راهنمای 1:
امن و امان نگه داشتن تکنولوژی تان

همه دستگاه های دیجیتال ویژگی های ایمنی دارند. این ویژگی ها از اطلاعات خصوصی تان محافظت می کنند و اطمینان می دهند که هیچ فردی بدون اجازه شما از دستگاه تان استفاده نکند.

این راهنما برای شما نکات مفیدی در مورد استفاده از ویژگی های ایمنی تلفن ها، تابلت ها یا کامپیوترتان فراهم می کند.

به یاد داشته باشید! شما بهتر از هر فردی از وضعیت خود آگاهی دارید. تنها اقدامات ایمنی و امنیتی که احساس می کند شما را ایمن نگه می دارند را انجام دهید.

رمزهای عبور و کدهای عبور
رمزهای عبور و کدهای عبور قوی ایجاد کنید که حدس زدن آنها دشوار باشد. استفاده از یک عبارتی که تنها شما آن را می دانید روشی عالی برای ایجاد رمزهای عبور قوی است، برای مثال، ‘C@tsareb3tterthand0gs!’. ترکیبی از 6 تا 8 کلمه (از جمله حروف بزرگ)، اعداد و علائم را انتخاب کنید. از نام های خانوادگی، تاریخ های تولد، نام حیوانات خانگی، سرگرمی های شخصی یا چیزهای محبوب که به راحتی توسط افرادی که شما را می شناسند حدس زده می شوند، استفاده نکنید.

از یک رمز عبور برای تمامی دستگاه ها و حساب های خود استفاده نکنید. اگر یک نفر این یک رمز عبور را کشف کند، آنگاه به همه چیز دسترسی خواهد داشت.

هرگز رمزهای عبور یا کدهای عبور خود را با دیگران به اشتراک نگذارید و اطمینان حاصل کنید که مداوم آنها را عوض می کنید.

ویروس ها، نرم افزارهای مخرب و سایر اشکالات نرم افزاری
ویروس ها، نرم افزارهای مخرب و نرم افزارهای جاسوسی برنامه هایی هستند که به صورت خودکار خود را در دستگاه شما نصب می کنند تا اطلاعات شما را بدزدند یا شما را ردیابی کنند.

شما می توانید نرم افزارهای ضدویروس را کار بگذارید تا به دنبال ویروس ها، نرم افزارهای مخرب و نرم افزارهای جاسوسی بگردند و آنها را از دستگاه تان بردارید.

با به روز نگه داشتن تمامی آپ ها و برنامه های خود به پیشگیری از گرفتن ویروس ها کمک کنید. یک عادت خوب این است که به محض دریافت اخطاریه به روز کردن، بر روی ‘update’ کلیک کنید.

بر روی لینک ها یا پیوست های مشکوک در ایمیل ها کلیک نکنید، حتی اگر به نظر می رسد که توسط یک دوست یا یک شرکت سرشناس مانند یک بانک برای شما ارسال شده اند. کلیک کردن بر روی لینک ها علت آلوده شدن کامپیوتر شما توسط ویروس ها و نرم افزارهای مخرب می باشد.

بلوتوث و وای-فای
هرگاه از بلوتوث و وای-فای استفاده نمی کنید، آنها را خاموش کنید. این ابزارهای ارتباطی می توانند بدون آنکه شما بدانید، به سایر افراد اجازه دسترسی به دستگاه شما را بدهند.

خدمات مبتنی بر مکان
هرگاه از ”جی پی اس“ یا خدمات مبتنی بر مکان استفاده نمی کنید، آنها را خاموش کنید. اگرچه استفاده از خدمات مبتنی بر مکان هنگام استفاده از یک آپ مانند Google Maps مناسب می باشد، خدمات مبتنی بر مکان همچنین می توانند مکان شما را به فردی که از شما سوء استفاده می کند، افشا کند.

آپ ها
آپ های روی تلفن خود که دیگر از آنها استفاده نمی کنید یا نصب آنها را به یاد نمی آورید را برداشته یا حذف کنید. بسیاری از آپ ها به هنگام نام نویسی، اطلاعات شخصی زیادی از شما می پرسند. به دقت در مورد اطلاعاتی که به اشتراک می گذارید فکر کنید. برای محافظت از حریم خصوصی خود، تنها حداقل میزان اطلاعات شخصی لازم برای استفاده از یک آپ را ارائه دهید.

ایمیل
یک حساب ایمیل جدید ایجاد کنید که در آن از نام شما یا هر لغت دیگری که شما را شناسایی می کند، استفاده نشده باشد. از این حساب ایمیل برای کارهایی که می خواهید خصوصی نگه دارید، از جمله برنامه ریزی برای امنیت، استفاده کنید.

ورود/خروج... هر بار
هر بار که کار استفاده از حساب های ایمیل، کامپیوترها و دستگاه هایتان تمام شد، از آنها خارج شوید. بدین صورت، هیچ فردی نمی تواند به راحتی به حساب ها یا اطلاعات شخصی تان دسترسی پیدا کند.

مراقب دستگاه های خود باشید
هرگز تلفن ها یا تابلت های خود را در معرض دید بدون حضور خودتان قرار ندهیدو همیشه از کد عبور برای قفل کردن آنها استفاده کنید.

از ویژگی های ایمنی تلفن، تابلت یا کامپیوتر خود استفاده کنید
ویژگی های ایمنی دستگاه خود را روشن کنید. اطمینان حاصل کنید که پس از به روز کردن هر سیستم عامل یا آپ، این ویژگی ها را چک می کنید.

کمک بگیرید
به یاد داشته باشید! سوء استفاده از طریق تکنولوژی کار درستی نیست و شما مقصر نیستید. کمک موجود می باشد.
چنانچه احساس عدم ایمنی می کنید، سریعاً با پلیس و خدمات اورژانس با زنگ زدن به شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر انگلیسی صحبت نمی کنید
از تلفنی ثابت با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید و **‘Police’ (پلیس)**، **‘Fire’ (آتش نشانی)** یا **‘Ambulance’ (آمبولانس)** را بخواهید. پای خط بمانید و ارتباط شما با یک مترجم شفاهی برقرار خواهد شد.

اگر موقعیت اضطراری نباشد، با ایستگاه پلیس محلی تماس بگیرید یا به آنجا مراجعه کنید.

برای دریافت کمک بیشتر، هر چه زودتر، از یک تلفن یا دستگاه ایمن با **1800RESPECT** تماس بگیرید:
1800 737 732
1800respect.org.au

1800RESPECT خدمات برنامه ریزی برای امنیت، مشاوره و حمایت را 24 ساعت در روز، 7 روز هفته، به صورت رایگان و محرمانه برای انواع موارد سوء استفاده، از جمله سوء استفاده خانوادگی یا سوء استفاده جنسی، فراهم می کند. آنها همچنین می توانند ارتباط شما را با سایر خدمات در منطقه تان برقرار کنند.
برای کسب اطلاعات بیشتر، مشاوره و ویدئوهایی به سایر زبان ها به 1800respect.org.au/languages/ مراجعه کنید.