

A cameraman is shown from a side profile, leaning over a weathered metal roof. He is wearing a white t-shirt, brown cargo pants, and a black vest. He is holding a large professional video camera with a microphone and a lens hood. The background shows a clear blue sky and a green roof with a decorative stone finial.

**GABAY  
PANGKALIGTASAN  
NG PILIPINONG  
MAMAMAHAYAG**





# **GABAY PANGKALIGTASAN NG PILIPINONG MAMAMAHAYAG**



**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)*

**Gabay Pangkaligtasan  
ng Pilipinong Mamamahayag**

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

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

# NILALAMAN

---

Panimula	1
Introduksiyon	5
Unang Bahagi: Paghahanda	9
Ikalawang Bahagi: Pagkokober	19
Ikatlong Bahagi: Pag-uulat sa Krimen at Korupsyon	33
Ika-apat na Bahagi: Pag-uulat sa Sakuna at Kalamidad	37
Ikalimang Bahagi: Pag-uulat sa Pandemya at Nakakahawang Sakit	41
Ika-Anim na Bahagi: Seguridad sa Impormasyong <i>Digital</i>	45
Ikapitong Bahagi: <i>Trauma at Stress</i>	53
Ikawalong Bahagi: Ang Ating mga karapatan at tungkulin	59
Apendiks I: 20 Hakbang Pangkaligtasan	64
Apendiks II: Mga Gabay sa Sanggunian	66
Mga Sanggunian	68

---



# PAUNANG SALITA



**M**araming taon nang nagbibigay ang National Union of Journalists of the Philippines (NUJP) 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







# INTRODUKSYON

**K**ilala ang Pilipinas bilang isa sa pinaka-demokratikong bansa sa Asya, samantalang ang pamamahayag dito ay ipinagmamalaking malaya at mayabong. Nakakapag-ambag ang pamamahayag sa pakikibaka laban sa korupsiyon at katiwalian at nagbibigay-kapangyarihan sa mga Pilipino upang ipagtanggol ang demokrasya at baguhin ang mali sa lipunan.

Sa kabila nito, nanatiling mapanganib ang pamamahayag sa bansa. Ayon sa *Reporters Without Borders* (RSF) at *Committee to Protect Journalists* (CPJ), isa sa pinakamapanganib na bansa sa mamamahayag ang Pilipinas dahil sa patuloy na pamamaslang. Kahalintulad ito sa mga bansang nasa digmaan tulad ng Syria at Iraq. Simula 1986, kung kailan naibalik na umano ang demokrasya sa bansa, mayroon nang hindi bababa sa 188 na mamamahayag ang napaslang. Sa bilang na ito, 32 ang pinatay noong Nobyembre 2009 sa tinaguriang Ampatuan Massacre, ang pinakamasahol na pag-atake sa mamamahayag sa kasaysayan ng mundo.

Ipinagbabadya ng katotohanang ito ang madilim na kinabukasan para sa dyornalismo dahil sa walang humpay na atake, panggigipit at pagpatay sa mamamahayag. Nitong nakaraang dalawang taon lamang, nag-ibayo ang mga pag-atake na pinangunanganan ni Pangulong Rodrigo Duterte



sa kanyang mga delikadong pahayag at bantang pagpapasara sa mga pahayagan at network na tumutuligsa sa kanyang madugong giyera kontra droga.

Mula Hunyo 30, 2016—kung kailan nanumpa bilang pangulo si G. Duterte—hanggang Abril 30, 2020, naitala ng NUJP at ng Center for Media Freedom and Responsibility (CMFR), Philippine Center for Investigative Journalism (PCIJ), at Philippine Press Institute (PPI) ang hindi bababa sa 171 kaso ng pag-atake sa mamamahayag at kanilang mga pahayagan at opisina. Ang mga kasong ito ay kinabibilangan ng pamamaslang, kasong libelo, pagbabanta sa buhay, pisikal na pananakit, pag-atake sa onlayn, tangkang pagpatay, at iba pa.

Patuloy ding nagbabago at lumalala ang mga uri atake. Binabantaan ng karahasang sekswal ang mga babaeng mamamahayag samantalang mas garapal at sa araw pa man din isinasagawa ang mga pagpatay. Ang mga organisasyong pang-midya na nag-uulat ng abuso at kamalian — kasama ang NUJP—ay pinupuntirya ng iba’t ibang uri ng atake, tulad ng pagbabanta, pang-uupat, cyber-attack, paggamit ng malulupit na batas, o kaya naman ay ideklara silang iligal.

Sa bilang ng *NUJP Media Safety Office* noong Hunyo 2020, 16 mamamahayag na ang pinapatay sa ilalim ng administrasyong Duterte. Ang lahat ng biktima ay mamamahayag pang-komunidad. Nanatiling pinaka-mapanganib ang isla ng Mindanaw na may walong biktima, salamantalang tig-apat sa Luzon at sa Bisayas.

Samantalang nakakabahala ang paglobo ng bilang na ito, higit na nakakabahala ang napakaliit na bilang ng mga nahahatulang may-sala. Patunay ito ng kawalan ng pagpapanagot o *culture of impunity*. Sa 188 na kaso ng pagpatay sa mamamahayag, 42 pa lamang ang naipakukulong, 28 rito ay sa Ampatuan Massacre. Karamihan sa mga nakakasuhan ay mga gunmen lamang at maliit na bilang lamang ang mastermind.

Kung mahirap kamtin ang katarungan, mananatili ang pamamaslang. Tila nga bahagi na ito ng hibla ng ating lipunan. Kung kaya, bilang mamamahayag, mahalagang siguruhin natin ang ating kaligtasan sa lahat ng pagkakataon.

Nagbibigay-payo ang gabay na ito sa mamamahayag na may pagsasalang alang sa kontekstong ating naibahagi at sa praktikalidad ng ating trabaho. Mayroon din itong natatanging seksyon para sa kababaihang mamamahaya na may kinakaharap na ibayong panganib at banta kapag nasa *coverage*.

Nahahati sa walong bahagi ang gabay na ito, bawat isa ay may mga praktikal na hakbang na iminumungkahi na nakabatay naman sa aktwal na karanasan. Ito ay upang masiguro ang ating kaligtasan. Samantalang binalangkas ang gabay na ito ang karanasan ng ating kapwa-mamamahayag sa buong mundo, sinikap nating i-angkop ito sa ating kalagayan at reyalidad sa Pilipinas.

**Unang Bahagi I: Paghahanda** – Binibigyang-diin dito ang pangangailangan sa pag-alam sa mga panganib na maari nating kaharapin sa ating trabaho. Gayundin, pinag-uusapan rito ang pagkakaroon ng planong pangkaligtasan bago pa humayo sa pagko-kober, lalo na sa mga delikadong lugar o kalagayan.

**Ikalawang Bahagi: Pagkokober** – Binabalangkas dito ang mga panuntunang dapat sundin sa aktwal na coverage, kabilang na ang paghahanda at tamang kilos.

**Ikatlong Bahagi: Pag-uulat sa Krimen at Korupsyon** – Sa bilang ng mga napapaslang na mamamahayag, higit na mas marami sa kanila ang nag-ulat hinggil sa krimen at korupsyon kaysa sa mga nag-ulat hinggil sa digmaan. Alamin sa bahaging ito kung paano bumalangkas ng planong pangkaligtasan para sa indibidwal at organisasyon.

**Ika-apat na bahagi: Pag-uulat sa Sakuna at Kalamidad** – Alamin ang mga hakbang at pamamaraan sa kaligtasan habang nag-uulat ng sakuna, kalamidad, natural man o kagagawan ng tao, kabilang na ang mga digmaan, lokal na giyera, sakunang kemikal, at iba pa.

**Ikalimang Bahagi: Pag-uulat sa Pandemya at Nakakahawang Sakit**– Binago ng pandemyang coronavirus 2019 (COVID-19) ang ating gawi sa paghahanap at paglilimbag ng balita. Alamin sa bahaging ito ang ilang mungkahi sa bagong sitwasyong ito.

**Ika-anim na Bahagi: Digital na Seguridad** – Hindi na maaring ipagsawalambahala ang seguridad pang-digital dahil sa walang tigil na atake sa mamamahayag gamit ang bagong teknolohiyang ito. Ipinapakita sa bahaging ito kung paano natin mapapa-unlad ang ating *digital security*.

**Ikapitong Bahagi: Trauma at Stress** – Paano malalaman ng isang mamamahayag kung siya na ay nagdurusa ng *stress* at *trauma*? Ang mga ito ay madalas itanggi ng mamamahayag sa sarili. Ibabahagi rito kung paano natin maaring pangalagaan ang sarili sa mga panganib na ito.

**Ikawalong Bahagi: Ang Ating mga karapatan at tungkulin**– Isa sa pinakamabisang paraan upang masiguro ng mamamahayag ang kanyang kaligtasan ay ang pag-alam sa kanyang batayang karapatan at tungkulin na nakasaad sa ating Konstitusyon at iba pang pandaigdigang tipan hinggil sa kalayaan sa pamamahayag at pagpapahayag. Alamin ang mga ito sa bahaging ito.

**Laging tandaan, walang istorya ang katumbas ng ating buhay. Ibayo tayong maglingkod sa bayan sa pamamagitan ng pagpapanatili ng ating kaligtasan.**



# UNANG BAHAGI: PAGHAHANDA







**B**ago pumunta sa isang *coverage*, alamin kung ikaw ba ay handa sa mga aspetong pisikal, medikal at sikolohikal. Huwag pilitin ang sarili kung tantiya mong hindi mo kaya, lalo na ang mga delikadong *assignment* tulad ng labanan, kalamidad, nakakahawang sakit, at iba pang mapanganib na *coverage* tulad ng mga operasyong kontra-droga ng pulisya. Kahit handa man, mahalagang alamin pa rin ang mga peligrong maaring kaharapin.

## Tasahin ang mga peligro

Tasahin ang mga peligro at bantang ito para sa isang epektibong planong pagkaligtasan bago lumakad. Kasama sa iyong pagpa-plano ang mga hakbang na magbabawas ng mga peligro habang ikaw ay nasa *coverage*.

Bago tanggapin ang isang *assignment*, mainam na sumangguni sa risk assessment form na ito mula sa Rory Peck Trust, isang organisasyon na sumusuporta at tumutulong sa mga *freelance* na mamamahayag sa buong mundo. Isumite ito sa inyong tanggapan at palagiang gamitin sa hinaharap.

-  Sensitibong paksa ba ang iyong sinusulat?
-  Ano ito, at bakit ito maselan?

-  Delikado ba ang lokasyon ng iyong paksa, aktibidad at kaganapan? Paano mo ilalarawan ang lugar, aktibidad at kaganapan?
-  Sino ang mga tatagpuin at kakausapin? Maari kayang tinitiktikan sila o malalagay sila sa peligro kapag kinausap ka?
-  Malalagay ka ba sa alanganin sa iyong mga kakausapin o tatagpuin sa isang lokasyon?
-  Bilugan o guhitan sa ilalim ang anumang peligrong maari mong makaharap: Pagdukot; marahas at organisadong grupong kriminal; abusadong ahente ng gubyerno (pulis, militar at paramilitar); korupsiyon (panunuhol); rali; armadong labanan; terorismo; bomba/*improvised explosive device/body traps*, mina; digmaang gerilya; karahasang kultural; simpleng krimen/pagnanakaw; pagnanakaw ng sasakyan; aksidente sa kalsada at iba pa tulad ng sa eroplano o bangka/barko; pagtawid sa mga *border* at tsekpoynt; kaguluhan sa politika; karahasan; *death squad*; milisya; gang; sakuna (lindol, baha); sama ng panahon; peligro sa kalikasan/toxin/lason; pisikal at elektronikong paniniktik; nakakahawang sakit.
-  Ilista ang bawat peligrong nakikita at mga hakbang upang mabawasan ang panganib ng bawat isa.
-  Alamin kung may karagdagang peligro dahil sa iyong kasarian, edad, etnisidad, relihiyon, nasyunalidad, maging ng iyong mga kasama.



Ugaliing mag-plano ng maaga. Ang kabiguang maghanda ay nagpapalaki sa mga peligrong makakaharap sa coverage.

Ayon sa beteranong kapwa-mamamahayag na si Ed Lingao, napakahalagang alamin ang lugar na pupuntahan—mula sa kasaysayan, tradisyon, paniniwalang kultural, praktika, at mga tao—sa pagpapalano ng *coverage* at hakbanging pangkaligtasan. Makapangyarihan ang kaalaman at maaring ito ang magliligtas sa iyo sa kagipitan.





