa ka tawo ug gipaabut ang usa ka interbyu. Sulayi pagtanyag ug tabang ug pagsuporta kung ang tig-interbyu sa klaro nga kaguol.

KAPITULO V: PAGBALITA SA MGA PANDEMYA UG MGA PASPAS MAKATAKOD NGA MGA SAKIT

Ang sakit nga *coronavirus disease 2019* (COVID-19) kalit nga nagbag-o sa paagi sa pagkolekta sa kasayuran, pag cover, ug pagreport sa balita.

Samtang nagkagrade ang krisis sa kahimsog sa adlaw, ang *journalism*, pinaagi sa pagluwas sa tukma ug tukma nga kasayuran, nakatabang sa paglangkob sa pagkalat sa sakit pinaagi sa pagsukol sa pagkawalay alamag, kahadlok, ug pagkalisang, ingon usab ang sayop nga impormasyon ug disinformation. Ug ang mga tigbalita adunay ug nagpadayon sa pagbutang sa ilang kinabuhi sa peligro sa paghimo niini.

Busa, ang mga Pinoy nga *journalists* ug uban pang mga taga *media* nga nagtrabaho sa *frontline* sa pagtapok sa una nga kasayuran kinahanglan magbantay sa mosunod nga mga balaodnon sa panglawas, kaluwasan ug seguridad sa pagtabon sa mga istorya.



PHOTO BY ADRIAN PUSE



Sa wala ang coverage

- Susihon ang mga kahimtang sa kahimsog, kaluwasan ug seguridad sa lugar nga gitudlo aron masakup - mga lugar nga gi-*quarantine*, lugar sa *lockdown*, ospital o mga pasilidad sa pagkalain. Adunay ka katungod nga isalikway ang usa ka buluhaton kung nagtuo ka nga makahatag sa peligro ang imong mga kauban.
- Sa dili pa mopadayon sa usa ka buluhaton, pagplano uban sa imong mga labaw ug kauban nga grupo. Pag andam og planong para *contingency*.



Samtang naga cover

- Pagsul-ob sa husto nga pagpaila sa tanang panahon.
- Siguruha nga adunay igong panalipod batok sa impeksyon. Pagdala og alkohol ug/o kamot sa *sanitizer* sa tanan nga mga panahon. Sunda ang mga giya sa DOH.
- Kanunay magsul-ob og proteksyon nga galamiton sama sa mga maskara sa nawong o bug-os nga panapton nga panalipod kung kinahanglan, labi na sa mga lugar nga adunay mga nakumpirma nga mga kaso sa *coronavirus*, ospital, ug mga sentro sa pagkalain.
- Ipatuman ang *buddy system*, kung posible.
- Kung nagsakup sa usa ka *quarantine zone*, ang mga ospital, basa nga merkado o umahan, nahibal-an ang mga *protocol* sa kalinungan ug kaluwasan nga gipahamtang sa mga awtoridad. Ang lain-laing mga lugar nagsagop sa piho nga mga lakang.
- Ayaw paghikap o biyaan ang mga ekipo ug uban pang mga butang sa ibabaw nga mga bahin kay kini nahugawan. Hinumdomi, ang *coronavirus* mahimong ipadala pinaagi sa mga contact contact. Gidala kini sa mga tinulo sa dihang ang usa ka nataptan nga tawo nag-agay o ubo.
- Kanunay pagdala og tubig, igo nga pondo, *flashlight*, *power banks*, baterya, dugang nga pisi o *charger* sa *cellphone*, pito, ug uban pang mga personal nga kinahanglanon.
- Pagtuman sa pagdistansya sa uban tao sa tanang panahon, sa panon sa mga tawo ug mga pila. Hupti ang usa ka luwas ug luwas nga distansya sa diha nga ang usa ka panon nahimong usa ka masuk-anon nga manggugubot nga panon.

-  Hinumdomi kanunay nga ang kahimtang mahimong kalit nga mabalhin sa mga lugar diin magtagbo ang mga tawo, sama sa mga groceries ug merkado. Pagbantay alang sa rasistang pag-atake ug pag-atake batok sa mga mamumuo sa *media*.
-  Likayi ang pagtabon sa basa nga merkado o umahan sa usa ka nataptan nga lugar kutob sa mahimo. Pagpalayo sa mga hayop ug likayi ang mga paghakot sa hayop ug uban pang mga butang nga mahimong mahugawan.
-  Kung mohunong sa mga *checkpoints*, magmaaisogon apan ligo. Hibal-i ug ipangako ang imong mga katungod ingon usa ka tigbalita ug usa ka lungsuranon.
-  Dapat naa kay mga numero sa imong editor, kauban sa trabaho, kontak sa pulisya, mga membro sa pamilya, emerhensiya sa kahimsog. Timan-i pud ang nasyonal nga *hotline* sa NUJP (+639175155991).



Pagkahuman sa *coverage*

-  Hugasi kanunay ang imong mga kamot sulod sa 20 segundos gamit ang tubig ug sabon. Ipauga ang imong mga kamot gamit ang limpyo nga tualya.
-  Paggamit usa ka *sanitizer* o alkohol sa kamot kung dili magamit ang sabon ug tubig. Girekomenda sa mga eksperto ang paggamit sa alkohol nga adunay 70 porsyento nga solusyon aron makuha ang bakteryang ug *virus*.
-  Pag-log sa tanan nimo nga mga kalihokan alang sa matag adlaw sa tanan nga mga tawo nga imong nakontak. Makatabang kini sa pagsubay sa kontak kung kinahanglan nimo puhon.
-  Pag-obsérbar sa seguridad sa *digital*: Ang mga *cellphone* ug *laptop* mao ang among pamaagi aron makapangita o makadawat mga kasayuran ug mensahe, ug ibalik ang mga istorya sa mga balita sa balita. Daghang mga *site* ang nahack o gipasangil, ug ang nadaot nga kasayuran mahimong maagi sa *email* o *platform* sa *social media*. Paglikay dayon nga pag-abli sa mga mensahe gikan sa mga makapasubo nga gigikanan gamit ang imong mga *gadget* o mga aparato sa *laptop*.

