الدليل 1:
الحفاظ على التكنولوجيا التي تستخدمينها آمنة ومأمونة

يحتوي كل جهاز رقمي على ميزات الأمان. وتحمي هذه الميزات معلوماتك الخاصة وتؤكّد عدم استخدام أي شخص لجهازك بدون إذنك.

يقدم هذا الدليل النصائح حول استخدام ميزات الأمان على الهواتف أو الأجهزة اللوحية أو الكمبيوتر.

تذكري! لا أحد يعرف وضعك أكثر منك. لا تأخذي إلّا خطوات السلامة والأمان التي تشعرين أنت أنها سوف تحافظ على سلامتك.

كلمات المرور ورموز الدخول
ضعي كلمات مرور ورموز دخول قوية يصعب تخمينها. استخدمي عبارة لا أحد غيرك يعرف أنها طريقة ممتازة لإنشاء كلمات مرور قوية، على سبيل المثال، "C@tsareb3tterthand0gs!" (القطط1فضلمن1الكلاب!). اختاري مزيجاً من 6 إلى 8 أحرف (بما في ذلك الأحرف الكبيرة) والأرقام والرموز. لا تستخدمي أسماء أفراد العائلة أو تواريخ الميلاد أو أسماء الحيوانات الأليفة أو الهوايات الشخصية أو الأشياء المفضلة لديك والتي يمكن للأشخاص الذين يعرفونك أن يحزروها بسهولة.

لا تستخدمي نفس كلمة المرور لجميع أجهزتك وحساباتك. إذا اكتشف أحدهم كلمة المرور هذه، فسيكون بإمكانه الوصول إلى كل شيء.

لا تشاركي أبداً كلمات المرور ورموز الدخول وتأكدي من تغييرها دائماً.

الفيروسات والبرامج المؤذية وغيرها من الأعطال
الفيروسات والبرامج المؤذية وبرامج التجسس هي برامج تقوم تلقائياً بتثبيت نفسها على جهازك لسرقة معلوماتك أو تتبع مكانك.

يمكنك تثبيت برنامج مكافحة الفيروسات للبحث عن الفيروسات والبرامج المؤذية وبرامج التجسس وإزالتها من جهازك.

من المفيد تجنّب الفيروسات عن طريق تحديث جميع تطبيقاتك وبرامجك. ومن أحد العادات الجيدة أن تنقري فوق "تحديث" بمجرد معرفتك بالإشعار.

لا تنقري على الروابط أو المرفقات المشبوهة في رسائل البريد الإلكتروني، حتى إذا بدت وكأن صديقة أو شركة معروفة مثل أحد البنوك قد أرسلتها إليك. النقر على الروابط هو الذي يؤدي إلى إصابة جهاز الكمبيوتر الخاص بك بالفيروسات والبرامج المؤذية.

بلوتوث وواي فاي
أوقفي تشغيل البلوتوث وواي فاي عندما لا تستخدمينها. يمكن لأدوات الاتصال هذه أن تسمح لأشخاص آخرين بالوصول إلى جهازك دون علمك.

خدمات تحديد الموقع
أوقفي تشغيل نظام تحديد المواقع العالمي GPS وخدمات تحديد الموقع عندما لا تستخدمينها. على الرغم من أنه من الملائم استخدام خدمات تحديد الموقع عند استخدام تطبيقات مثل Google Maps, فإن خدمات تحديد الموقع يمكن أن تكشف أيضاً عن مكانك للشخص الذي يسيء معاملتك.

التطبيقات
أزيلي أو احذفي التطبيقات عن هاتفك والتي لم تعدي تستخدمينها أو تلك التي لا تتذكرين بأنك قمت بتثبيتها. تطلب العديد من التطبيقات الحصول على الكثير من المعلومات الشخصية عند الاشتراك بها. فكري بحذر في المعلومات التي تشاركينها. لحماية خصوصيتك، لا تقدمي سوى الحد الأدنى من المعلومات الشخصية المطلوبة لاستخدام التطبيق.

البريد الإلكتروني
قومي بإنشاء حساب بريد إلكتروني جديد لا يحتوي على اسمك أو أي كلمة أخرى تحدّد هويتك. استخدمي حساب البريد الإلكتروني هذا للأشياء التي تريدين الحفاظ على خصوصيتها، بما في ذلك التخطيط للسلامة.

سجلي الدخول/سجلي الخروج ... في كل مرة
قومي بتسجيل الخروج من حسابات البريد الإلكتروني وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الخاصة بك في كل مرة تنتهين من استخدامها. وبهذه الطريقة، لا يمكن لأي شخص آخر الوصول بسهولة إلى حساباتك أو معلوماتك الخاصة.

راقبي أجهزتك
لا تتركي أبداً الهواتف والأجهزة اللوحية بدون الإشراف عليها، واستخدمي دائماً رمز الدخول لكي تبقى مقفولة.

استخدمي ميزات الأمان على هاتفك أو جهازك اللوحي أو جهاز الكمبيوتر
قومي بتشغيل ميزات الأمان على جهازك. وتأكدي من التحقق منها مرة أخرى بعد كل تحديث لنظام التشغيل والتطبيق.

اطلبي المساعدة
تذكري! من غير المقبول التعرّض للإساءة من خلال التكنولوجيا وهذا ليس خطأك. فالمساعدة متوفرة.
إذا كنت لا تشعرين بالأمان، اتصلي بالشرطة وخدمات الطوارئ عن طريق الاتصال برقم الطوارئ **ثلاثة أصفار (000)** على الفور.

إذا كنت لا تجيدين التحدث باللغة الإنجليزية
اتصلي برقم الطوارئ **ثلاثة أصفار (000)** من هاتف أرضي واطلبي **'Police' (الشرطة)** **'Fire'(الإطفائية)** أو **'Ambulance' (الإسعاف)** ابقي على الخط وسوف تتصلين بمترجم شفهي.

إذا لم تكن هذه حالة طارئة، فاتصلي أو زوري مركز الشرطة المحلي.

للحصول على المزيد من المساعدة، اتصلي بـ **1800RESPECT** من هاتف أو جهاز آمن في أقرب وقت ممكن:
1800 737 732
1800respect.org.au

يقدم **1800RESPECT** خدمات التخطيط للسلامة والاستشارة والدعم المجاني والسري لجميع أنواع الإساءة، بما في ذلك إساءة معاملة أفراد العائلة والاعتداء الجنسي وهو متوفر على مدار 24 ساعة. يمكنهم أيضاً ربطك بخدمات أخرى في منطقتك. قومي بزيارة الموقع 1800respect.org.au/languages/ للحصول على المزيد من المعلومات والمشورة ومقاطع الفيديو بلغات أخرى.