### Magsaliksik tungkol sa lugar

- Alamin ang mga bati, lokal na kustumbre at tradisyon, maging ang mga kapakipakinabang na mga salita, tulad ng katumbas ng mga salitang “mamamahayag” o “midya” o “press”. Alamin din ang mga hand gesture na maaring importante.
- Alamin kung ano ang mga bawal sa komunidad, tulad ng sa pananamit o pagkain.
- Alamin ang lugar at ang kasaysayan ng pamayanan, lalo na ang mga tunggaliang nagaganap roon—ang pinagmulan at mga grupong kasali sa mga tunggaliang ito.
- Sino ang mga pinuno at mga personalidad sa hindi-pagkakaunawaan?
- Ano ang puno’t-dulo ng hidwaan?



### Gumawa ng *contingency plan*

- Ipamilyarisa ang sarili sa mga emergency exit ng iyong otel at gusali, gayun din ang mga labasan ng lugar na pupuntahan;
- Alamin ang mga lugar-taguan o kitaan ng iyong pangkat kung sakaling magkagulo at magkahiwa-hiwalay;
- Alamin ang mga delikadong lugar;
- Alamin kung sino ang maaring tawagan o mga dapat hindi tawagan sa oras ng kagipitan; at
- Ipagbigay-alam sa iyong opisina ang planong ito, pati na ang lokal na kontak. Gawin ito sa bawat coverage.



## Makipag-ugnayan sa mga network

- Makipag-ugnayan sa mga lokal na grupo (Halimbawa, lokal na balangay ng NUJP, organisasyong sosyo-sibiko, mga simbahan) na maaring magbigay ng agarang tulong.
- Maging bahagi ng mga pambansang grupo tulad ng NUJP na maaring magbigay ng suporta, mula sa usaping propesyunal hanggang teknikal at ligal.
- Makipag-ugnayan sa mga kapwa mamamahayag sa erya. Para naman sa mga kasapi na ng NUJP, kontakin ang lokal na balangay kung kailangan ng tulong. Maari silang matanong sa mga taong kakausapin at kakapanayamin, gayundin sa impormasyon. Maari rin silang magrekomenda ng mga fixer.








Alamin ang iba pang mga grupo, papel ng bawat tao, maging ang detalye ng kanilang kontak.



## Maghanda ng bag

Ang lokasyon ng iyong coverage at ang kalagayang panseguridad ang magtatakda ng iyong ihahandang kagamitang dadalhin. Narito ang mga pinakamahahalaga:

- Tubig, lalagyan ng tubig, at mga water purifier;
- Miryenda tulad ng biskwit, cracker, energy bar, at mga kendi;
- Pera, credit card;
- Batayang medical first-aid kit, mga preskripsyon, at mga kailangang gamot;
- Toiletries; hygiene products, sanitary pad para kababaihan, wet wipes, at toilet paper;
- Microfiber blanket, kapote, at garbage bag pangontra sa basa;
- Laptop, recorder, USB drive sa mga backup, multiple-plug adapter. Pag-isipan ang laki ng dadalhing kamera, lalo na kung ayaw mong madaling mapuna;
- Gamit-pangkomunikasyon, tulad ng selpon na may load, charger, at power bank. Maari ring magdala ng two-way radio o satellite phone, depende sa katangian ng coverage o sitwasyon ng network coverage;

-  Mga instrumentong maraming gamit, tulad ng Swiss-style knife, natiktiklop na kutsara't tinidor, matibay na adhesive tape, super glue, kandado, kalang sa pinto;
-  Protective eyeglasses, lighter;
-  Flashlight at karagdagang baterya;
-  Damit na angkop sa temperatura. Pag-isipan din ang klase ng mga damit na isusuot, gayundin ang mga kulay na maaring may symbolismong kultural, relihiyoso at politikal;
-  Sa kababaihan, magdala ng scarf o pantakip sa ulo kung bibisita sa mga lugar ng Muslim;
-  Maaring magdala ng iba pang gamit pangkaligtasan—tulad ng helmet, gas mask, o bullet-proof vest, kung kinakailangan;
-  Para sa mga pangkat, maaring ipamahagi ang kagamitan sa iba pang kasapi ng grupo para mas marami ang makinabang at para magbahaginan na rin ng responsibilidad.









## TANDAAN

Responsibilidad ng inyong tanggapan na magbigay ng kagamitang pangkaligtasan, pagsasanay at iba pang pangagailangan sa iyong *coverage*. Mali ang kalakaran na magpadalang reporter sa mga delikadong *assignment* na walang paghahanda. Mahalaga ring igiit ng reporter ang karapatang magkaroon ng kagamitan, batayang pangangailangan at pagsasanay bago ang bawat *coverage*.



## Ihanda ang mga mahalagang dokumento

-  Press ID at letter of assignment mula sa iyong editor, gayundin ang government ID tulad ng driver's license, SSS ID, at pasaporte kung nasa ibang bansa. Magdala lagi ng kopya ng iyong pasaporte at iba pang dokumento samantalang nasa ligtas na pagtatagaan ang mga orihinal;
-  Insurance;










-  Mapa at kompas. Maaring magdownload ng open source na mapa na maaring makita kahit naka-I;
-  Listahan ng mga kontak, kabilang ang inyong newsdesk, mga ospital, mga organisasyong makakatulong, at mga ahensiya para sa emergency response;
-  Listahan ng iyong tipo ng dugo at mga allergy; at
-  International vaccination card.



### Pananamit

Mahalagang magsuot ng kumportableng damit habang nasa assignment. Maging sensitibo rin sa pagsuot ng mga damit na may kahulugan ang klase at kulay. Kung nagko-cover ng mga lugar na may digmaan o rali, huwag magsuot ng kamoplahe na maari kang mapagkamalang bahagi ng armadong grupo. O kaya nama ay mga damit na masyadong matingkad o makulay na nakakatawag na ng pansin.

Ito ang mga damit at sapatos na mungkahi ng Reporters without Borders (RSF) na isuot kung nasa assignment sa mga delikadong lugar o assignment:

-  Kumportable, solido at waterproof na walking boots;
-  Magaan at pantalon na nyutral ang kulay (hindi kulay-militar);
-  T-shirt – mahaba at maluwag para sa kababaihan;
-  Jacket na may nyutral na kulay (hindi khaki);
-  Waterproof jacket;
-  Scarf o iba pang maaring pantakip sa ulo laban sa buhangin, alikabok, tear gas, at iba pa;
-  Bracelet na may naka-markang tipo ng dugo mo;
-  Iwasang magsuot ng mamahaling alahas; at
-  Silbato na hihipan bilang alarma o pantawag pansin kapag nasa peligro.



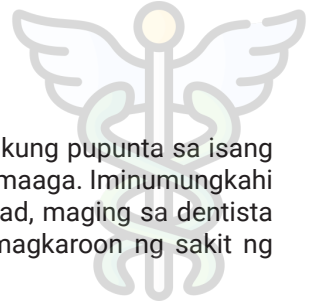
## Gamit pang-unang lunas

- Mga gamot na nai-reseta, gamot kontra-sakit, kontra-pagtatae, *broad-spectrum antibiotics*, *antispasmodics*, kontra-allergy, at kontra-malaria. Kung kakayanin, ang mga gamot na kayang inumin ng walang tubig ang dalhin.
- *Hemostatic cushion* (isang uri ng gaza para sa sugat) kung magkaroon ng seryosong sugat. Kung may mapagkukunan, mas mainam ito kaysa tourniquet at maari rin itong gamitin sa ulo, leeg at katawan.
- *Antiseptic*, pang-linis ng sugat;
- *Adhesive sutures* para sa mga hiwa;
- Mga *sterile compress*;
- Mga *microporous sticking plaster*;
- Mga gasa na maaring putul-putulin sa iba't ibang laki;
- Gunting pang-medikal para sa pagputol ng mga gasa o damit;
- *Compression bandage*;
- *Elasticated bandage*;
- *Triangular bandage*;
- *Gel o ointment* para sa mga paso;
- *Instant cold pack* para maibsan ang mga pasa at pamamaga;
- *Protective breathing mask* at mga *plastic glove*;
- *Saline solution* na maaring panghugas ng mata at ilong;
- Perdible at tiyani; at
- *Garbage bag* para sa mga damit na hinubad.

Alamin kung ano ang laman ng inyong *first aid kit* at kung paano gamitin ang bawat laman. Mahalagang magsanay sa *first aid at life support* bilang bahagi ng pagsasanay sa kaligtasan.



## Pag-iingat sa kalusugan



Napakahalagang nasa mabuting pangangatawan kung pupunta sa isang mapanganib na lugar. Mag-plano rin ng mabuti at maaga. Iminumungkahi rin ng RSF na magpatingin sa doktor bago lumakad, maging sa dentista kung matagalan ang *assignment*. Mahirap ang magkaroon ng sakit ng ngipin kung nasa liblib na lugar.

Mahalaga rin na kumpleto ang iyong bakuna, lalo na kung bibiyahe sa mga lugar na may sakit tulad ng *malaria*, *hepatitis*, at *tuberculosis*.

Maraming mga bansa ang nagmumungkahing magpa-bakuna ang mga pumapasok na mamamahayag. Tandaan din na may mga bahagi ng Pilipinas na may mga kaso pa rin ng mga nakakahawang sakit. Maaring sumangguni sa *Department of Health (DOH)* at *Research Institute for Tropical Medicine (RITM)* para sa listahan ng mga lugar na ito.

Ilista ang tipo ng iyong dugo at mga allergy sa iyong mga ID para sanggunian ng mga doctor at emergency responder. Iminumungkahi ng *International News Safety Institute (INSI)* na magsuot ng *bracelet* na may *caduceus symbol* ng iyong mga allergy at tipo ng dugo.



## Seguridad sa digital




Panatiliing malinis ang iyong rekord *digital* sa pamamagitan ng hindi pagbabanggit ng iyong kinaroroonan. Patayin din ang *location service* ng inyong gaheto kung hindi kailangang-kailangan. Maaring mag-download ng mapang *open-source application* na magagamit kahit *offline* at ligtas na maipapadala sa pamamagitan ng SMS ang iyong *coordinates* kung kailangan.

Huwag mag-*post* ng mga personal at sensitibong impormasyon sa onlayn dahil maari itong makuha at magamit ng mga taong ayaw sa iyong istoryang sinusulat o nailimbag na.

(Basahin: Ika-Anim na Bahagi: Seguridad sa Impormasyong *Digital*)



**TANDAAN: Panatilihin ang tama at positibong aktitud.**

-  Mahalaga ang manatiling propesyunal: Naroroon ka upang mag-cover, hindi para itulak ang ibang adyenda;
-  Iwasang magpahayag ng saloobin kung hindi kailangan; at
-  Alamin ang iyong mga karapatan, at maging ang iyong mga obligasyon.





# IKALAWANG BAHAGI: PAGKOKOBER

Iba-iba ang sitwasyon kada *coverage*, subalit, tulad ng nabanggit sa una, mahalaga na magkaroon ng tamang aktitud at pag-iisip para manatiling ligtas kapag nagko-kober sa labas, lalo na sa mga peligrosong sitwasyon.

Ang sumusunod ang mga pangkalahatang gabay kapag naguulat mula sa mga delikadong lugar, ayon sa RSF:

■ **Maging mapagpakumbaba.** Iwasang magpakita ng yabang, manatiling magalang, at laging nasasaisip ang kustumbre ng mga lokal. Mapanganib ang sobrang kumpiyansa.

■ **Maging handa at paghandaan ang mga peligro.** Makapangyarihan ang kaalaman—pag-aralan muna ang kultura ng rehiyong pupuntahan, maging ang mga residente roon at kanilang isyung kinakaharap. Huwag magtawag ng pansin sa sarili.

■ **Gamitin ang sentido kumon at pakinggan ang agam-agam.** Maging maingat at mahinahon ngunit alerto sa mga maaring panganib. Huwag magpadala sa silakbo ng damdamin o pagnanais na magpasikat. Muli, walang istorya



PHOTO BY:  
GABRIEL PANCHO

ang katumbas ng iyong kaligtasan o buhay.

Mahalagang tasahin ang mga peligro . Pag-isipang mabuti kung saan titira at kung anong sasakyan ang gagamitin papunta sa lugar.

Sinipi namin ang ilan pang mungkahi mula RSF, International Association of Women in Radio and Television (IAWRT) at INSI sa pagkokober ng mga giyera, labanan at iba pang delikadong coverage, mula sa tirahan, transportasyon, pananamit at kagamitan.