KAPITULO VI: SEGURIDAD SA *DIGITAL* UG KASAYURAN (IMPORMASYON)



Ang pagbantay sa *digital* mao ang pag-*monitor* sa kalihokan sa *computer*, ang *data* nga gitipig sa usa ka *hard drive*, o gibalhin pinaagi sa mga *network* sa *computer*. Kasagaran kini gihimo nga dili maagwanta ug mahimo sa bisan kinsa, gobyerno, korporasyon ug bisan ang mga indibidwal.

Sama sa gipasabut ni *Rory Peck Trust*, “Wala’y bisan unsang butang sama sa usa ka dili ma-*monitor* nga telepono o *computer*. Ang pagbaton usa ka *mobile phone* sa imong bulsa sama sa paglibot-libot sa usa ka aparato sa pagsubay.”

Ang *digital security* usa ka nagkadako nga problema, ilabi na sa Pilipinas.



Mga hulgang digital

Kini ang mga mosunud nga *digital* nga mga hulga nga mahimo nimo atubangan, sumala sa *Rory Peck Trust*:



Wala ma-encrypt nga komunikasyon: Sa kini nga kahimtang, bisan kinsa nga magbantay sa imong *online* o *mobile traffic* mahimong maka-access sa tanan nga kasayuran nga imong gipadala ug nadawat.



Metadata: Daghang mga himan ug serbisyo ang nagtago sa mga *logs* bahin sa kung kinsa ang imong nakigsulti, ang petsa ug oras ug linya sa hilisgutan. Ang mga *file* nga imong gihimo, pag-edit o ipaambit mahimo usab nga adunay metadata bahin kanimo ug sa imong trabaho.



Geo-tracking: Ang imong *mobile phone* (ug mahimo'g ang imong computer) nagpadayag sa imong lokasyon basta kini gi-on. Ang pagtangtang sa baterya (kung mahimo) ug ang pagtangtang sa bisan unsang gahum sa pagpahuway mamatay usa ka paagi aron maseguro nga ang imong gahum sa telepono bug-os.



Kadudahan nga software: Ang imong telepono o *computer* mahimong adunay sulud nga *software* nga dili nimo nahibal-an bahin sa paghatag sa ubang mga partido nga maka-access niini ug bisan unsang gitipigan niini.



Pagpangawat o pagkumpiska sa imong kagamitan: Kung wala sa imong pagtan-aw, adunay lain nga maka-access sa mga sulud sa imong aparato, paghimo niini nga mga kopya, o pagkarga sa malisyoso nga *software* aron ma-access kini sa ulahi.



Hacking attempts: *Network spoofing*, *man-in-the-middle attacks* ug ubang nga pamaagi mahimong gamiton aron a madakpan o ma *redirect* ang imong gimbuhaton sa *internet* ug mu *record* sa unsa imong gabuhaton sa *internet*.



Pagsubay sa masa: Daghang mga gobyerno ug kompanya ang nag-monitor ug nagrekord sa *online* nga kalihokan. Ang uban magbaligya niini nga kasayuran sa mga kaalyado ug kauban.



Gipunting nga pag-monitor: Kung nagtrabaho ka sa usa ka sensitibo nga hilisgutan sa dugay nga panahon, matapos ka sa *radar* sa kaaway, ug mahimo'g magsugod sila sa pagsulay sa paghawa sa imong piho nga mga komunikasyon ug mahibal-an kung kinsa ang imong nagtrabaho.



Ang imong uban pang kalihokan sa internet: Mahimo nga klaro nga maayo apan ang paggamit sa mga *social network* samtang ang pagtrabaho sa usa ka butang nga dili maayo mahimo'g dili maayo nga ideya. Mahimo nga dili nimo tinuyo nga gisumpay ang imong gimbuhaton sa imong kaugalingon nga kinabuhi, gipadayag ang labi ka bahin sa imong kaugalingon sa mga potensyal nga mga kaaway kaysa kanimo.



Ang digital nga agianan sa imong kontak: Ang tanan nga mga butang sa ibabaw nagtumong sa mga lugar nga mahimo nimong ipadayag ang imong kaugalingon nga *digital* nga agianan. Bisan kung nagpraktis ka og maayo nga seguridad sa *digital*, dili mahimo ang imong mga kontak. Pag-amping kung pila ang imong personal nga kasayuran nga imong gipaambit kanila. Susihon kung giunsa nimo pagdasig sila nga labi ka luwas.

Tan-awa ang posible nga hulga sa *digital* gikan sa panan-aw kung unsa ang imong gipanalipdan. Kinahanglan kini mahulog sa ilawom sa duha nga mga nag-unang ulohan:

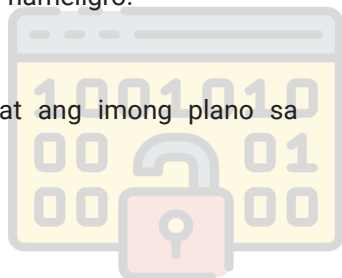


Pagpaila: Kini mahimo nga imong kaugalingon, o ang mga kaila sa mga tawo nga imong kontakon. Mahinungdanon ba nga ang sulud nga imong gitrabahoan dili makita sa tinuod nga pagkatawo sa usa ka tawo? Isulat ang lainlaing mga pagkilala sa tanan nga nahilambigit ug unsa ang mahimong mahitabo kung ang usa ka kaaway nahibalo nga sila nagtabang kanimo. Kung sa imong hunahuna nga kini mahimo'g magbutang kanimo sa peligro, nan kinahanglan nga imong ipunting ang mga pamatasan, taktika o serbisyo nga nagtanyag labi ka mga dili nagpakilala nga pamaagi aron makigsulti.

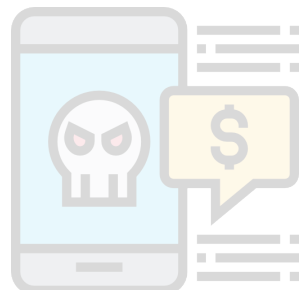


Data: Mahimo kini nga teksto, mga imahe, *video*, mga *spreadsheet* o bisan unsa nga gibalhin sa elektroniko. Mahimo ba nga gamiton ang kini nga sulud aron makadaot kanimo o sa uban, o mohunong sa imong buluhaton sa wala ka pa mahuman? Isulat ang tanan nga mga paagi nga magamit sa kini nga *data*. Kung gihunahuna nimo nga magamit kini batok kanimo, kinahanglan nga unahon nimo ang lig-on nga *pag-encrypt* alang sa tanan nimong *data* nga nameligro.

