

गाइड 1: तपाईंको प्रविधिलाई सुरक्षित तथा सुनिश्चित राख्न

प्रत्येक विद्युतिय उपकरण सुरक्षित सुविधाहरूसंग आउँछ। यी सुविधाहरूले तपाईंको निजी जानकारीको सुरक्षा गर्दछ र एस्ले सुनिश्चित गर्दछ र तपाईंको अनुमति बिना कोही पनि तपाईंको उपकरण प्रयोग गर्दैन।

यस गाइडले तपाईंको फोन, ट्याबलेटहरू वा कम्प्युटरमा सुरक्षा सुविधाहरूको प्रयोग गर्न उपायहरू दिन्छ।

सम्झनुहोस्! तपाईंलाई आफ्नो सबैभन्दा राम्रो अवस्था थाहा छ। तपाईंले आफूलाई सुरक्षित राख्न महशुस गर्नुहुने सुरक्षित तथा सुनिश्चित गर्ने स्टेपहरू मात्र राख्नुहोस्।

पासवर्ड तथा पासकोडहरू

अनुमान गर्न गाह्रो हुने बलियो पासवर्ड तथा पासकोडहरू बनाउनुहोस्। उदाहरणको लागि, तपाईंलाई मात्र थाहा भएको बलियो पासवर्डहरू 'C@ tsareb3tterthand0gs!' बनाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका वाक्यांश प्रयोग गरेर हो। 6 तथा 8 अक्षरहरूको बीच (ठूला अक्षर सहित), नम्बर र संकेतहरूको मिश्रण छनोट गर्नुहोस्। तपाईंलाई चिन्ने व्यक्तिले सजिलैसँग अनुमान गर्न सक्ने पारिवारिक नाम, जन्ममिति, पाल्तु जनावरको नाम, व्यक्तिगत रुचि वा मनपर्ने कुराहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

तपाईंको सबै उपकरण तथा खाताहरूको लागि उही पासवर्डको प्रयोग नगर्नुहोस्। कसैले यो एउटा पासवर्ड पत्ता लगाए, उनीहरूले सबै कुरामा पहुँच गर्न सक्छ।

तपाईंको पासवर्ड तथा पासकोडहरू कहिले पनि सेयर नगर्नुहोस् र तपाईं तेस्लाई प्राय परिवर्तन गर्नुहुन्छ।

भाइरस, मालवेयर तथा अन्य बगहरू

भाइरस, मालवेयर तथा स्पाइवेयर प्रोग्रामहरू स्वचालित रूपमा इन्स्टल भएर तपाईंको जानकारी चोर्न वा तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ ट्याक गर्न सक्छ।



तपाईंले भाइरस, मालवेयर र स्पाइवेयरको लागि स्क्यान गर्न तथा तिनीहरूलाई आफ्नो उपकरणबाट हटाउनको लागि एन्टि भाइरस सफ्टवेयरको इन्स्टल गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको सबै एप्स तथा प्रोग्रामहरूलाई अप टु डेट राखि भाइरसहरूसँग जोगाउन सहायता गर्नुहोस्। एउटा राम्रो बानी भनेको तपाईंले सूचना पाउने बित्तिकै 'अपडेट' मा क्लिक गर्नुहोस्।

उनीहरू तपाईंको कुनै साथी वा बैङ्क जस्तो राम्रोसँग थाहा भएको कम्पनीले तपाईंलाई पठाएको जस्तो देखिएमा ईमेलमा शंकास्पद लिङ्क वा अट्याचमेन्टहरूमा क्लिक नगर्नुहोस्। लिङ्कमा क्लिक गर्दा कसरी तपाईंको कम्प्युटरलाई भाइरसहरू तथा मालवेयरले संक्रमित गरी बिगाछ।

ब्लूटूथ र Wi-Fi

तपाईं ब्लूटूथ र Wi-Fi प्रयोग नगर्नुहुँदा बन्द गर्नुहोस्। यी जडान उपकरणले तपाईंलाई थाहै नदिई अन्य व्यक्तिहरूलाई तपाईंको उपकरणमा पहुँच गर्न अनुमति दिन सक्छ।