### Tirahan

Maging pamilyar sa lokasyon, lalo na sa lalabasan at ruta. Magsaliksik tungkol sa pupuntahang lugar.

Kung titira sa otel, alamin ang mga labasan at ilita ang mga numerong maaring tawagan kung may panganib (pulisya, opisyal ng barangay, pinakamalapit na ospital). Siguruhing kilala at mapagkakatiwalaan ang tutuluyan o taong may-anyaya (*host*).

Tingnan kung may harang ang bintana ng iyong kwarto. Tingnan kung nagla-lock ang iyong pintuan. Kung hindi, gamitin ang kalang na iyong dala.



### Moda ng Transportasyon

#### ***Kung maglalakad***

- Maging alerto sa kapaligiran.
- Maglakad ng may kumpiyansa—huwag magmukhang nawawala o hindi alam ang pupuntahan.
- Iwasang maglakad ng nag-iisa, lalo na sa madidilim at ilang na lugar.
- Kung maaari, maglakad malapit sa mga grupo ng tao.
- Mainam na makipagkita sa maliwanag at mataong lugar.
- Iwasan ang magdala ng handbag, subalit kung kailangan ay isuot ito ng mabuti.

#### ***Kung inaakalang sinusundan ka***

- Pumunta sa isang mataong lugar at subukang ilihis ang bumubuntot sa iyo.
- Kontakin ang iyong newsdesk, kapamilya o kaibigan.
- Kung hindi maiwala ang bumubuntot sa iyo, humingi na ng tulong.

- Maghanda ng pepper spray o silbato.
- Kung dahasin, pag-isipan kung tatakbo, sumunod na lamang o lumaban.

### ***Kung lalaban***

- Gamitin ang katawan bilang sandata: kamay, siko, tuhod, ulo, paa.
- Subukang taaman ang kalaban kung saan masakit: sa singit, mata, lalamunan.
- Sundin kung ano ang utos ng instinct.



### **Sa kaso ng sekswal na atake o panggagahasa**

- Pumunta sa isang ligtas na lugar, tumawag ng pinagkakatiwalaang tao at iulat ang nangyari. Maaring humingi ng tulong sa mga otoridad kung nararapat.
- Kumuha ng paunang lunas at pumunta sa doktor. Mahalagang malapatan ng birth control at gamot laban sa sekswal na sakit sa loob ng 72 oras. Kumontak ng isang mental health counselor.

### ***Kapag magrerenta ng sasakyan***

- Kumuha ng isang mapagkakatiwalaan at responsableng drayber na alam ang lugar at mga delikadong lugar. Pag-isipan kung lalagyan ng karatulang “*media*” ang sasakyan, puwera na lamang kung ayaw ninyong makatawag-pansin.
- Iwasang bumiyahе sa gabi.
- Kung bibiyahе sa lugar na may labanan, mainam na may kasama at naka-convoy kung maari.
- Huwag gumamit ng sasakyan ng militar o kahawig ng mga ito. Iwasang makisakay sa militar at pulis, hanggang maari.
- Siguruhing nasa kondisyon ang sasakyan at marami itong gasolina. Kung mainit ang panahon, tiyaking nasa kondisyon rin ang mga gulong. Pag-aralan kung paano magpalit ng gulong. Siguruhin ding may reserbang gulong at may gamit para magpalit ng gulong.
- Humingi ng payo mula sa mga lokal na awtoridad at residente hinggil sa mga peligro bago lumakad.

- Ipagbigay-alam sa opisina at mga katrabaho kung saan pupunta, tayang oras ng dating sa lugar at balik. Dalasan ang pagpapadala ng pabatid sa kanila, ngunit huwag nang i-post sa 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 nagbibiyaha:

- 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.

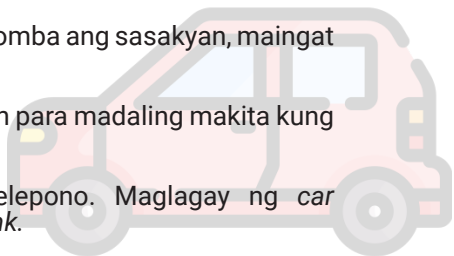
### Kapag sasakay ng taksi o ride-hailing service

- Ibayong mag-ingat kung gagamit ng *ride-hailing service* tulad ng Grab o Angkas. Ipadala ang numero ng driver sa iyong kontak at sabihin sa kanya ang tayang oras ng pagdating sa iyong destinasyon.
- Hanggang maari, kumuha ng taksi o Grab ng maaga. Itanong ang pangalan ng drayber habang onlayn at muling itanong pagdating niya at bago sumakay. Huwag iwala ang kanyang numero.
- Paalalahanan ang iyong drayber na mag-ingat sa pagmamaneho.
- Huwag ipag-walang bahala ang bruskong ugali ng drayber. Kunin ang numerong nakalista sa katawan ng sasakyan para makapag-ulat kung may hindi magandang nangyayari.
- Kung nag-aalala, magtiwala sa sentido kumon at *instinct*. Sabihan ang drayber na tumigil sa isang mataong lugar at agad na bumaba.

- Kung ayaw ng drayber na tumigil, gamitin ang telepono para tumawag sa pulis. Kumaway sa mga ibang motorista at tao sa daan para makatawag-pansin.
- Huwag magkuwento ng detalye sa drayber at huwag ibibigay ang personal na impormasyon.
- Huwag maging madaldal sa loob ng sasakyan. Huwag rin makipagkuwentuhan sa telepono hanggang maari.
- Huwag nakatitig lamang sa telepono habang bumibiyahe. Obserbahan kung tama ba ng ruta ng taksi.
- Kung nag-iisang pasahero lamang, huwag sumakay sa harap. Kung may masamang balak ang drayber, mayroon kang dalawang pintong maaring labasan. Subalit tandaan na may mga sasakyan na may mga pintuang awtomatikong nagla-lock.
- Iwasang umupo sa likod ng drayber dahil maari niyang i-atras ang kanyang upuan upang ikaw ay maipit. Ang likod na upuan sa kanan ang pinakaligtas para sa iyo.
- Magkaroon ng plano para sa anumang peligro sa biyahe.

### ***Kapag magmamaneho ng sariling sasakyan***

- Mag-ingat sa pagmamaneho. Karamihan ng insidente sa kaligtasan ng mamamahayag ay resulta ng aksidente sa daan.
- Kung magmamaneho patungo sa lugar na hindi kabisado, planuhin ang biyahe at ruta, magdala ng mapa at gumamit ng map app kung maari para hindi kailangang laging magtanong ng direksiyon sa mga estranghero.
- Siguruhing kumpleto ang kagamitan ng sasakyan, tulad ng *tool box* at reserbang gulong. Siguruhing maraming gasolina o krudo. Mainam na matutong kumumpuni ng sasakyan.
- Kung may hinalang nilagyan ng bomba ang sasakyan, maingat itong hanapin.
- Panatiliing malinis ang sasakyan para madaling makita kung may kakaiba rito.
- Siguruhing naka-charge ang telepono. Maglagay ng *car charger* at magdala ng *power bank*.
- Kung paparada sa *multi-storey car park*, tandaan kung saan nakaparada o litratuhan ang pinagparadahan.



- Iwasan ang madidilim na paradahan.
- I-lock ang sasakyan kahit na nagmamaneho. Itago ang bag at gamit. Sinasamantala ng magnanakaw kapag nasa *stop light* at hindi naka-lock ang mga pinto.

### ***Kapag sasakay sa pampublikong sasakyan sa gabi***

- Iwasang umupo sa likuran ng bus at subukang makaupo malapit sa drayber. Kung madalim at malayo ang iyong bababaan, makiusap na sunduin ng kapamilya o kaibigan sa babaan. Mainam kung may masasakyan pa hanggang makarating sa destinasyon.
- Iwasang gamitin ang telepono kung hindi kailangan. Kung kailangang sagutin ang isang tawag, huwag magbigay ng detalyadong impormasyon kung hindi kailangan. May mga taong nakikinig sa usapan ng iba sa telepono.



### **Pananamit**

- Sa lugar na may labanan, huwag magsuot ng damit pang-militar, pwera na lamang kung ikaw ay isang *war correspondent* at pwersahang pagsuotin ng ispesyal na uniporme. Iwasan din ang damit pang-paramilitar.
- Pag-isipang magsuot ng madilim, imbes na makukulay, na damit para hindi makatawag-pansin.
- Huwag magsuot ng alahas o magdala ng mamahaling personal na gamit. Ingatan ang lahat ng gamit.



### **Kagamitan at *body armor***

- Maging handa sa pagsusuot ng *flak jacket*, *body armor*, *helmet*, *gas mask* kung kinakailangan.
- Iwasang magdala ng makikintab na bagay at ingatan ang mga lente ng kamera. Nagmimistulang putok ng baril ang mga ito kung tamaan ng sinag ng araw.
- Hingan ang inyong kumpanya ng gamit-pangkaligtasan.



## Komunikasyon

- Pag-isipang mabuti ang moda ng komunikasyon upang maiwasan ang paniniktik sa iyo. Magpakahusay sa digital at mobile security.
- Kung gagamit ng GPS tracker, pag-isipang mabuti kung kailangan o hindi. Magsaliksik tungkol dito.













## Sa lugar ng labanan

- Kung tatagpuin ang isang hindi pamilyar na tao, makipagkita sa isang pampublikong lugar. Sabihan ang iyong mga kaopisina sa iyong plano. Iwasang pumunta ng mag-isa.
- Magplano ng mabilis at ligtas na paraan na makaalis sa isang delikadong lugar. Umalis agad kapag may malinaw na peligro.
- Huwag pumunta sa lugar na may aktwal na labanan. Delikado ito.



PHOTO BY ERWIN MACARIÑAS

-  Huwag magdala ng armas o sumama sa kapwa mamahayag na mayroong dalang armas.
-  Huwag biglaang maglabas ng notbuk o mikropono ng walang paalam.
-  Magdala ng ID na may larawan mo. Huwag magkunwaring iba bukod sa isang mamamahayag. Magpakilala kung tanungin. Kung pareho mong kinakapanayam ang magkatunggaling partido, huwag magbigay ng impormasyon tungkol sa kanilang kalaban.
-  Magdala ng sigarilyo, kendi at ibang kahalintulad na maaring ipamigay kung kailangan.
-  Maging kalmado at magmukhang relaks lang kung mapagbantaan ng armado o ng mga lokal. Subukang mag-itsurang mapagkaibigan. Ngumiti.
-  Magdala ng ekstrang pera at ID at ilagay sa isang tagong lagayan tulad ng money belt. Maghanda ng perang ibibigay kung mapipilitan.
-  Para sa mga potograpo, magdala ng ilang memory card, kabilang na ang ekstra na maaring ibigay kung pipilitin ng mga armado.
-  Maglista ng mga emergency phone number at palaging dalhin ito. Ilagay ang mga ito sa inyong telepono. Mainam na naka-speed dial pa nga. Alamin din ang pinakamalalapit na ospital at kung anong lebel ang kanilang kakayahan.
-  Ipamilyarisa ang sarili sa iba't ibang klase ng baril na karaniwang gamit sa labanan, partikular ang layo at lakas ng bala ng mga ito. Ito ay para alam mo rin kung saan angkop na magkubli sa oras na magkaputusan. Alamin din ang tunog ng balang papalapit at papalayo. Alamin ang itsura ng mina at iba pang pampasabog para makaiwas. Huwag dumampot ng tiwangwang na armas, maging mga basyo ng bala.
-  Manatiling alerto sa lahat ng pagkakataon, kahit pa tumigil na ang labanan at putukan. Kahit ang tila basyo ng bala ay minsay pumuputok bigla. Ang pagpapasabog ng bomba ay maaring masundan pa ng sekundaryong pagsabog. May mga bomba sa kalsadang nakalagay sa basurahan o kahit sa katawan ng patay na hayop.