Pagkahuman sa pag-ila sa mga peligro, isulat ang imong plano sa seguridad.



Kasegurohan sa *Internet* ug *Network*



Mail

■ Paggamit pirmi og gi-update nga *software* nga *anti-virus*.

■ Gakolekta ang *Google* ang imong datos. Kung mogamit ka mga aplikasyon sama sa mga *ad*, *YouTube*, ug uban pa, gitipigan usab sa *Google* ang tanan nga kasayuran. Kung nasakup ang mga isyu nga sensitibo kaayo ug kung kinahanglan nimo nga makigkomunikar sa imong mga gigikanan, gamita ang luwas nga *email* sama sa *ProtonMail* ug *Tutanota*. Pag gamit og mga *search engine* nga wala makasubay sa imong personal nga kasayuran sama sa *DuckDuckGo*.

■ Paggamit kusog nga *password* o *passphrase*. Girekomenda sa mga eksperto sa seguridad sa *digital* nga gamiton ang *passphrase* nga adunay labing menos usa ka karakter, nga adunay labing menos usa ka kapital nga sulat, labing menos usa ka gamay nga sulat sa kaso, labing menos usa ka numero. Mahimo nimong gamiton ang mga *managers* sa *password* sama sa *KeePassX*. Pag-usab sa imong mga *password* labing menos kausa sa usa ka bulan.

■ Pagmatngon sa mga *email* nga adunay mga sumpay, sumpay, ug uban pa gikan sa mga nagpadala nga wala nimo nahibal-an; lagmit sila adunay sulod nga *malware* nga mahimong magamit sa pag-*hack* sa imong gamit. Pagkumpirma sa mga *email* nga gipadala sa mga higala o kaila.

■ Paggamit *email* nga dili *browser-based* alang sa luwas nga komunikasyon sa *email* sama sa *Thunderbird*.

■ Paggamit *encryption GNU Privacy Guard* (GPG) kung dili nimo gusto ang imong mga mensahe aron masubay o makolekta.



Browser

Aron malikayan ang *phishing* ug *clickbait*, pag-secure sa imong browser ug sundan kini nga mga lakang:

■ Paggamit usa ka luwas, bukas nga gigikanan nga *browser* sama sa *Mozilla Firefox*, *Brave*, o *The Onion Router* (Tor).

■ I-disable ang “Hinumdumi ang Password” sa browser.

-  I-on ang *"Do Not Track"* sa browser.
-  Paglikay sa mga *window* nga *pop-up*.
-  Tugoti nga mag-update awtomatiko ang browser.
-  Susiha ang *URL bar* kung husto ang *web address*.
-  Siguruha nga gihimo ang *HTTPS* sa wala pa ipadala ang mga *password*.
-  Sulayi ang imong pagpanalipud sa pagkapribado sa *online*. Pag-log in sa <https://panopticlick.eff.org>.
-  Paggamit sa Virtual Private Networks (VPN), ToR o mga dili nagpakilala nga mga *proxies* aron malikayan nga mapailalom sa pagsinghot sa *network* o pagbantay.



Saguridad sa telepono

-  Kung nagkita ang mga tinubdan sa pagpangawat, i-disable ang pagsubay sa lokasyon sa mga *cell phone* o i-off kini ug kuhaa ang baterya. Mahimo usab nimo gamiton ang mga lata sa lata o mga lagda sa aluminyo nga *foil* nga halayo sa mga hawla aron mapugngan ang mga *signal*.
-  Alang sa mga sensitibo nga mga buluhaton, ayaw paggamit og usa ka matalinong telepono apan usa ka bata kang telepono nga adunay *prepaid SIM card/s*.
-  I-secure ang imong aparato pinaagi sa kanunay nga pag-lock niini, adunay komplikado nga *password* ug pagpanalipod sa imong *passcode*.
-  Pag-amping sa imong gipaambit
-  Pag-encrypt sa mga sensitibo nga datos.
-  Aron malikayan ang impeksyon sa *malware*, ayaw pag-klik sa *unsolicited link*.
-  Hunahunaa pag ayo adeser mu-download og mga *apps*.



Seguridad sa social media

Samtang mapuslanon ang *social media*, nagbutang kini og hulga sa pag-atake sa *privacy* ug *social networking* sama sa pagpangawat sa identidad, *spam*, *phishing*.

Ang *whistleblower* sa *US National Security Agency (NSA)* nga si Edward Snowden miingon nga ang *Facebook* usa ka “*surveillance company*” nga gibaligya ang mga personal nga detalye sa mga gumagamit niini, nga nagtimbang sa usa ka eskandalo nga naglambigit sa usa ka pribadong kompanya nga nag-ani mga datos gikan sa higante sa *social media*.

Here are some tips to help you protect yourself on social media:

-  Kung mahimo, gamita ang usa ka ngalan sa *screen* nga dili kaayo gibutyag o paghimo og usa ka lahi nga *account* alang sa paggamit sa propesyonal.
-  Paggamit kusog nga mga *password* ug kanunay nga *pag-log out*.
-  I-review ang *profile* sa *social media* alang sa sensitibo nga personal nga kasayuran.
-  I-review ang mga kapilian sa pagkapribado.
-  I-review ang mga *timeline* ug *tagging options*.
-  I-review ang *ad preferences*.
-  Hunahunaa sa dili ka pa mag-post. Paglikay sa pag-post sa kasayuran lakip na ang mga plano sa pagbiyahe, kasayuran sa *bank account*, imong tibuuk nga adres ug petsa sa pagkatawo, mga ngalan sa imong mga anak, eskuwelahan ug mga natawhan, kasayuran sa lokasyon, imong adlaw-adlaw nga iskedyul. Hunahunaa nga bisan kinsa ang makabasa sa imong mga *post*, kauban ang *Big Brother* ug *hacker*.
-  Hunahunaa sa dili ka pa modugang mga higala. Ayaw paghimo og random mga higala.
-  Hunahunaa sa wala pa gamiton ang mga *platform* sa *third-party*. Ayaw paggamit sa *Facebook* ingon imong pag-log-in alang sa uban pang mga serbisyo.
-  Paggamit Signal ingon usa ka kapuli sa *Facebook Messenger* alang sa sensitibo nga komunikasyon.