स्थान सेवाहरू

तपाईं GPS तथा स्थान सेवाहरूलाई प्रयोग नगर्नुहुँदा बन्द गर्नुहोस्। यद्यपि, तपाईं गुगल नक्सा जस्ता एप्सको प्रयोग गरिरहनु हुँदा स्थान सेवाहरू प्रयोग गर्न सजिलो छ, स्थान सेवाहरूले तपाईंलाई व्यक्तिले कहाँ दुर्व्यवहार गरेको छ सो ठाउँ पनि प्रकट गर्दछ।

एप्स

तपाईंको फोनमा अब प्रयोग नगर्नुहुने वा तपाईंले इन्स्टल गर्न नसक्नुहुने एप्स हटाउनुहोस् वा मेटाउनुहोस्। धेरै अनुप्रयोगहरूले तपाईंले साइन अप गर्दा धेरै व्यक्तिगत जानकारीको लागि सोध्छन्। तपाईंले बाढ्नुभइरहेको जानकारीको बारेमा ध्यानपूर्वक सोच्नुहोस्। तपाईंको गोपनीयता सुरक्षित गर्न, केवल एक अनुप्रयोग प्रयोग गर्न आवश्यक व्यक्तिगत जानकारी को न्यूनतम मात्र प्रदान गर्नुहोस्।

ईमेल

एक नयाँ ईमेल खाता बनाउनुहोस् जसले तपाईंको पहिचान गर्ने नाम वा कुनै अन्य शब्द प्रयोग गर्दैन। सुरक्षा योजना सहित, तपाईं कुरा निजी राख्न चाहानु भएमा ईमेल खाता प्रयोग गर्नुहोस्। सुरक्षा योजना सहित तपाईंले यो ईमेल खातालाई व्यक्तिगत रूपमा राख्न चाहनुभएका कुराका प्रयोग गर्नुहोस्।

प्रत्येक पटक...लग इन/लग आउट गर्नुहोस्

तपाईंको इ-मेल खाता, कम्प्युटर तथा उपकरणहरू प्रत्येक पटक प्रयोग गरि सकेपछि लग आउट गर्नुहोस्। यस तरीकाले, अरु कसैले सजिलै तपाईंको खाताहरू वा व्यक्तिगत जानकारी थाहा पाउन सक्दैन।

तपाईंको उपकरणहरूमा नजर राख्नुहोस्

फोन र ट्याब्लेटहरूलाई कहिले पनि नछोड्नुहोस् तथा तिनीहरूलाई लक राख्न सधैं पासकोडको प्रयोग गर्नुहोस्।

आफ्नो फोन, ट्याब्लेट वा कम्प्युटरमा सुरक्षा सुविधाहरूको प्रयोग गर्नुहोस्

आफ्नो उपकरणमा सुरक्षा सुविधाहरू खोल्नुहोस्। तपाईंले तिनीहरूलाई फेरि प्रत्येक अपरेटिंग प्रणाली तथा एप अपडेट गरे पछि जाँच गर्नुहोस्।

सहायता लिनुहोस्

सम्झनुहोस्! टेक्नोलोजी मार्फत दुरुपयोग ठीक होईन र तपाईंको गल्ती होईन। सहायता उपलब्ध छ। यदि तपाईं असुरक्षित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, ट्रिपल शून्य कल गरेर पुलिस र आपतकालीन सेवाहरू सम्पर्क गर्नुहोस् (000) तुरुन्त।

तपाईं अंग्रेजी बोल्नु नभए

ल्याण्डलाइनबाट तीनवटा शून्य (000) फोन गर्नुहोस् तथा 'पुलिस', 'फायर', वा 'एम्बुलेन्स' को लागि सोध्नुहोस्। तपाईं लाइनमा रहनुहोस् तथा तपाईंलाई एक दोभाषेसँग सम्पर्क गराइने छ।

यो आपतकालिन नभए, आफ्नो स्थानीय पुलिस स्टेशनमा फोन गर्नुहोस् वा जानुहोस्।

थप सहायताका लागि, सुरक्षित फोन वा उपकरणबाट जती सक्दो छिटो **1800RESPECT** मा सम्पर्क गर्नुहोस्:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ले 24 घण्टा, नि: शुल्क तथा गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श तथा परिवारिक दुर्व्यवहार तथा यौन दुर्व्यवहार सहित सबै प्रकारका दुरुपयोगका लागि सहायता दिन्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रका अन्य सेवाहरूमा पनि आवद्ध गर्न सक्छन्। अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी, सुझाव तथा भिडियोको लागि 1800respect.org.au/languages/ मा जानुहोस्।