## Pakikipag-trabaho sa militar

- Marami sa mga sundalong nakikipaglaban ay kulang sa pagsasanay, bata, kulang sa karanasan at may takot. Madalas ay agad silang nagpapaputok kapag nasisindak. Huwag ipagpalagay na kilala ka nila, kung nasaan ka at kung ano ang iyong ginagawa sa gitna ng barilan.
- Pag-isipan ang pagsusuot ng vest na madaling makita.
- Huwag ipagpalagay na malinaw ka nilang nakikita, lalo na kung sumisipat sila sa baril. Maari silang mag-isip na ang kamera na nasa iyong balikat ay isang malaking sandata. Hawakan sa mababang posisyon ang kamera kapag kumukuha ng papalapit na tangke o mga ninenerbiyos na mga sundalo.
- Magpaalam bago kumuha ng larawan. Alamin ang kostumbre ng mga tao bago gamitin ang iyong kamera.
- Mag-ingat kapag gumuguhit ng mapa ng posisyon ng militar o maging mga establisyamento sa iyong talaan. Huwag magpakita ng sobrang interes sa gamit-militar dahil baka mapagkamalang espiya.



PHOTO BY ERWIN MACARINAS









### Ang magpa-embed sa militar

Mahigpit na iminumungkahing huwag itong gawin dahil nagbibigay ito ng hindi balanseng pagtingin sa labanan.

Ilalagay ka rin ng kondisyong ito sa gitna ng labanan. Subalit maraming mamamahayag ang gumagawa nito para magkaroon ng pagkakataon at iba pang praktikal na dahilan. Kung wala nang ibang paraan, laging magsuot ng ID at huwag magsuot ng damit-militar.






### Sa gitna ng barilan

-  Kumubli sa likod ng isang matibay na bagay na maaring sumalag sa bala, katulad ng sementong dingding, malaking punongkahoy, o tumpok ng lupa o buhangin. Maari ring magtago sa isang hukay.
-  Sa loob ng gusali, maghanap ng kuwartong walang dingding na nakaharap sa labas, tulad ng banyo ng iyong otel.
-  Huwag magtago sa isang posisyon na dati nang pinuntirya ng sundalo.
-  Huwag magsuot ng makintab na damit dahil nakakasilaw at maari ring makatawag-pansin.
-  Dumapa pagkatapos makahanap ng mapagkukublihan. Huwag sumilip-silip. Pag-isipan ang sitwasyon at maghanap ng paraan upang makaalis.
-  Kung magpasyang umalis sa pinagtataguan, tumakbo. Huwag kumaripas ng pa-zig zag at baka madapa. Magpakalayo, lagpas sa abot ng mga bala.



### Kung tinututukan ng baril

Sa gita ng barilan, maaring mapagkamalan ang mamamahayag na mga kaaway. Kapag nangyari ito:

-  Bitawan kung ano man ang hawak at itaas ang mga kamay
-  Tingnan ang may hawak ng baril sa mata at paulit-ulit na sabihing isa kang mamamahayag
-  Kapag nagka-unawaan na kayo, malakas na sabihing mayroon kang ID bilang patunay. Hintayin mo siyang sumagot

Dahan-dahang ipakita sa kanila ang iyong ID at itanong kung sino ang kanilang team leader.



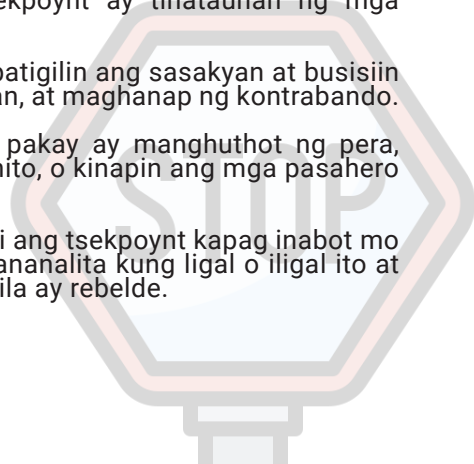
### Tsekpoynt

Ang isang tsekpoynt ay karaniwang harang sa daan o tarangkahan na minamanmanan ng tao. Mayroon din itong *spike* o mina minsan. Ang ligal na tsekpoynt ay tinatauhan ng militar, pulis, at iba pang awtorisadong tao. Ang iligal na tsekpoynt ay tinatauhan ng mga kriminal, bandido, rebelde o milisya.

Sa ligal na tsekpoynt, ang layunin ay patigilin ang sasakyan at busisiin ang mga dokumento, lulan ng sasakyan, at maghanap ng kontrabando.

Sa iligal na tsekpoynt, maaring ang pakay ay manghuthot ng pera, nakawin ang sasakyan o mga laman nito, o kinapin ang mga pasahero at drayber.

Malalaman mo lamang kung anong uri ang tsekpoynt kapag inabot mo na ito. Alamin sa kanilang damit at pananalita kung ligal o iligal ito at kung ano ang kanilang politika kung sila ay rebelde.





### TANDAAN:

- Maaring matagal na nilang tinatauhan ang tsekpyont sa ilalim ng init, ginaw, o ulan. Maari rin silang gutom at uhaw at ikaw pa lamang ang una nilang nakita sa araw na iyon.
- Maari rin silang nakainom, naka-droga, o mga bata na kinidnap mula sa kanilang pamilya. Ang mga ito ay mapanganib at pabago-bago ng isip.
- Ang tsekpyont ay maaring nasa isang lugar kung saan target ang mga military at pulis, kung kaya nerbiyoso sila at takot. Huwag magpakita ng anumang indikasyon na ikaw ay banta sa kanila.







### Kapag pinara

- Maging magalang at alerto.
- Iwasang makipagtalos.
- Magpakilala bilang mamamahayag.
- Kung naglalakad lamang, lapitan ang tsekpyont na mga dokumento lamang ang hawak.
- Kung nasa loob ng sasakyan, siguruhing nakasara ang bintana at naka-lock ang mga pinto. Huwag bumaba kung hindi naman inuutusang bumaba. Kung makikipag-usap, ibaba ang salamin ng pinto hanggang sa lebel ng mata lamang.
- Huwag manguha ng bidyo o larawan ng hindi nagpapa-alam.
- Kung agresibo ang mga sundalo o milisya ng tsekpyont, maaring magbigay ng tubig-inumin, pagkain, sigarilyo o diyaryo para makabawas ng tensiyon.
- Sabihing alam ng iyong mga kasamahan kung nasaan ka at kung kailan ka inaasahang makakabalik.
- Ipakita na hindi ka banta sa kanila. Ipakita lagi kung nasaan ang iyong mga kamay at iwasang kumilos ng pabigla-bigla. Baka isipin nilang bubunot ka ng baril.













### Kapag papalapit sa 'di pamilyar na tsekpyont

- Mainam na ipagbigay-alam ng nauuna sa convoy ang tungkol sa tsekpyont sa unahan.
- Pag-aralan ang sitwasyon at i-radyo o itawag ang inyong lokasyon sa inyong base.

-  Pag-usapan kung sino ang magiging negosyador sa mga tauhan ng tsekpoynt.
-  Hubarin ang madilim na salamin.
-  Magmenor, mainam na hanggang sa primera at may bilis na 5 kph. Maghanda para sa pagtigil, pagpatay ng makina at pag-hand brake
-  Kung pakiramdam mo ay delikado na ang sitwasyon, tawagan ang iyong emergency contact at ilagay ang telepono kung saan makakapag-rekord ito ng inyong usapan.





 **Kapag papalapit sa isang ligal na tsekpoynt**

The soldiers or police may do the following:

-  Maaring gawin ito ng mga sundalo at pulis:
-  Tingnan ang iyong ID o pasaporte.
-  Biswal na siyasatin ang loob ng sasakyan.
  -  Tingnan ang loob ng *glove compartment*.
  -  Siyasatin ang trunk ng sasakyan.
  -  Siyasatin ang ilalim ng sasakyan.
-  Buksan ang engine bay ng sasakyan.
-  Pag-ibayuhin ang pagsisiyasat kung mayroon silang hinala.
-  Kung may gamit silang aso, manatili sa loob ng sasakyan at isara ang mga pinto.
-  Manatiling kalmado at nakikipagtulungan sa buong proseso.



**Kung inaakalang delikado ang sitwasyon at kailangang lumayo**

-  Bumwelta habang maaga.
-  Kung hindi na makakabuwelta, magtuloy-tuloy hanggang makalagpas.
-  Kung hindi makakalusot sa ibayo, magmaneho ng paatras.
-  Kung hindi maka-atras, tumakbo.



## Alamin ang iyong mga karapatan

Kabisaduhin ang iyong mga karapatan, sa lokal man o internasyunal na lokasyon. Pag-aralan ang *Geneva Convention* at ang *International Humanitarian Law* na nagbabalangkas ng papel ng mga hindi-armado at sibilyan sa lugar ng labanan.

Muli, ang INSI ay may listahan ng mga probisyon ng *international law* na gabay kapag nagko-kober ng digmaan.

Kabilang dito ang probisyon ng 1987 Konstitusyon ng Pilipinas na naggagarantiya ng kalayaan sa pamamahayag at pagpapahayag:



## Ang Konstitusyon ng Republika ng Pilipinas, 1987

*SEK. 4. Hindi dapat magpatibay ng batas na nagbabawas sa kalayaan sa pananalita, pagpapahayag, o ng pamahayagan, o sa karapatan ng mga taong-bayan na mapayapang magkatipon at magpetisyon sa pamahalaan upang ilahad ang kanilang mga karaingan.”*

*SEK. 7. Dapat kilalanin ang karapatan ng mga taong-bayan na mapag-pabatiran hinggil sa mga bagay-bagay na may kinalaman sa tanan. Ang kaalaman sa mga opisyal na rekord, at sa mga dokumento at papeles tungkol sa mga opisyal na gawain, transaksyon, o pasya, gayon din sa mga datos sa pananaliksik ng pamahalaan na pinagbabatayan ng patakaran sa pagpapaunlad ay dapat ibigay sa mamamayan sa ilalim ng mga katakdaang maaring itadhana ng batas.*

## Trauma

Ang mamamahayag na nakaranas ng panganib at nakasaksi ng nakakagimbal na pangyayari ay maaring magkaroon ng *trauma* at *stress* pagkalipas ng ilang linggo, buwan o maging taon. Huwag mahihiyang humingi ng tulong at payo. Makipag-ugnayan sa NUJP hinggil sa ating *peer support program*. Para sa karagdagang impormasyon hinggil sa *stress* at *trauma*, sumanguni sa ikapitong bahagi nito.

# IKATLONG BAHAGI: PAG-UULAT SA KRIMEN AT KORUPSYON




**K**asing-delikado ng pag-uulat hinggil sa giyera at labanan ang pag-uulat hinggil krimen at korupsiyon. Sa katunayan, mas maraming mamamahayag na nagsisiwalat ng mga ito ang napapatay sa Pilipinas. Ang marami sa mga ito ang nagsisiwalat ng mga panloloko at katiwalian sa kanilang mga kolum at programa sa radio, katulad ni Marlene Esperat, kolumnista ng Midland Review ng Tacurong City na nagsiwalat ng P728 milyong pisong *Fertilizer Fund Scam* na kinasangkutan ni dating Presidente Gloria Macapagal-Arroyo at ni Dr. Gerry Ortega, isang komentarista sa radio at aktibista na nagsiwalat ng hindi wastong paggamit sa parte ng Palawan sa *Malampaya Fund* ni dating Gobernador Joel Reyes.

Kung kaya, kasing-halaga na mag-ingat kung nag-iimbestiga hinggil sa katiwalian.

Narito ang ilang gabay sa pag-uulat sa krimen at korupsiyon na halaw mula sa CPJ Journalist Safety Guide:



## Bago mag-imbestiga

-  Bago simulan ang isang maaring delikadong istorya, masusing magsaliksik ng mga nakaraang ulat, dokumentong pampubliko at rekord ng korte. Kausapin ang mga kapwa mamamahayag na malawak ang karanasan sa lugar, gayundin ang mga mapagkakatiwalaan at maalam na mga tao.
-  Maglista ng mga nakikitang peligro sa pagsasaliksik at paglilimbag ng istorya. Samahan ng iyong listahan ng planong pangkaligtasan kung mahaharap sa peligro ang iyong sarili at ang iyong mga *source*.
-  Maghanap at kaibiganin, kung maaari, ang isang pulis na may mataas na ranggo na maaring kagyat na mahingan ng tulong kung may peligro.