Pagpangharas sa *internet*

Girekomenda sa *Dart Center for Trauma* ug *Journalism* kini nga mga tip sa pag-atubang sa mga *troll* ug *cyber hate*:



Andama imong '*psychological armor*'



Ang kamatngon mao ang pagdepensa, matod pa sa panultihon. Ang pagkahibalo lang nga mahimo nimong makasugat ang *cyberhate* makatabang. Ug kung mahuman nimo ang pag-troll, hupti nga ang mga *troll* usa nga nangita alang sa imong huyang nga punto. Mobati kini nga personal - apan sa tinuud dili. Sa ila, kini negosyo. Gipangita lang nila ang bisan unsang paagi nga mahimo nila.



Pagmahunahunaon sa kaugalingon ug pagkuha og usa ka mubo nga panumduman kung ang pag-troll maoy hinungdan nga mawad-an ka sa pagka-produktibo o paghimo kanimo nga gibug-atan. Aron matabangan ang pagsulbad sa kabalaka, pangutan-a ang imong kaugalingon sama sa: gipalambo ba ang kahimtang sa pagpauswag sa akong kinabuhi? Nganu naghunahuna pa ko? Unsa man ang akong buhaton?



Paghilom sa mga *troll* – apan dili sa matag usa

Nadungog nimo ang panultihon: “Ayaw pakan-a ang mga *troll*.” Gisuportahan kini sa panukiduki. Nahibal-an namon nga ang mga *troll* mga sadista - gusto nila nga pasakitan ka ug malipay gikan niini. Busa ang kahilum usa ka maayo nga hinagiban. Wala’y reaksyon nagpasabut nga sila mapakyas. Ug kini nakapasuko kanila. Bisan pa, wala kini magpasabut nga mahilom – ipadayon ang pagbuhat bisan unsa ang imong gibuhay, ayaw lang pagtubag sa *cyberhate*.

Kung kinahanglan nimo ang suporta, pag-adto sa imong mga higala ug pamilya alang sa suporta sa *offline* nga kalibutan. Pagkasubo ug makuha ang stress sa imong dughan.



Paggamit mga taho/block/mute button

Ang mga plataporma sa *social media* gipakilala nga wala’y pag-ila ug pagkawalay pagtagad kung bahin sa *cyberhate*. Bisan pa, ang mga butones sa ulat/block/mute adunay alang sa usa ka hinungdan. Gamita kini.



Palunga ang mga pahibalo sa gabii

Dili praktikal nga magpabilin sa *Internet*. Bisan pa, mahimo nimong isalikway ang mga pahibalo alang sa lainlaing mga *app* - sama sa *Twitter* ug *Facebook* - sa gabii. Mahimo nimo kini sa tanan nga mga *smartphones*. Nagpasabut kini nga samtang ikaw anaa sa imong kwarto nga nagsulay sa pag-relaks, dili ka makalimtan ang mga sapa sa pagdumot. Tungod niini nga hinungdan, gipili sa pipila ka mga tawo nga dili ibutang sa hingpit ang mga aparato gikan sa ilang kwarto.

Girekomenda sa IAWRT nga kung ang mga troll nga naghulga kanimo sa pisikal nga kadaot, adto sa pulis ug isulat ang pagpanghadlok (i.e. isulat ang mga *screenshot* sa mga hulga/mapang-abuso nga mensahe).

KAPITULO VII: KABALAKA UG KAHIGWA-OS

Sumala sa *Dart Center for Trauma and Journalism*, ang usa ka potensyal nga panghitabo sa *traumatic* (PTE) naglangkob bisan sa pagsinati o pagsaksi sa usa ka kahimtang sa hulga sa kamatayon o grabe nga kadaot sa usa ka tawo o mga tawo. Sa *journalism* mahimo nga maglakip kini:

- Pagsaksi sa usa ka tawo nga giatake o grabeng nasamdan
- Pagkakita sa namatay nga mga tawo o mga bahin sa lawas samtang nagreport sa aksidente sa awto, motor o kagubot
- Balikbalik nga pagkaladlad sa mga litrato o video sa pagpanlupig, mga patay nga lawas o mga bahin sa lawas samtang nag-edit sa footage alang sa usa ka balita sa balita
- Nag-atubang sa hulga sa kadaot o kamatayon sa laing tawo o hitabo (e.g. katalagman)

Ang mga reaksiyon sa trauma gipakita sa lainlaing mga paagi. Gilista sa *Dart Center* ang mga musunud:

Mga reaksiyon nga emosyonal

- Makurat
- Makasuko, dili makahulat
- Mobati nga napakyas
- Pasangil
- Kasuko ug pagduda
- Nakasala
- Pagkabalaka ug kataranta

- Kasubo ug paghilak
- Pagkasubo
- Wala’y ang emosyon - walay gibati bisan unsa
- Pagkawalay-mahimo
- Dili na malipay sa mga bisan unsang butang
- Ang kalisud mobati sa kalipay ug mahigugmaong pagbati

Mga reaksiyon sa kognitibo (gihunahuna)

- Kalisud sa pag-concentrate
- Dili makahimo mga desisyon
- Mga problema sa paghinumdom
- Dili makahunahuna pagdiretso
- Ang panan-aw mura’g naa sa usa ka tunnel
- Pagtanga
- Dili makuha ang mga memorya/hunahuna sa imong utok.

Pisikal nga mga reaksiyon

- Kaluya/kakapoy
- Wala’y kusog
- Kalisud sa pagkatulog
- Kuba-kuba sa kasingkasing — sakit sa dughan
- Mobati kanerbyos
- Dugang kasakit sa lawas
- Sakit sa ulo, paglipong
- Sakit sa tiyan, kasukaon, kalibanga
- Pagkunhod sa gana mukaon

Mga reaksiyon sa pamatasan

- Mawala ang mga naandan
- Nawala ang pagsubay sa oras
- Pagtrabaho labi ka taas nga oras
- Paglikay sa trabaho o uban pang mga kalihokan
- Dili maka pahulay
- Doble nga pagka aktibo
- Dili angay nga pamatasan, e.g., katawa, pagsinggit
- Pag-abuso sa alkohol ug uban pang mga butang

Palamboang imong kinatibuk-ang kaayohan.