## Habang nag-iimbestiga

- Kung magko-kober ng istoryang may peligro, ugaliing dalhin ang iyong telepono. Siguruhing naka-charge ito. Tandaan din na maaring gamitin ng kalaban ang *location service* ng iyong telepono kung nakabukas ito.
- Mag-umpisa sa pagtatanong sa mga taong mas pinagkakatiwalaan. Sa bandang huli na lamang ang panayam sa mga taong hindi mo masyadong kilala o may galit sa iyo. Tandaan na maari nilang mahinuha sa iyong mga tanong kung tungkol saan ang isinusulat mong istorya.
- Limitahan ang ibabahagi mong impormasyon hinggil sa iyong imbestigasyon upang maprotektahan mo ang iyong sarili at ang iyong mga *source*. Ingatan din ang mga impormasyong iyong nakalap.
- Maaring gumamit ng mga koda o ibang pangalan na tanging ikaw lang ang nakaka-alam para sa dagdag na proteksiyon sa iyong sarili at mga *source*. Higit itong mahalaga kung ang mga *source* ay malalagay sa alanganin kung matutukoy.



### Pagka-usap sa mga galit na tao para sa isang panayam

- Maaring bumuo ng *cover story* na sasabihin sa isang taong may galit o agam-agam sa iyo. Ang kwento ay dapat kapani-paniwala at may kaugnayan sa tunay na imbestigasyon nang hindi isinisiwalat ang mga detalye.
- Pag-isipan kung sulit ba ng kakaharaping peligro kung itutuloy ang iyong imbestigasyon at papangalanan ang mga may sala. Kung kakapanayamin ang isang taong delikado, ipagbigay-alam sa iyong editor bago tumuloy. Mainam ding may kasama kung pupuntahan ang subject sa kanyang teritoryo. Ipahiwatig sa iyong kinakapanayam na hindi lamang ikaw ang kanilang kausap kundi ang buong *news organization* na maglalabas ng iyong istorya.
- May ilang subject na maituturing na delikado na kausapin. Sa ilang pagkakataon, mas mainam na kapanayamin ang kanilang abogado imbes na sila mismo. Dapat malaman ng abogado na plano nang ilabas ang istorya at ikaw ang nanghihingi ng komento para matugunan ang aspetong balanse, etika at ligal ng pamamahayag. Kung walang



abogado, pag-isipan kung pwedeng tawagan na lamang sa telepono, mag-*email*, o sumulat na lamang sa *subject*.

Maging matapat sa iyong mga patnugot kung masyadong delikadong personal na puntahan ang isang *subject*. Isaalang-alang ang iyong kaligtasan, maging ng iyong mga source bago pa tumuloy sa susunod na hakbang. Ang mga pampublikong dokumento ay maaring makatulong sa pagkuha ng impormasyon hinggil sa *subject*.

Ingatan ang mga talaan na may sensitibong impormasyon. Maghanda ng ibang notbuk na may iba at sari-saring laman na maaring ibigay kung pipilitin o kung sapilitang halughugin ang iyong bag.





Ang mga *electronic file* ay ibayong maiingatan kung gagamit ng *USB flash drive*, malakas na *password protection*, *remote backups*, at iba pang hakbangin.

Maaga ninyong pag-usapan ng iyong editor kung saan ang hangganan ng iyong imbestigasyon para pansamantala o permanenteng itigil na ito dahil masyado nang delikado. Magbuo rin kayo ng plano bilang tugon sa posibilidad na ikaw at ang iyong mga source ay tunay nang nasa peligro.

Mag-ingat sa paggamit ng mga nakakubling kamera dahil ang iligal na paggamit nito ay maaring lumabag din sa etika. Hanggang maaari, huwag gumamit ng tagong kamera o mag-rekord ng *audio* nang walang pahintulot.



### Ang pangangalal ng impormasyon

-  Kumuha ng opisyal na dokumento.
-  Igiit ang iyong karapatan sa impormasyon (*freedom of information*).
-  Kung kailangan ng tulong ng source para makakuha ng sensitibong impormasyon ng guberno, ingatang huwag mabulgar ang kanilang pagkatao.
-  Sa Pilipinas, ang Republic Act 1447 na nagbabago sa R.A. 53 at kilala bilang *Shield Law* ay nagbibigay-proteksiyon sa mamamahayag laban sa pamimilit na ilahad ang kanilang mga source. May bisa ito maging sa mga *online* na mamamahayag at brodkaster.



## Matapos ang imbestigasyon

- Sa pagtatapos ng imbestigasyon, tasahing muli ang mga peligro at planuhin kung paano lalapitan ang isang pinaghihinalaang kriminal na bahagi o sentro ng iyong istorya. Ang pagtatasang ito ay dapat may kasama ring plano ng iba't ibang paraan kung paano siya lalapitan, maging ang kanyang mga posibleng reaksiyon sa iyong paglapit at sa iyong istorya.
- Ang planong ito ay dapat na may kasamang malinaw na hakbang kung paano panatilihin ang kontak sa iyong editor at iba pang kapwa mamamahayag. Maaring sa pamamagitan ito ng *email*, tawag sa telepono, o kaya nama'y mga koda kung ikaw ba ay ligtas pa o nasa peligro na.



## Kung tinitiktikan at binabantaan

- Maging alerto sa anumang uri ng paniniktik. Tingnan ang 20 Hakbang sa Kaligtasan ng NUJP sa Apendiks I.
- Iulat ang insidente sa NUJP *Media Safety Office* para sa kagyat na alerto, dokumentasyon at suporta.
- Tasahin ang mga peligro at banta. Iminumungkahi ng IAWRT ang sumusunod:
  - 1) Alamin ang katotohanan at detalye kaugnay ng banta.
  - 2) Alamin kung parte na ito ng isang padron o pattern.
  - 3) Alamin ang layunin ng pagbabanta.
  - 4) Alamin kung sino at ano ang pagkatao ng nagbabanta.
  - 5) Alamin kung malamang ay tototohanin ba ng banta.
- Pag-isipang lumipat muna ng tirahan kung sakaling tunay nang delikado ang iyong kalagayan.

# IKA-APAT NA BAHAGI: PAG-UULAT SA SAKUNA AT KALAMIDAD

**D**ahil ang Pilipinas ay dinadalaw ng hindi bababa sa 20 bagyo taon-taon, madalas na ibinabalita ng mga Pilipinong mamamahayag ang sakuna at kalamidad.








Inilista ng INSI ang sumusunod na gabay para sa mga mamamahayag na nagko-kober ng mga ito:

- Pag-aralang mabuti kung anong uring sakuna ang ibabalita (bagyo, lindol, pagputok ng bulkan, tsunami, pagkalat ng kemikal, atbp.).
- Magsagawa ng masusing pag-aaral sa kakaharaping peligro at maghanda rin sa pagharap sa maaring galit ng mga biktima na maaring ibunton sa mamamahayag.
- Magsuot ng kasuotang nagbibigay proteksiyon at magdala ng angkop na kagamitan. Halimbawa nito ang mga *helmet*, *vest*, *N95* na maskara, at iba pa. Siguruhing may sapat kang



PHOTO BY ERWIN MACARIÑAS




kasanayan, sampu ng iyong mga kasama, upang suungin ang ganitong sitwasyon.

-  Kung nagko-kober ng sunog, manatili sa isang ligtas na distansiya.
-  Huwag harangan ang mga sumasaklolo at naghahatid ng tulong.
-  Magdala ng sariling suplay nang hindi na umasa sa rekurso na para sana sa mga biktima.
-  Laging kumustahin ang panahon.
-  Ipagbigay-alam sa iyong editor ang iyong lokasyon at kung ano ang iyong planong gawin. Ipagbigay-alam din kung lilipat ka ng lokasyon. Siguruhing mayroon kang lokal na kontak kung sakaling mawala ka.
-  Ipadala sa kanila ang iyong coordinates gamit ang isang offline map application kung may tsansang maputulan ng signal kalaunan.
-  Magdala ng panglinis sa katawan kung mahirap maghanap ng tubig, tulad ng wet wipe. Panatilihin ang kalinisan sa katawan para hindi magkasakit. Alamin kung saan ang pinakamalapit na ospital o klinika.



### Damit at kagamitan

Magdala ng bag na madaling bitbitin at may tabing na panlaban sa ulan at pagkabasa.

-  Magsuot ng damit na nagbibigay proteksiyon at siguruhing angkop ito sa init at alinsangan ng panahon. Kung nagbabalita hinggil sa bagyo o baha, siguruhing nararapat ang suot at dalang gamit. Mainam kung ito ay magaan at kasya sa katawan. Magsuot ng matibay na bota. Mainam kung may reflector ang mga suot, pati ang bag.
-  Sa masungit na panahon, maaring mawala ang signal ng iyong telepono. Magdala ng SIM card mula sa iba't ibang service provider. Mainam kung may mahihiram na satellite phone mula sa opisina. Siguruhing may load at charge ang mga telepono. Huwag kalimutan ang charger. Mainam kung may charger mula sa sasakyan.
-  Mas ligtas ang 4x4 na sasakyan kung susuong sa baha o pagguho ng lupa. Mainam kung may GPS ito, reserbang gulong, kagamitang pamalit ng gulong, at bag para sa paunang lunas.

- Magdala ng grab bag sa lahat ng pagkakataon na may lamang plaslayt, reserbang baterya, damit na pang-laban sa ginaw, tubig-inumin, mga *water purification tablet*, *compass*, *Swiss knife* at pagkain (*energy bar*, *dried* at *freeze-dried* na pagkain).
- Mahalaga ang *generator* sa mga pagkakataong walang kuryente. Siguruhing alam kung paano ito paganahin at may gasolina na nakalagay sa angkop na sisidlan.



### Hinggil sa pakikipagpanayam sa mga biktima at mga sumasaklolo



Maging sensitibo sa pagtatanong. Maging pasyensyoso at huwag magmadali. Huwag asahang sasagutin ka kahit pa nakalabas na ang iyong mikropono. Subukang magbigay ng tulong kung nakikitang may iniindang sakit ang biktima.



# IKALIMANG BAHAGI: PAG-UULAT SA PANDEMYA AT NAKAKAHAWANG SAKIT

**B**inago ng pandemyang COVID-19 ang paraan kung paano nangangalap ng impormasyon, nagkokober at nagbabalita ang mga mamamahayag.

Habang lumalala ang krisis araw-araw, nakatulong ang pamamahayag sa paglaban ditto sa pamamagitan ng napapanahon at tamang impormasyon. Tumulong ang mga ulat na maglinaw, labanan ang disimpormasyon at magbigay ng lakas ng loob sa mamamayan. Sa paggampan ng mahahalagang gawaing ito, sumusuong sa panganib ang mamamahayag.

Kung kaya, kailangang sumunod din sa mga gabay-pangkaligtasan at pangkalusugan ang mamamahayag na naghahatid-balita sa gitna ng pandemya at krisis-pangkalusugan.





### Bago mag-cover

- Alamin ang kondisyong pangkalusugan, pangkaligtasan at seguridad sa eryang pupuntahan—lugar-kwarantina, lugar na naka-*lockdown*, ospital, o *isolation facility*. May karapatan kang tumanggi kung naniniwalang mapapahamak ka at ang iyong mga kasama sa mga *coverage* na ganito.
- Bago puntahan ang assignment, magplano kasama ang iyong mga editor at kasama. Magbalangkas ng mga *contingency*.



### Habang nagko-cover

- Palagiang isuot ang ID.
- Siguruhing magsuot ng damit na nagbibigay proteksiyon laban sa impeksiyon. Magdala ng alkohol o *hand sanitizer* sa lahat ng oras. Sundin ang mga gabay galing sa Kagawaran ng Kalusugan.
- Palaging magsuot ng kagamitang nagbibigay proteksiyon, tulad ng maskara. Mainam kung *full protective suit* pa nga kung kinakailangan, tulad na lamang kung pupunta sa ospital at lugar-kwarantina.
- Mainam kung mayroon ka laging kasama (*buddy system*).
- Kung magko-cover sa isang lugar-kwarantina, ospital, palengke o bukid, alamin ang mga gabay-pangkaligtasan at pangkalusugan ng mga awtoridad. Maaring magkakaiba ang mga ito, depende sa lugar.
- Huwag humawak o mag-iwan ng gamit sa mga lugar na maaring kontaminado. Tandaan na ang virus ay maaring makuha mula sa ibabaw ng mga bagay. Mahahawa ka rin sa pamamagitan ng hatsing at ubo ng taong mayroon nang sakit.
- Palagiang magdala ng tubig, sapat na pera, plaslayt, *power bank*, baterya, *charger* ng telepono, silbato at iba pang kailangang gamit.
- Panatilihin ang iyong distansiya mula sa ibang tao. Iwasan ang makapal na bilang ng tao at mahahabang pila. Ibayong dumistansiya kung magsimula nang magalit ang mga tao at mayroong kaguluhan.