Himua nga makalingaw ang imong kinabuhi.

- Paggahin ug oras alang sa mga butang nga imong ikalipay
- Magpabilin nga konektado sa mga tawo nga nagpabati kanimo
- Ipadayon ang imong kaugalingon nga himsog: regular nga pagkatulog, himsog nga pagkaon, pag-ehersisyo

Pakunhuri ang stress sa trabaho

- Pahimusli ang tanan nga mga pahulay sa imong trabaho
- Epektibo nga idumala ang imong oras
- Ayaw pagpatuyang: unahon ang mga angay buhaton
- Pagbakasyon

Pagpraktis og maayo nga kahanas sa pagkopya

- Pangayo og tabang kun gikinahanglan
- Ayaw pagsalig sa mga droga ug alkohol aron mubati og kahamugaway
- Gamita ang mga kahanas sa pag amgo sama sa kontrolado nga pagginhawa, makatabang nga paghunahuna sa pagdumala sa mga kahimtang nga nakahatag og kabug-at

Pag-atiman sa kaugalingon pagkahuman sa usa ka makalilisang nga hitabo

Kung naapektuhan ka sa usa ka trahedyang panghitabo, adunay daghang mga butang nga mahimo nimong buhaton aron mapalambo ang imong abilidad sa pagsagubang. Bisan kung gibati nimo nga wala'y hinungdan ug wala'y kabalaka, pagsulay sa pagbuhat sa pila ka mga butang nga gilista sa ubos. Makatabang kini kanimo sa pagsagubang sa tensiyon ug mapaayo ang imong kaarang sa pagdumala sa mga problema.

■ Hibal-i nga nakasinati ka sa usa ka grabe kaayo nga panghunahuna. Hatagi ang imong kaugalingon og oras ug lugar aron maila ang imong nasinati ug gidawat nga ikaw adunay usa ka emosyonal nga reaksyon bahin niini. Hatagi ang imong kaugalingon nga pahamut-an nga mobati nga dunot, apan ayaw mag-overreact — dili kini makalipay, apan masagubang nimo kini.

■ Pag-amping sa imong kaugalingon: pagpahulay, bisan kung dili ka makatulog, ug sulayan nga mokaon kanunay, balanse nga pagkaon. Ang kanunay nga pag-ehersisyo, sama sa paglakaw, pagbisikleta o pag-jogging, maayo kaayo alang sa pagkunhod sa pisikal nga mga epekto sa tensiyon ug trauma; sulayi ang pagbuhat gamay gamay matag adlaw. Nakapahupay ang mga kalihokan sama sa pagpamati sa musika, yoga, pagpamalandong, o pag-inom sa usa ka mainit nga kaligo mahimo usab nga gamiton.

■ Hinay-hinay sa tsa, kape, tsokolate, *softdrinks* ug sigarilyo. Ang imong lawas na *'hyped up'* ug kini nga mga butang makadugang niini. Ayaw sulayi nga tambalan ang kasakit og droga o alkohol; kini moresulta sa daghang mga problema sa hataas nga panahon.

■ Paggahin og oras sa mga tawo nga suod sa imo, bisan kung dili nimo gusto nga hisgutan ang hitabo. Pakigsulti sa mga higala ug, kung kinahanglan, adunay usa ka tawo nga magpabilin uban kanimo sulod sa pipila ka oras matag adlaw. Usahay gusto nimong mag-inusara; Okay ra kana, apan paningkamuti nga dili mag inusara kaayo.

■ Ang nagbalik-balik nga mga hunahuna, mga damgo ug flashbacks normal. Ayaw pagsulay nga makig-away sila. Mahulog kini sa oras. Paningkamoti nga dili nimo sila pugngan o ibuga ang imong gibati. Ang pag-atubang sa katinuud, sa hinay-hinay, makatabang kanimo nga mahibal-an sa kasinatian.

-  Pag-amping labi pa sa naandan, pananglitan sa pagluto, pagmaneho o paggamit sa makinarya. Pagkahuman sa usa ka trauma, tingali mas dali ka nga masugatan sa mga aksidente ug sakit sa lawas.
-  Sulayi nga ipadayon ang usa ka normal nga rutina sa labing madali.
-  Likayi ang paghimo sa bisan unsang dagkong mga desisyon sa kinabuhi, sama sa pagbalhin sa balay o pag-usab sa mga trabaho, sa panahon human sa trauma. Sa pikas bahin, paghimog daghang gagmay nga mga desisyon sa adlaw-adlaw kutob sa mahimo, sama sa gusto nimo kan-on o unsa ang gusto nimong makita. Nakatabang kini pag-usab sa mga pagbati sa pagkontrol sa imong kinabuhi.

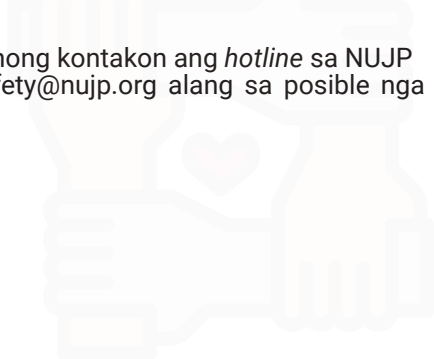


Ang usa ka makalilisang nga panghitabo mahimong adunay epekto sa kung giunsa nimo makita ang kalibutan, ang imong kinabuhi, ang imong mga katuyoan ug ang imong mga relasyon. Paghatag sa imong kaugalingon sa oras sa pag-usab sa pagtimbang-timbang kung unsa ang imong gihunahuna ug nakigsulti sa uban bahin niini mahimong makatabang.

Pangayo og tabang

Ipahibalo ang imong *newsroom*. Nagpasiugda ang NUJP alang sa mga *newsrooms* aron matabangan ang mga tigbalita sa pag-atubang sa trauma.