- Tandaan na maaring biglaang magkagulo sa mga lugar tulad ng groseri at palengke. Magmatyag sa maaring pagbaling ng galit sa mga mamamahayag.
- Iwasang mag-cover sa mga palengke kung saan may kumpirmadong kaso ng impeksyon. Lumayo sa mga hayop at tae/ipot ng mga ito dahil maari ring mahawa mula sa mga ito.
- Kung parahin sa tsekpoynt, maging magalang subalit matatag. Alamin at igiit ang mga karapatan bilang mamamahayag at mamamayan.
- Magdala ng listahan ng mga maaring tawagan kung kailangan (*editor*, mga kasama sa trabaho, kontak na pulis, kapamilya, doktor). Ilagay sila sa *speed dial* sa iyong telepono. Huwag kalimutang isama sa listahan ang *national hotline number* ng NUJP (+639175155991).



### Matapos mag-cover

- Palagiang maghugas ng kamay gamit ang tubig at mabulang sabon na hindi bibilis sa 20 segundo. Magpunas gamit ang malinis na tuwalya.
- Gumamit ng *hand sanitizer* o alkohol kung walang tubig at sabon. Mungkahi ng mga eksperto na *70 percent solution* ang gamitin upang siguradong patay ang *bacteria at virus*.
- Ilista ang iyong aktibidad sa bawat araw, maging ang mga taong nakasalamuha. Makakatulong ito sa pagtunton sa kanila kung ikaw nga ay nahawaan na.



# IKA-ANIM NA BAHAGI: SEGURIDAD SA IMPORMASYONG DIGITAL



**A**ng *digital* na paniniktik ay pagsubaybay sa iyong aktibidad sa iyong kompyuter, pagsilip sa impormasyon sa iyong *hard drive*, o paglilipat sa iyo sa ibang *network* ng kompyuter. Palihim itong ginagawa at maari itong gawin ng ninuman, o mga indibidwal.

Sabi nga ng grupong Rory Peck Trust, “Walang telepono o kompyuter ang ligtas sa *digital* na pagmamanman. Ang pagkakaroon ng telepono sa iyong bulsa ay katulad ng paglalakad-lakad na may aparato sa pagsubabay.”

Ang kaligtasang *digital* ay isa nang alalahanin, lalo na sa Pilipinas.



## Mga bantang *digital*

Ang mga sumusunod ay mga bantang *digital* sa iyong kaligtasan, ayon sa Rory Peck Trust:

- **Komunikasyong hindi naka-encrypt:** Sa ganitong sitwasyon, ang sino mang sumusubaybay sa iyong aktibidad sa onlayn o telepono ay maaring makakuha ng lahat ng impormasyon na iyong ipinapadala at natatanggap.
- **Metadata:** Maraming *tool* at *service* ay nagmimintina ng listahan kung kanino ka nakikipag-talastasan, oras at petsa ng iyong komunikasyon, at paksa ng inyong usapan. Ang iyong mga file, ine-*edit* at ibinabahagi ay mayroon ding *metadata* tungkol sa iyo at sa iyong trabaho.
- **Geo-tracking:** Ibinabahagi ng iyong telepono (maari rin ng iyong kompyuter) ang iyong kinaroroonan kapag bukas ang iyong *location service*. Kung maari ay tanggalin ang baterya nito at tuluyang ubusin ang laman ng baterya upang masigurong hindi na gumana ang *geo-tracking* nito.
- **Malisyosong software:** Maaring mayroon nang *software* ang iyong telepono o kompyuter na nagbabahagi na ng laman ng mga ito sa ibang tao.
- **Pagnanakaw o pagkumpiska ng iyong gamit:** Kung hindi mo ito hawak o malayo sa iyo, maaring ninanakawan ng laman ang iyong telepono o kompyuter, kinokopyahan ng impormasyon o kinakargahan na ng malisyosong *software* para mabuksan ng iba kahit sa malayo.
- **Tangkang pag-hack:** Maaring makuhanan ng impormasyon ang iyong telepono o kompyuter sa pamamagitan ng *network spoofing*, *man-in-the-middle attack*, at iba pang digital na paraan. Paraan din ang mga ito upang ma-redirect ang iyong aktibidad sa *internet* o malaman ang iyong aktibidad gamit ang mga gahehong ito.
- **Malawakang pagsubaybay:** Maraming kumpanya ng information technology at maging ng pamahalaan ang sumusubaybay at naglilista ng iyong aktibidad sa onlayn. Maari nilang ibenta ang impormasyong ito sa kanilang mga kakampi o ka-transaksiyon.
- **Ispesipikong pagsubaybay:** Kung nag-iimbestiga ng isang sensitibong usapin sa matagal nang panahon, maaring sinusubaybayan ka na ng mga nagkaka-interes sa iyong aktibidad. Susubukan na nilang alamin ang iyong pakikipagtalastasan upang malaman nila kung sino ang iyong mga *source* at kung ano ang inyong pinag-uusapan.

**Iba pang aktibidad sa onlayn:** Maaring alam mo na ito, subalit kailangang laging napapaalalahanan na delikado ang gamitin ang anumang *social network* habang may tinatrabaho kang sensitibo. Napaghahalo ang iyong personal na buhay at trabaho na maaring makapag-bigay ideya sa iyong mga katunggali ng iyong mga aktibidad.

**Ang *digital trail* ng iyong kontak:** Ang mga unang nabanggit ay mga paraang ikaw mismo ang maaring makuhanan ng impormasyong sensitibo. Subalit, kahit nag-iingat ka, maaring ang iyong mga kontak naman ang hindi. Sikaping huwag magbigay ng sobrang impormasyon sa iyong mga kontak. Pakiusapan silang mag-iingat din.

Tingnan ang mga maaring peligrong digital sa perspektiba ng mga sinusubukan mong protektahan. Mayroon itong dalawang mahalagang aspeto:

■ **Pagkakabilanlan:** Maaring ikaw ito o ang iyong mga kontak. Mahalaga bang hindi mai-uugnay ang iyong ini-imbestigahan sa tunay na identidad ng iyong kontak? Ilista ang kanilang mga identidad (sa koda kung maari) at alamin kung ano ang maaring gawin sa kanila kung matukoy sila ng mga subject ng iyong imbestigasyon. Kung sa iyong tingin ay malalagay sila sa alanganin, bigyang pansin ang mga paraan upang itago ang kanilang katauhan habang nakikipagtalastasan sa kanila.

■ **Impormasyon:** Maari itong text, larawan, bidyo, listahan o anumang maaring ipadala sa pamamagitan ng *internet*. Kapag nakuha ng iba, maari ba itong gamitin upang gipitin o dahasin sila bago pa man mailathala ang iyong ulat? Maglista kung paano maaring gamitin ang impormasyong laban sa inyo. Dapat ay gumamit ng malakas na *encryption* sa mga sensitibong impormasyong hawak.

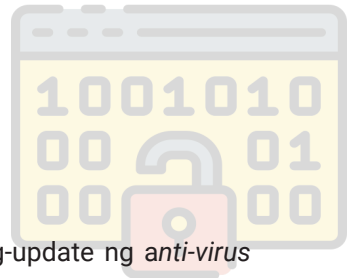
Bumuo ng planong panseguridad matapos matukoy ang lahat ng maaring peligro.

## Seguridad sa *Internet* at *Network*



■ Mag-download, gumamit at laging mag-update ng *anti-virus software* para sa iyong kompyuter

■ Kumukuha ang Google, Facebook at iba pa ang impormasyon mula sa iyo. Kapag gumakamit ka ng mga aplikasyon tulad ng ads, You Tube, Gmail, at iba pa, kinukuhanan ka rin ng Google ng impormasyon. Kung kaya, mas mainam na gumamit ng email na mas dagdag-proteksiyon tulad ng ProtonMail o Tutanota kapag nakikipagtalastasan sa iyong source tungkol sa isang



sensitibong istorya. Gumamit ng mga *search engine* na hindi kumukuha ng iyong personal na impormasyon, tulad ng DuckDuckGo.

■ Gumamit ng malakas na *password*. Mungkahi ng mga eksperto na gumamit *passphrase* na may isang karakter, isang malaking titik, isang maliit na titik, at isang numero. Maaari ring gumamit ng *password manager* tulad ng KeePassX. Palitan ang iyong password kada buwan hanggang maaari.

■ Mag-ingat sa mga email na may mga *link*, *attachment* at iba pa mula sa mga nagpadalang hindi mo naman kilala. Baka sila na maaring manira ng iyong telepono o kompyuter. Magtanong-tanong sa mga kaibigan at kakilala kung nakatanggap na rin ba sila ng mga ito at kung lehitimo ba sila.

■ Gumamit ng mga *non-browser-based email app* para sa mas ligtas na pakikipag-email, tulad ng Thunderbird.

■ Gumamit ng PGP (*Pretty Good Privacy*) *encryption* kung ayaw mong masilip o makuha ang iyong *email*.



Upang maiwasan ang tinatawag na *phishing* at *clickbait*, gumamit ng ligtas na browser at sundin ang mga sumusunod na hakbang:

■ Gumamit ng ligtas at *open-source* na *browser* tulad ng Mozilla Firefox

■ Huwag gamitin ang “Remember Password” sa browser

■ Gamitin ang “Do Not Track” sa browser

■ Patayin ang mga *pop-up window*

■ Payagan ang *automatic update* ng browser

■ Tingnan ang URL bar kung tama ang *web address*

■ Siguruhing naka-bukas ang HTTPS bago isumite ang mga *password*

■ Subukan kung gumagana ang iyong *online privacy protection*. Pumunta sa <https://panopticlick.eff.org>

■ Gumamit ng Virtual Private Networks (VPN), The Onion Router (ToR) o mga lihim na proxy (anonymous proxies) upang maiwasan ang maaring pagsubaybay o paniniktik ng mga *network*.



## Seguridad sa telepono

- Kung makikipagkita sa iyong *source* ng palihim, patayin ang *location tracking* ng iyong telepono. Mas mainam na patayin ito at tanggalin ang baterya. Ilagay ang mga ito sa loob ng lata o mga *aluminum foil* tulad ng *faraday cage* upang hadlangan ang mga signal.
- Kung nasa sensitibong mga assignment, huwag gumamit ng *smartphone*. Mas mainam ang basic na telepono na may *pre-paid* na *SIM card* lamang.
- Gamitan ng malakas na *password* at ilihim ang *passcode* ng iyong telepono para sa dagdag na seguridad. Ugaliin ding *i-lock* ito.
- Mag-ingat sa mga ibinabahagi gamit ang iyong telepono.
- *I-encrypt* ang sensitibong impormasyon.
- Upang pigilan ang *malware infection*, huwag *i-click* o buksan ang mga *link* na bigla na lamang natatanggap.
- Pag-isipang mabuti bago mag-*download* ng mga *app*.



## Seguridad sa social media

Kapaki-pakinabang ang *social media*. Subalit nagdudulot din ito ng mga banta sa ating *privacy* at mga atake tulad ng pagnanakaw ng identidad, *spam* at *phishing*.

Ayon nga kay US *National Security Agency* (NSA) whistleblower Edward Snowden, isang "*surveillance company*" ang Facebook na nagbebenta ng impormasyon tungkol sa atin.

Naririto ang ilang hakbang upang makapag-ingat tayo sa mga peligro ng social media:

- Kung maari, gumamit ng ibang pangalan o *screen name* na hindi masyadong halata na ikaw iyon. Maari ring gumawa ng ibang *account* para sa iyong trabaho.
- Gumamit ng malakas na password at ugaliing mag-*log out*.



-  Rebisahin ang iyong *profile* sa *social media* kung mayroon na itong naibabahaging sensitibong personal na impormasyon.
-  Pag-aralan ang mga *privacy option* ng iyong *account*.
-  Rebisahin ang *view timeline* at mga *tagging option*.
-  Rebisahin ang iyong mga *ad preference*.
-  Pag-isipang mabuti ang ipo-post. Huwag i-post ang iyong mga plano sa biyahe, impormasyon tungkol sa iyong *bank account*, buong *address*, araw ng kapanganakan, pangalan ng iyong mga anak, eskwelahan at mga araw ng kani-kanilang kapanganakan, impormasyon tungkol sa iyong lokasyon, at pang-araw-araw na iskedyul. Ipagpalagay na maaring basahin ang mga detalyeng ito ninuman, tulad nina *Big Brother* at mga *hacker*.
-  Pag-isipang mabuti bago mag-confirm ng friend request. Huwag idagdag ang mga ganap na estranghero.
-  Pag-isipan bago gumamit ng *third-party platform*. Huwag gamitin ang Facebook bilang *log-in* sa ibang *account* o serbisyo.
-  Imbes na Facebook Messenger, mainam na gumamit ng *app* na Signal para sa mga sensitibong impormasyon.