Alang sa mga *freelancer*, mahimo nimong kontakon ang *hotline* sa NUJP +639175155991 o pag email sa safety@nujp.org alang sa posible nga suporta sa *peer-to-peer*.



KAPITULO VIII:

PAGMATNGON SA IMONG

MGA KATUNGOD UG MGA TAHAS

Tun-i ang imong batakang katungod.

Adunay ubay-ubay nga mga sukaranang dokumento nga nahibal-an ang baruganan sa kagawasan sa press sa internasyonal ug lokal.

ANG KATUNGOD SA PAGPANGITA, PAGDAWAT, PAGBUTYAG SA IMPORMASYON natala sa Artikulo 19 sa *Universal Declaration of Human Rights* (gi-aprubahan sa Dec. 10, 1948), *International Covenant on Civil and Political Rights* (ICCPR, giratipika sa 140 ka nasod, apil na ang Pilipinas), ang *European Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms* ug ang *African Charter of Human and People's Rights*.

Ang 1987 Philippine Constitution naglangkob mga probisyon nga nagprotekta sa kagawasan sa press ug kagawasan sa pagpahayag:



1987 Konstitusyon sa Pilipinas

Artikulo 3, Seksyon 4. Wala'y balaod nga maipasa sa pag-abli sa kagawasan sa pagsulti, sa pagpahayag, o sa press, o ang katungod sa mga tawo nga malinawon nga magtigum ug mangayo sa gobyerno alang sa pagbasura sa mga kabangis.

Artikulo 3, Seksyon 7. Ang katungod sa mga tawo sa kasayuran bahin sa mga butang nga gihangyo sa publiko mahimong mailhan. Ang pag-access sa opisyal nga mga rekord, ug sa mga dokumento ug papel nga may kalabotan sa opisyal nga mga aksyon, mga transaksyon, o mga desisyon, ingon man sa mga datos sa panukiduki sa gobyerno nga gigamit nga basehan sa pagpalambo sa palisiya, igahatag sa lungsuranon, pinasubay sa mga limitasyon nga mahimong gihatag sa balaod.



**Mga kinutlo gikan sa Art. 79, Protocol 1
sa ICCPR nagkanayon:**

Ang mga peryodista nga nakigbahin sa mga propesyonal nga misyon sa mga lugar nga adunay armadong panagbangi pagaisipon ingon mga sibilyan...

Panalipdan sila... kung dili sila maghimo usa ka aksyon nga grabe nga nakaapekto sa ilang kahimtang isip mga sibilyan, ug wala'y pagpihig sa katungod sa Mga sulat sa giyera nga giila sa armadong pwersa sa kahimtang gihatag alang sa arte. 4a sa ikatulo nga kombensyon...

Mahimo silang makakuha og usa ka kard sa identidad nga ipagula sa gobyerno sa estado diin ang peryodista usa ka nasyonal o sa mga teritoryo nga iyang gipuy-an o kung asa nahibal-an ang news medium, aron pamatud-an ang iyang kahimtang isip usa ka tigbalita



Uban pang ginapalipdan sa balaod nga mga katungod



Katungod nga gawasnon gikan sa una nga pagpugong (Konstitusyon sa Pilipinas, *jurisprudence*);



Katungod sa pag-report sa bisan unsang lehislatibo, hudisyal o uban pang opisyal nga mga pagdumala ug mga pahayag nga gihimo sa kana nga mga paghusay, o bisan unsang ubang mga buhat sa mga opisyal sa publiko sa paggamit sa ilang mga gimbuhaton (Art. 354, *Revised Penal Code*);

-  Ang balaod nagmando sa libre nga pag-access sa publiko, sa mga makatarunganon nga oras, sa tinuig nga mga taho sa pasundayag sa mga opisina ug ahensya sa gobyerno ug mga *government-owned and controlled corporations* (GOCCs) ug mga pahayag sa mga kabtangan, pananagutan ug pagpadayag sa pinansya sa tanan nga mga opisyal sa publiko ug empleyado.
-  (Code of Conduct of Public Officials, R.A. 6713 o ang *Statement of Assets, Liabilities and Net Worth Law*)
-  Katungod nga mag-ulat sa mga butang nga gihangyo sa publiko ug ang pagdumala sa mga opisyal sa publiko ug mga numero sa publiko (Lopez v. CA, G.R. L- 26549, 31 Hulyo 1970);
-  Katungod sa pagpanalipod sa imong sources (R.A. 53 ingon nga giusab sa R.A. 1477).



Pagsunod sa pamantasan ug sumbanan sa prensa

Ang librong '*Elements of Journalism*' ni Bill Kovach ug Tom Rosenstiel nagpahinumdom sa mga sukaranan nga mga prinsipyo ug pamatasan sa *journalism*. Sa kaso sa pamatasan sa pamatasan, balika kini:

1. Ang una nga obligasyon sa *journalism* mao ang kamatuoran.
2. Ang una nga pagkamaunungon sa mga lungsuranon.
3. Ang lintunganay niini mao ang disiplina sa pag-uyon.
4. Ang mga tigpraktis niini kinahanglan magpadayon sa usa ka kagawasan gikan sa ilang gisakup
5. Kinahanglan kini magsilbing usa ka independente nga monitor sa gahum.
6. Kinahanglan nga maghatag usa ka forum alang sa pagsaway sa publiko ug pagkompromiso.
7. Kinahanglan nga maningkamot kini sa paghimo sa hinungdanon nga makapaikag ug may kalabutan.
8. Kinahanglan nga huptan ang kinatibuk-an nga balita ug katimbang.
9. Ang mga tigpraktis niini adunay obligasyon nga gamiton ang ilang kaugalingon nga tanlag.
10. Ang mga lungsuranon, usab, adunay mga katungod ug responsibilidad kung bahin sa balita

Mahimo usab nimong gamiton ang *Philippine Journalists' Code of Ethics*:

1. Maabiabihon nako ang pag-ulat ug paghubad sa mga balita, pag-amping nga dili pugngan ang hinungdanon nga mga kamatuoran o ang pagtuis sa kamatuoran pinaagi sa pagkalimot o dili husto nga paghatag gibug-aton. Nahibal-an nako ang katungdanan nga i-air sa pikas bahin ug ang katungdanan sa pagtul-id sa daghang mga sayup nga dali.

2. Dili ko makalapas sa kompidensyal nga kasayuran sa materyal nga gihatag kanako sa paggamit sa akong pagtawag.

3. Ako mogamit lamang sa patas ug matinuoron nga mga pamaagi sa akong paningkamot sa pagkuha mga balita, litrato ug / o mga dokumento, ug hustong ipakilala ang akong kaugalingon ingon usa ka representante sa pamantalaan sa pagkuha sa bisan unsang personal nga pakigsulti nga gitinguha alang sa pagmantala.

4. Dili ko maglikay sa pagsulat sa mga taho nga dili gyud makaapekto sa usa ka pribado nga reputasyon gawas kung ang interes sa publiko hatagan kini. Sa parehas nga oras, isulat nako nga kusog alang sa publiko ang pag-access sa kasayuran, sama sa gihatag sa konstitusyon.

5. Dili nako tugotan ang personal nga mga motibo o interes nga maimpluwensyahan ako sa pagbuhat sa akong mga katungdanan; ni dawaton ko o ihalad ang bisan unsang karon, regalo o uban pang pagkonsiderar sa usa ka kinaiya nga mahimong magduda sa akong integridad sa propesyonal.

6. Dili ako magbuhat bisan unsang buhat sa pagbutangbutang.

7. Dili ako bisan usa ka paagi nga pagbiaybiay, pagbutang mga hilisgutan o pakaulawan ang bisan kinsa nga tawo tungod sa sekso, pamati, pagtuo sa relihiyon, kombiksyon sa politika, kultura ug kagikan.

8. Akong ipangisip ang mga tawo nga akusado sa krimen nga wala'y sala hangtod nga napamatud-an kung dili. Mag-amping ako sa pagpatik sa mga ngalan sa mga menor de edad, ug ang mga babaye nga nahilambigit sa mga kaso sa kriminal aron dili sila dili makatarunganon nga mawala ang ilang baroganan sa katilingban.

9. Dili ako magpahimulos sa dili patas nga bentaha sa usa ka kauban nga tigbalita.

10. Dawaton ko lamang ang mga buluhaton nga nahiuyon sa integridad ug dignidad sa akong propesyon, nga nag-imbento sa "clause sa konsensya" kung ang mga katungdanan nga gipahamtang kanako nagkasumpaki sa tingog sa akong konsensya.

11. Mag-comportable ko sa akong kaugalingon sa publiko o samtang maghimo sa akong mga katungdanan isip tigbalita sa pamaagi aron mapadayon ang dignidad sa akong propesyon. Kung adunay pagduha-duha, ang pagkamakanunayon ang kinahanglan akong tigbantay.

Gi-aprubahan sa Philippines Press Institute, National Union of Journalists sa Pilipinas, ug National Press Club kaniadtong 1988.



Ang mga elemento sa *libel* mao ang mga mosunod:

-  Usa ka alegasyon sa usa ka maka ulaw nga buhat o kahimtang bahin sa lain;
-  Pagpatik sa akusasyon;
-  Ang pagtatsa sa dungog sa tawo; ug
-  Paglungtad sa malisya.

Ikasubo nga ang libel sa Pilipinas usa pa ka kriminal nga kalapasan. Ang NUJP ug uban pang mga organisasyon sa media nagakampanya alang sa decriminalization tungod kay dili kini katugma sa ICCPR, diin ang Pilipinas usa ka mipirma.

Kasagaran, gagamiton ang libel sa mga gamhanan aron mahasol ang mga peryodista. Lakip sa mga pananglitan niini ang P101-milyon nga libel suit nga gisampa ni kanhi Presidente Joseph Estrada kontra sa *Manila Times* kaniadtong 1999 ug ang libel suit nga gisampa ni Jose Miguel "Mike" Arroyo, bana ni kanhi Presidente Gloria Macapagal-Arroyo, batok sa 43 ka mga peryodista.

Ang Republic Act 10175 o ang *Cybercrime Law* ug ang gisugyot nga mga pagbag-o niini nagpapeligro sa *journalism*. Ang mga silot nga ipahamtang mas grabe. Ubos sa balaod, mahimong magamit sa mga ahensya sa pagpatuman ang sukaranan sa "pakigbatok sa terorismo" aron matun-an ang imong privacy, mga katungod sa komunikasyon, ug uban pang katungod nga sibil ug politika.

Busa kinahanglan nga ipadayon nato ang atong kampanya sa pag-decmiminalize ug pagbasura sa *Cybercrime Law* tungod kay kini nakalapas sa atong katungod sa kagawasan sa prensa.

APENDISE I: ANG 20 KA LAKANG SA KALUWASAN SA PAGBALITA

Sa dihang madawat nimo ang hulga...

1. Isulat ang ensaktong mga pulong ug mga kahimtang diin ang mga hulga, dayag o di dayag, nadawat, lakip na ang oras, petsa ug mga tawo nga nahilambigit.

2. Pahibaloa ang uban — ang imong pamilya, mga higala, mga editor ug mga kauban sa media.

3. Ireport kini sa pulis. Mas maayo kung mahimo nimo ug sa imong editor ang pagsulat sa taho, nga naghisgot sa mga kahimtang ug posible nga gigikanan.

4. Ireport ang hulga sa Media Safety Office* sa National Union of Journalists of the Philippines (NUJP) ug International Federation of Journalists (IFJ) pinaagi sa NUJP Hotline: +639175155991.

5. Ipahibalo ang mga hulga. Hangyos ang mga higala sa media nga motabang.

6. Kuhaa ang mga kinahanglanon nga pag-amping (pakitan-aw ang mga aytem 8 hangtod 20).

7. Hunahunaa ang pagpangayo alang sa panalipod sa pulisya kung sa imong hunahuna ang banta dili gikan sa mga miyembro sa pulisya. Ireport usab kini sa National Bureau of Investigation ug sa nasudnon nga PNP HQ.

Kung nakadawat ka na og mga hulga sa una ug ang mga hulga magpabilin nga wala masulbad, buhata ang mga mosunod nga pag-amping sa kaluwasan...

8. Kanunay itago ang mga numero sa telepono sa emerhensya, apil ang NUJP's hotline ug ang numero sa imong editor, paryente nga mga paryente, gisaligan nga kontak sa pulis/militar ug abogado. I-program kini sa dial dial sa imong selpon.