## Pang-uupat sa onlayn

Iminumungkahi ng *Dart Center for Trauma and Journalism* ang mga sumusunod na hakbangin kapag inaatake ng mga galit na troll:



### Magpakatatag sa aspetong sikolohikal

-  Mainam ang maging laging handa. Nakakatulong na malaman na malaki ang posibilidad na magiging target tayo ng galit sa onlayn (*cyberhate*) kalaunan. At kung sakaling maging target nga tayo ng mga troll, tandaan na lagi nilang hinahanap kung saan tayo pinaka-bulnerable. Magiging personal lagi ang pakiramdam, kahit na sa esensiya ay hindi naman talaga. Trabaho lang ito para sa mga troll.
-  Pakiramdamang sarili kung nagdudulot ang trolling laban sa iyo ng stress o pagkabalisa. Subukang tanungin ang sarili: nakakatulong ba sa iyo ang pagmumukmok sa sitwasyon? Bakit ka nagpapa-apekto? Ano ba ang dapat kong pagka-abalahan imbes na pagtuunan ng pansin ang mga troll?





### Huwag pansinin ang mga troll—subalit huwag sarilinin ang problema

Maaring narinig mo na ang kasabihang: “*Don’t feed the trolls.*” Sinasang-ayunan ng pananaliksik ang payong ito. Sadista ang mga troll – gusto ka nilang saktan at natutuwa sila kung nakakasakit. Kaya mainam na sandata ang hindi pagpansin sa kanila. Bigo sila kung wala silang mapalang reaksiyon mula sa iyo at ikina-iinis nila ito. Ngunit hindi ibig sabihin nito na titigil ka na rin sa iyong dapat gawin. Ipagpatuloy lamang ang trabaho, huwag mo lamang silang pansinin.

Kung kailangan mo ng mahihingan ng sama ng loob at suporta, makipag-usap sa mga kaibigan at pamilya para sa suporta labas ng internet. Subukang tanggalin ang *stress* sa pamamagitan ng pakikipag-usap.



### Gamitin ang mga *report/block/mute* na *button*

Halos walang laban o paki-alam ang mga social media platform sa *cyberhate*. Subalit mayroon naman silang mga *report/block/mute* button. Gamitin ang mga ito.



### Patayin ang *notification* sa gabi

Konektado tayo sa *internet* sa halos lahat ng oras. Subalit pwedeng patayin ang *notification* ng mga platform tulad ng Twitter at Facebook sa gabi. Magagawa ito sa lahat ng smartphone. Ang ibig nitong sabihin, hindi ka babahain ng galit na mga mensahe at notipikasyon sa oras na gusto mong magpahinga o matulog. Mayroon pa ngang mga taong hindi dinadala sa kwarto ang kanilang mga telepono.

Iminumungkahi rin ng IAWRT na kung napagbabantaan na ng mga troll ng pisikal na karahasan ay pumunta na sa pulis upang magpa-blotter at magsuplong. Mag-*screenshot* ng mga mensaheng nagbabanta.



# IKAPITONG BAHAGI: TRAUMA AT STRESS

**A**yon sa *Dart Center for Trauma and Journalism*, ang isang pangyayaring amaaring makapag-bigay *stress (potentially traumatic event o PTE)* ay may kinalaman sa pagdanas o pagsaksi ng isang kaganapang may kinalaman sa kamatayan o malubhang pinsala sa ibang tao. Sa pamamahayag, maaari ring may kinalaman sa sumusunod:

- Pagsaksi sa pag-atake at pagkasugat sa isang tao
- Pagkakita ng patay o mga bahagi ng katawan habang nag-uulat tungkol sa aksidente, sakuna o labanan
- Paulit-ulit na pagtingin sa mga larawan o bidyo ng karahasan, patay na tao o mga parte ng katawan, habang ine-edit ang mga ito para sa isang ulat
- Ang mapagbantaan ng kamatayan o pagkasugat mula sa ibang tao o pagkakataon, tulad ng mga sakuna.

Iba-iba ang manipestasyon ng trauma sa bawat tao. Ayon sa *Dart Center*, ang mga sumusunod ay kabilang sa mga manipestasyon na ito:

## Mga reaksiyong emosyunal

- Pagkabigla o shock
- Ang pagiging bugnutin at masungit
- Ang pagkaramdam na nasosobrahan sa mga bagay-bagay
- Ang sisihin ang sarili
- Ang pagkagalit at sobrang paghihinala
- Pagkabalisa at panic
- Pagkalungkot at iyakin

- Pagkasiphayo o pakiramdam ng kabiguan
- Kawalan ng nararamdaman
- Kawalang kakayahan
- Hindi na kayang matuwa sa ibang bagay
- Kawalan ng giliw o pagmamahal sa iba

### Mga reaksiyon ng kamalayan

- Kawalan ng pokus
- Hindi makapagdesisyon
- Makakalimutin
- Hindi makapag-isip ng direktso
- Iisa lamang ang iniisip
- Tulala
- Hindi maiwaksi ang isang pangitain sa isip

### Reaksiyong pisikal

- Palaging pagod
- Nanghihina
- Nahihirapang makatulog
- Naninikip ang dibdib at sobrang bilis ng tibok ng puso
- Nerbiyoso
- Ibayong sakit ng katawan
- Sakit ng ulo, pagkahilo
- Sakit ng sikmura, pagkahilo, pagtatae
- Kawalan ng ganang kumain.

## Reaksiyon sa pag-uugali

- Paglisan sa mga nakagawian
- Pagkakamalimutin sa oras
- Sobrang subsob sa gawain
- Umiibas sa trabaho
- Hindi makapag-relaks
- Sobrang aktibo, hindi mapalagay
- Kakaibang gawi (sobrang tumawa, pagsisigaw)
- Pag-abuso sa alak at droga.

## Bigyang pansin ang kagalingan

### *Gawing kasiya-siya ang buhay*

- Bigyang panahon ang mga bagay na nagbibigay kasiyahan sa iyo
- Manatiling konektado sa mga taong nagpapasaya sa iyo
- Manatiling malusog: sapat na tulog, tamang pagkain, mag-ehersisyo

### *Bawasan ang stress ng trabaho*

- Samantalain ang mga pahinga sa trabaho
- Epektibong gamitin ang mga oras
- Huwag tumanggap ng sobrang trabaho; unahin ang pinaka-importanteng gawain
- Magbakasyon.


### *Kilalanin ang kakayahang maka-agapay*


- Humingi ng tulong kapag kailangan
- Huwag umasa sa alak o droga para gumaan ang dinadala
- Gumamit ng ibang pamamaraan tulad ng kontroladong paghinga at positibong pag-iisip sa mga nakakabagabag na sitwasyon

## Pag-aalaga ng sarili matapos ang nakakabagabag na pangyayari

Kung naapektuhan ka ng isang nakakabagabag na pangyayari, may mga bagay na maari mong gawin para maka-agapay. Kahit nakakaramdam ng lungkot at kawalang-pakialam, subukan ang mga sumusunod na hakbang. Makakatulong ang mga ito upang maka-igpaw sa *stress* at iyong kakayahang harapin ang problema.

- Kilalanin na ikaw ay dumaan sa isang nakaka-*stress* na pangyayari. Bigyan ang sarili ng sapat na panahon at espasyo na kilalanin na mayroon kang reaksiyong emosyunal dito. Hayaang malungkot, subalit huwag pagagapi rito. Hindi maiiwasang sumama ang pakiramdam subalit isiping kakayanin mo ito.
- Alagaan ang sarili: magpahinga kahit nahihirapang makatulog, at kumain ng regular at malusog na pagkain. Mainam sa pagbabawas ng *stress* at trauma ang regular na ehersisyo, tulad ng paglalakad-lakad, pagbibisikleta o pagtakbo-takbo. Subukang gawin ito araw-araw. Maaring makatulong ang mga nakaka-relaks na aktibidad tulad ng pakikinig sa musika, *yoga*, meditasyon, at paliligo ng maligamgam na tubig.
- Bawasan o iwasang tuluyan ang pag-inom ng tsaang kape, tsokolata, sopdrink at paninigarilyo. Maaring iba na ang timpla ng iyong katawan at hindi makakatulong ang mga ito. Huwag umasa sa droga at alkohol para ibaon ang sakit; magdudulot lamang ang mga ito ng mas maraming problema kalaunan.
- Lumapit sa mga mahal sa buhay, kahit pa ayaw mo munang pag-usapan ang nangyari. Kontakin ang mga kaibigan at makiusap na samahan ka ng ilang oras sa isang araw. Walang masyadong problema kung gustong mapag-isa, subalit huwag magtago sa ibang tao.
- Normal lang ang paulit-ulit na isipin, panaginipan at nasa pangitain ang isang nakakabagabag na pangyayari. Huwag labanan ang mga ito. Unti-unti rin silang mawawala kalaunan. Huwag pigilin at sarilinin ang nararamdaman. Makakatulong ang pagharap sa reyalidad sa tuluyan mong paggaling.
- Mag-ingat sa mga pang-araw-araw na gawain tulad ng pagluluto, pagmamaneho, o paggamit ng mga makina. Baka masaktan ang sarili sa kawalan ng konsentrasyon matapos ang isang nakakabagabag na pangyayari. Maari ka ring magkasakit.

 Subukang bumalik sa normal na gawain at gawi.

 Iwasan ang gumawa ng mabibigat na desisyon, tulad ng paglilipat ng tirahan o pag-alis sa trabaho, matapos ang isang nakakabagabag na pangyayari. Sa kabilang banda, gumawa lamang ng maliliit na desisyon, katulad ng kung ano ang gustong kainin o pelikulang gustong panoorin. Makakatulong ang ganito sa pagbawi ng kontrol sa iyong buhay.



Nakaka-apekto sa iyong pananaw sa mundo, buhay, hangarin, at mga relasyon ang isang nakaka-stress na sitwasyon. Bigyan ng panahon ang sarili na mag-isip. Maaring makatulong ang pakikipag-usap sa iba.

### Humingi ng tulong

Sabihan ang mga ka-trabaho. Iminumungkahi ng NUJP sa mga *newsroom* na tulungan ang mga mamamahayag na may *trauma*.

Para sa mga *freelance*, maaring kontakin ang NUJP *hotline* sa +639175155991 o mag-*email* sa [safety@nujp.org](mailto:safety@nujp.org) para sa posibleng suporta ng mga kapwa mamamahayag.





# IKAWALONG BAHAGI: ANG ATING MGA KARAPATAN AT TUNGKULIN

**A** lamin ang mga batayang karapatan.

Mayroong mga lokal at pandaigdigang batas na kumikilala sa prinsipiyo ng kalayaan sa pamamahayag.

Nakasaad sa Artikulo 19 ng *Universal Declaration of Human Rights* (pinagtibay noong Dec. 10, 1948), *International Covenant on Civil and Political Rights* (ICCPR, rinatipika ng 140 bansa, kasama ang Pilipinas), *European Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms*, at ng *African Charter of Human and People's Rights* ang **KARAPATANG MAGHANGAD, MAKATANGGAP AT MAGBAHAGI NG IMPORMASYON.**

Nilalaman ng 1987 Konstitusyon ng Republika ng Pilipinas ang sumusunod na probisyon na pumprotekta sa karapatan sa malayang pamamahayag:



## Ang Konstitusyon ng Republika ng Pilipinas, 1987

*SEK. 4. Hindi dapat magpatibay ng batas na nagbabawas sa kalayaan sa pananalita, pagpapahayag, o ng pamahayagan, o sa karapatan ng mga taong-bayan na mapayapang magkatipon at magpetisyon sa pamahalaan upang ilahad ang kanilang mga karaingan.*

SEK. 7. Dapat kilalanin ang karapatan ng mga taong-bayan na mapag-pabatiran hinggil sa mga bagay-bagay na may kinalaman sa tanan. Ang kaalaman sa mga opisyal na rekord, at sa mga dokumento at papeles tungkol sa mga opisyal na gawain, transaksyon, o pasya, gayon din sa mga datos sa pananaliksik ng pamahalaan na pinagbabatayan ng patakaran sa pagpapaunlad ay dapat ibigay sa mamamayan sa ilalim ng mga katakdaang maaaring itadhana ng batas.