9. Ipahibalo sa imong mga editor, kauban ug pamilya kung diin ka moadto, ang imong gipaabot nga oras sa pag-abot ug gipaabut nga pagbalik. Sagad kanunay ang pagsusi.

10. Hangtod sa mahimo, ayaw pagbiyahe nga mag-inusara.

11. Makahimamat ang dili pamilyar nga mga kontak sa mga pampublikong lugar ug isulti sa imong opisina o kasaligan nga mga kauban sa imong mga plano.

12. Siguruha nga ikaw kanunay nga himsog sa lawas ug sa pangisip.

13. Ibutang ang imong mga ruta ug naandan. Ang paglapas sa imong naandan nga mga sumbanan naghimo sa imong paglihok nga dili katupangan alang sa mga mahimong tig-atake.

14. Hibal-i ang lainlaing mga punto sa pagsulod/gawasanan sa mga lugar nga kanunay nimo, i.e. ang imong istasyon/dyaryo ug ang mga opisina sa imong pagbunal. Pagtuon sa mahimo'g alternatibo nga mga ruta.

15. Pagkuha sa “lokal nga salabutan,” i.e. imong kasaligan nga silingan, ang nagbaligya sa sigarilyo tabok sa kalsada, o ang guwardya sa imong building. Tingali nakit-an nila ang usa ka butang nga makatabang kanimo.

16. Pag-amping sa mga tawag sa telepono, text message, fax, email ug uban pang mga porma sa elektronik nga komunikasyon nga dali masubay. Ayaw itago ang mga sensitibo nga dokumento o pagrekord sa imong balay, awto o opisina.

17. Hibal-i ang luwas nga mga tagoanan o mga lugar diin sa imong hunahuna nga ikaw luwas. Pag-andam kanila alang sa mga emerhensya o mga oras kung sa imong pamati kinahanglan nimo nga maghigda sa pipila ka mga adlaw.

18. Pag-apil sa mga pagbansay o mga mubu sa pahibalo sa “Panganumdom ug Kaluwas sa Kaluwas alang sa Mga Pamahayag” nga gihatag sa NUJP ug uban pang mga organisasyon sa media.

19. Hibal-i ang imong mga katungod. Hibal-i ang nasudnon nga mga balaod ug internasyonal nga mga pakigsaad nga nanalipod sa mga newsmen, lakip na ang Geneva Conventions kung adunay kalabutan sa mga sibilyan sa mga giyera sa gubat.

20. Pag-andam apan ayaw pagka praning.

APENDISE II: GIYA SA GIPAHUNGAN

Pagdownload sa Reporters without Borders Safety Guide for Journalists diri:

<https://rsf.org/sites/default/files/2015-rsf-safety-guide-for-journalists.pdf>

Pagdownload sa Committee to Protect Journalists' Journalist Safety Guide diri:

<https://cpj.org/reports/2012/04/journalist-security-guide>

Para sa mga babaye nga reporter, pagdownload sa IAWRT Safety Handbook diri:

<https://www.iawrt.org/sites/default/files/field/pdf/2017/11/IAWRT%20Safety%20Manual.Download.10112017.pdf>

Para sa mga freelancer, adto sa Rory Peck Trust para sa mga kakuhaan og mga giya sa luwas nga pag cover:

<https://rorypecktrust.org/freelance-resources/>

Para sa dugang kasayuran mahitungod sa pagtaho sa panagbangi, bisitahe ang website sa International War and Safety Institute:

<https://newssafety.org/home/>

Para sa dugang kakuhaan mahitungod sa trauma, adto sa website sa Dart Center for Journalism and Trauma:

<https://dartcenter.org/>

Kini ang uban pa nga mga kapanguhaan nga mahimo nimong bisitahan:

“Safety Kit” sa Committee to Protect Journalists ;

<https://cpj.org/safety-kit/>

“Digital security doesn’t have to be difficult – if you follow our new guide!” sa The Rory Peck Trust ;

<https://rorypecktrust.org/resources/Digital-Security-Guide>

“Security Compromises in Journalism” ni Martin Shelton;

<https://medium.com/@mshelton/security-compromises-in-journalism-4cc32ba0709d>

“Digital Self-Defense for Journalists: An Introduction” ni Martin Shelton;

<https://source.opennews.org/articles/digital-self-defense-journalists-introduction/>

Freedom of the Press Foundation;

<https://freedom.press/training/>

Security in a box:

<https://securityinabox.org/en/>

United Nations Plan of Action on the Safety of Journalists and the Issue of Impunity

http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CI/CI/pdf/official_documents/UN-Plan-on-Safety-Journalists_EN_UN-Logo.pdf

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)

<http://www.unesco.org/new/en/communication-and-information/freedom-of-expression/safety-of-journalists/>

Global Investigative Journalism Network (GIJN)

<https://gijn.org/safety-and-security-organizations/>

Internews

Journalist Safety and Security

<https://internews.org/impact/safety-security>

SpeakSafe: Media Workers' Toolkit for Safer Online and Mobile Practices

<https://internews.org/resource/speaksafe-media-workers-toolkit-safer-online-and-mobile-practices>

SaferJourno: Digital Security Resources for Media Trainers

<https://internews.org/resource/saferjourno-digital-security-resources-media-trainers>

Tabang sa emerhensya alang sa mga peryodista nga anaa sa kalisdanan

Tawag sa NUJP Media Safety Office Hotline +639175155991

Pwede pud ka mu email sa ila sa safety@nujp.org.

MGA PAKISAYRAN:

Reporters Without Borders Safety Guide for Journalists

Committee to Protect Journalist Safety Guide

IAWRT Safety Handbook - Grab bag, Travel, Assessing Threats

Rory Peck Trust – Risk Assessment

International News Safety Institute - Covering Wars and Conflicts, On Checkpoints, Covering Disasters

Ed Lingao's General Safety Training: Preparation and Planning Committee to Protect Journalists' Journalist Safety

Guide – Covering Crime and Corruption

Dart Center for Trauma and Journalism – Dealing with trolls and cyber hate

NOTES

NOTES



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Internews
Local voices. Global change.