### Nasasaad sa Artikulo 79, Protocol 1 ng ICCPR:

*Ituturing na sibilyan ang mamamahayag na nasa isang propesyunal na misyon sa lugar na may labanan.*




*Sila ay bibigyang proteksiyon...habang wala silang aksiyon na lubhang makaka-apekto sa kanilang estado bilang sibilyan, at walang pasubali sa karapatan ng mga war correspondent na akreditado ng sandatahang lakas sa kanilang estadong nakasaan sa Artikulo 4a ng ikatlong kumbensiyon...*

*Maari silang makakuha ng ID na ibibigay ng gubyerno ng bansang pinagmulan ng mamamahayag o sa teritoryang kanyang tinitirhan, o ng kanyang opisina, bilang patunay ng kanyang pagiging mamamahayag.*



### Iba pang karapatan sa batas

- Karapatang maging malaya sa paunang pagpigil o *prior restraint* (Konstitusyon ng Pilipinas, mga batas)
- Karapatang mag-ulat hinggil sa mga pangyayari sa lehislatura, mga korte at iba pang opisyal na kaganapan, ang mga pahayag na sinabi sa mga pangyayaring ito, gayundin ang mga aktibidad ng mga pampublikong opisyal bilang bahagi ng pagiging mamamahayag

-  Inuutos ng batas ang malayang akses ng publiko, sa oras ng trabaho, sa mga ulat opisyal patungkol sa trabaho ng mga opisina at ahensiya ng gobyerno at mga *Government Owned and Controlled Corporations*, gayundin ang listahan ng mga pag-aari, pagkaka-utang, at ulat sa pagmamay-ari ng mga opisyal at kawani ng pamahalaan. (*Code of Conduct of Public Officials, R.A. 6713 or Statement of Assets, Liabilities and Net Worth Law*)
-  Karapatang mag-ulat sa mga bagay na may kinalaman at epekto sa mamamayan, gayundin sa mga gawi ng mga opisyal ng gobyerno at mga publikong personalidad. (Lopez v. CA, G.R. L- 26549, 31 July 1970)
-  Karapatang biyang proteksiyon ang mga source. (R.A. 53 as amended by R.A. 1477).



### Sumunod sa etika at pamantayan ng pamamahayag

Ipinapaalala ng librong '*Elements of Journalism*' nina Bill Kovach at Tom Rosenstiel sa atin ang mga batayang pamantayan at etika ng pamamahayag. Kung may kalituhan, balikan ang sumusunod:

1. Katotohanan ang unang pananagutan ng pamamahayag.
2. Sa taumbayan ang kanyang unang katapatan.
3. Disiplina ng pagpapatunay ang kanyang kakanyahan.
4. May kalayaan mula sa mga taong kanyang inuulat.
5. Naglilingkod bilang independiyenteng taga-ulat ng mga nasa kapangyarihan.
6. Nagbibigay-espasyo sa mga puna ng taumbayan, gayundin sa pagkakasunduan.
7. Nagsisikap na maging kawili-wili at may silbi ang kanyang mga balita.
8. Nagsisikap na maging komprehensibo at angkop ang balita.
9. May obligasyong pakinggan ang sariling budhi.
10. Maging ang taumbayan ay may karapatan at pananagutan pagdating sa balita.

Maari ring sumangguni sa Alituntuning Pang-Kawastuhan ng Pilipinong Mamamahayag:

1. Maingat kong iulat at bigyang kahulugan ang balita, mag-iingat na huwag supilin ang mga mahahalagang katotohanan o upang baluktutin ang katotohanan sa pamamagitan ng pagkalimot o hindi wastong diin. Kinikilala ko ang tungkulin na ilabas ang kabilang panig at iwasto agad ang mga malalaking kamalian.

2. Hindi ko lalabagin ang kumpiyansa ng mga nagbibigay ng lihim na impormasyon sa aking paggampan ng gawain.

3. Mananatiling patas at matapat sa pangangalap ng balita, litrato at/o dokumento, at maayos na magpapakilala bilang mamamahayag kung hihingi ng panayam para sa ililimbag na istorya.

4. Iiwasan kong magbalita ng bagay na lubhang makakaapekto sa reputasyon ng isang pribadong tao, maliban na lamang kung mapapatunayang may epekto ito sa kapakanan ng taumbayan. Gayundin, masigasig akong magsusulat para sa karapatan sa impormasyon, ayon sa Konstitusyon.

5. Hindi ko hahayaang maimpluwensiyahan ng personal na hangarin at kapakinabangan ang aking paggampan ng gawain; o kaya ay tumanggap ng alok, regalo o pabor na makakaapekto sa aking propesyunal na integridad.

6. Hindi ako mangongopya ng gawa ng iba.

7. Hindi ko lilibakin, sisiraan o mamaliitin ang sinuman dahil sa kanyang kasarian, paniniwala, relihiyon, pampulitikang paninindigan o kultural at etnikong pinagmulan.

8. Ipagpapalagay kong inosente ang sinumang inaakusahan ng krimen hanggang mapatunayan silang nagkasala. Mag-iingat ako sa paglilimbag ng pangalan ng mga bata at kababaihang nasasangkot sa krimen upang hindi tuluyang mawala ang kanilang katayuan sa lipunan.

9. Hindi ko pagsasamantalahan ang kapwa mamamahayag.





10. Tatanggapin ko lamang ang mga gawaing naaayon sa integridad at dignidad ng aking propesyon, sasandig sa tawag ng aking budhi kapag naatasang gumanpan ng taliwas sa konsiyensiya.

11. Papanatilihin ko ang dignidad ng aking propesyon sa aking paggaman bilang mamamahayag. Magiging marangal maging sa oras ng pag-aalinlangan.

Pinagtibay ng Philippines Press Institute, National Union of Journalists in the Philippines, at National Press Club noong 1988.



Ang mga element ng libelo ay ang sumusunod:

-  Alegasyon ng maling nagawa o kondisyon ng ibang tao;
-  Paglilimbag ng akusasyon;
-  Kasiraan ng taong nakikilala dahil sa artikulo; at
-  Malisya.

Sa kasamaang palad, nanatiling krimen ang libelo sa Pilipinas. Matagal nang ikinakampanya ng NUJP at iba pang organisasyon sa industriya na ide-kriminalisa ito dahil hindi ito naayon sa kasunduang ICCPR na pirmado ng Pilipinas.

Kadalasan, ginagamit ng mga makapangyarihan ang libelo upang gipitin ang mamamahayag. Halimbawa ang P101-milyong kaso na isinampa ni dating Pangulong Joseph Estrada laban sa Manila Times noong 1999 at kasong isinampa ni Jose Miguel “Mike” Arroyo, asawa ni dating Pangulong Gloria Macapagal- Arroyo, laban sa 43 mamamahayag.

Dumagdag pa ang Republic Act 10175 o ang Cybercrime Law na nagbibigay peligro sa pamamahayag. Mas malupit ang mga parusang ipinapataw nito. Sa ilalim ng batas na ito, maari nang labagin ng awtoridad ang ating pagiging pribado, maging ang ating karapatan sa komunikasyon at iba pang karapatang sibil at politikal, basta lamang sabihin nilang para ito sa paglaban sa terorismo.

Kung kaya, marapat nating ipagpatuloy ang ating kampanyang idikriminalisa ang libelo at ibasura ang Cybercrime Law na lumalabag sa kalayaan sa pamamahayag.

## APENDIKS I: 20 HAKBANG PANGKALIGTASAN NG NUJP

### Pagkatanggap pa lamang sa banta...

1. Kopyahin ang eksaktong salita at itala ang eksaktong sirkunstansiya ng pagkakatanggap ng direkta o di-tuwirang banta, kabilang ang oras, petsa at mga pangalang sangkot.
2. Ipagbigay sa iba—sa pamilya, kaibigan, editor, at kasamahan sa midya.
3. I-ulat mo at ng iyong editor sa pulisya. Mainam kung nasusulat ang iyong ulat, kabilang ang sirkunstansiya at posibleng pinagmulan ng banta.
4. I-ulat sa Media Safety Office\* ng National Union of Journalists of the Philippines (NUJP) at International Federation of Journalists (IFJ) sa pamamagitan ng NUJP Hotline: 0917-515-5991.
5. Isapubliko at ilimbag ang banta. Humingi ng tulong sa mga kaibigan sa midya.
6. Gawin ang mga karampatang pang-iingat. (Basahin ang bilang 8 hanggang 20).
7. Pag-isipang humingi ng proteksiyon sa pulisya kung sa iyong akala ay hindi galing sa pulisya ang banta. I-ulat din ang banta sa National Bureau of Investigation at sa pambansang tanggapan ng PNP.

### Kung hindi pa nareresolba at nanatili ang banta, gawin ang sumusunod na pag-iingat...

8. Maging laging handa sa mga emergency phone number, kabilang ang sa NUJP hotline at ng iyong mga editor, malapit na kamag-anak, mapagkakatiwalaang alagad ng pulisya at militar, at abogado. Ilagay sila sa speed dial ng iyong telepono.
9. Ipagbigay alam sa iyong mga editor, kasama at pamilya kung saan pupunta, ang inaasahang oras ng pagdating at inaasahang oras ng pagbalik. Madalas ipabatid ang iyong
10. Huwag lumakad nang nag-iisa, hanggang maaari.
11. Makipagkita sa mga hindi pamilyar na mga kontak sa mga pampublikong lugar lamang. Ipag-bigay alam sa iyong opisina at mapagkakatiwalaang mga kasama ang iyong mga plano.

12. Panatilihing handa ang katawan at isip.
13. Bagu-baguhin ang rutang dinadaan at istilo ng paggampaman at gawi. Ang pagbabago-bago na mga ito ay makakalito sa mga may balak na masama laban sa iyo.
14. Alamin ang iba't ibang pasukan at labasan ng mga gusaling iyong pinupuntahan, tulad ng iyong opisina o istasyon at mga opisina ng iyong beat. Pag-aralan ang iba pang ruta papunta at palayo sa iyong mga destinasyon.
15. Magtanong-tanong sa iyong mga kapitbahay, suking tindahan sa tapat, o guwardiya ng gusali kung mayroon silang napapansing kakaiba o impormasyong makakatulong sa iyo.
16. Mag-ingat sa mga tawag sa telepono, text, fax, email at iba pang komunikasyong elektroniko na maaring madaling masubaybayan. Huwag maglagay ng sensitibong dokumento o recording sa iyong bahay, sasakyan o opisina.
17. Maghanap ng ligtas na mapagtataguan. Ihanda sila kung kailanganing magtago ng ilang araw.
18. Sumali sa mga pagsasanay hinggil sa peligro at kamalayan sa kaligtasan para sa mamamahayag ng NUJP at iba pang organisasyong pang-midya.
19. Alamin ang mga karapatan. Alamin ang mga pambansang batas at mga pandaigdigang mga kasunduan na nagbibigay-proteksiyon sa mga mamamahayag, kabilang na ang Geneva Conventions na para naman sa mga sibilyan sa lugar at panahon ng labanan.
20. Maging handa, subalit huwag magpadaig sa takot.

## APENDIKS II: MGA GABAY SA SANGGUNIAN

I-download ang Reporters Without Borders (RSF) Safety Guide for Journalists dito:

[https://rsf.org/sites/default/files/2015-rsf-safety-guide\\_for-journalists.pdf](https://rsf.org/sites/default/files/2015-rsf-safety-guide_for-journalists.pdf)

I-download ang Committee to Protect Journalists Journalist Safety Guide dito:

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

Para sa mga babaeng mamamahayag, i- download ang IAWRT Safety Handbook dito:

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

Para sa mga freelance, puntahan ang Rory Peck Trust para sa mga gabay at sanggunian sa kaligtasan:

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

Para sa karagdagang impormasyon sa pag-uulat ng labanan, sumangguni sa International War and Safety Institute website

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

Para sa karagdagang rekurso hinggil sa trauma, bisitahin ang website ng Dart Center for Journalism and Trauma

<https://dartcenter.org/>

Narito pa ang ibang rekurso na maaring mapagsanggunian:

“Safety Kit”; Committee to Protect Journalists;

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

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

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

“Security Compromises in Journalism”; Martin Shelton;

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

“Digital Self-Defense for Journalists: An Introduction” ; 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](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>

**Para sa tulong kapag mayroong *emergency* at nasa peligro ang mamamahayag...**

Tawagan ang NUJP Media Safety Office Hotline  
+639175155991

O mag-email sa [safety@nujp.org](mailto:safety@nujp.org).

## MGA SANGGUNIAN

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.