संदर्शिका 1:

अपनी टैकनोलजी (प्रौघोगिकी) को सुरक्षित और खतरे से दूर रखना

प्रत्येक डिजिटल उपकरण में सुरक्षा (सेफ्टी) विशिष्टताएँ होती हैं। ये विशिष्टताएँ आपकी गोपनीय जानकारी को सुरक्षित रखती हैं और यह सुनिश्चित करती हैं कि कोई भी अन्य व्यक्ति बिना अनुमति के आपके उपकरण का प्रयोग नहीं कर सकता है।

यह संदर्शिका आपके फोन, टैबलेट या कंप्यूटर की सुरक्षा विशिष्टताओं का प्रयोग करने से सम्बन्धित सुझाव प्रदान करती है।

याद रखें! आप अपनी स्थिति को सबसे अच्छे तरीके से जानती हैं। सुरक्षा और सेफ्टी से जुड़े केवल वही कदम उठाएँ जो आपको लगता है कि आपको सुरक्षित रखेंगे।

पासवर्ड और पासकोड

स्ट्रांग पासवर्ड और पासकोड बनाएँ जिनका अनुमान लगाना कठिन हो। स्ट्रांग पासवर्ड बनाने के लिए किसी ऐसे वाक्याँश का प्रयोग करना एक बहुत बढ़िया तरीका होता है जो केवल आपको ही पता हो, उदाहरण के लिए: 'C@tsareb3tterthand0gs!'. 6 और 8 अक्षरों (बड़े अक्षरों सहित), अंकों और चिन्हों के संयोजन का चयन करें। कुलनाम, जन्म-तिथियों, पालतू पशुओं के नाम, निजी रूचियों या पसंदीदा चीज़ों का प्रयोग न करें क्योंकि जो लोग आपको जानते हैं वे आसानी से इनका अनुमान लगा सकते हैं।

अपने सभी उपकरणों और एकाउंट के लिए एक ही पासवर्ड का प्रयोग न करें। यदि कोई आपके इस एकमात्र पासवर्ड का पता लगा लेता है तो उसके पास हर उस उपकरण और एकाउंट तक पहुँच होगी जिसमें यह पासवर्ड का प्रयोग किया गया है।

अपने पासवर्ड और पासकोड शेयर (सांझे) न करें और यह सुनिश्चित करें कि आप बार-बार इन्हें बदलते हैं।

वायरस, मैलवेयर और अन्य बग

वायरस, मैलवेयर और स्पाइवेयर वे प्रोग्राम होते हैं जो अपने आप से आपके उपकरण में खुद को इंस्टाल करते हैं ताकि आपकी जानकारी चुरा सकें या यह पता रख सकें कि आप कहाँ हैं।

आप वायरस, मैलवेयर और स्पाइवेयर का पता लगाने और इन्हें अपने उपकरण से हटाने के लिए एंटी-वायरस सॉफ्टवेयर इंस्टाल कर सकती हैं।

अपनी सभी ऐप्पस और प्रोग्राम अप-टू-डेट रखकर वायरस से बचने में सहायता प्राप्त करें। जैसे ही आपको 'update' की सूचना मिले, वैसे ही इसपर क्लिक करना एक अच्छी आदत है।

ई-मेल में संदिग्ध लिंक्स या अटैचमेंट पर क्लिक न करें, भले ही ऐसा प्रतीत हो कि इसे आपके किसी दोस्त या बैंक जैसी किसी विख्यात कम्पनी द्वारा भेजा गया है। लिंक पर क्लिक करने से ही वायरस और मैलवेयर आपके कंप्यूटर को संक्रमित करते हैं।

ब्लूटूथ और वाई-फाई (Wi-Fi)

यदि आप ब्लूटूथ और Wi-Fi का प्रयोग न कर रही हों तो इन्हें बंद कर दें। एक उपकरण का संपर्क दूसरे उपकरण से स्थापित करने वाले ये साधन आपकी जानकारी के बिना अन्य लोगों को आपके उपकरण तक पहुँच प्रदान कर सकते हैं।

लोकेशन (स्थान-आधारित) सेवाएँ

यदि आप GPS और लोकेशन सेवाओं का प्रयोग न कर रही हों तो इन्हें बंद कर दें। हालाँकि Google Maps जैसी ऐप्पस का प्रयोग करते समय लोकेशन सेवाओं का प्रयोग करना सुविधाजनक होता है, पर लोकेशन सेवाएँ आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति को यह खुलासा कर सकती हैं कि आप कहाँ हैं।

ऐप्पस
उन ऐप्पस को अपने फोन से हटा दें या डिलीट कर दें जिनका प्रयोग अब आप नहीं करती हैं या जिनके बारे में आपको याद नहीं है कि आपने इन्हें इंस्टाल किया था। बहुत सी ऐप्पस ऐसी हैं जो साइन अप करते समय काफी निजी जानकारी मांगती हैं। जो जानकारी आप शेयर कर रही हैं उसके बारे में ध्यानपूर्वक सोचें। अपनी गोपनीयता की सुरक्षा करने के लिए, ऐप्प का प्रयोग करने के लिए ज़रूरी केवल न्यूनतम व्यक्तिगत जानकारी ही प्रदान करें।

ई-मेल
आपके नाम या आपकी पहचान किए जाने वाले किसी अन्य शब्द का प्रयोग न करने वाला एक नया ई-मेल एकाउंट खोलें। इस ई-मेल एकाउंट का प्रयोग उन कार्यों के लिए करें जिन्हें आप गोपनीय रखना चाहती हैं। इसमें सुरक्षा योजना शामिल है।

लॉग इन/लॉग आउट करें...हरेक बार
हरेक बार अपने ई-मेल एकाउंट्स, कंप्यूटरों और उपकरणों का प्रयोग समाप्त करने पर इनसे लॉग आउट करें। इस प्रकार कोई भी व्यक्ति आसानी से आपके एकाउंट्स या निजी जानकारी तक पहुँच प्राप्त नहीं कर पाएगा।

अपने उपकरणों पर नज़र बनाए रखें
कभी भी फोन और टैबलेट खुले छोड़कर दूर न जाएँ और इन्हें लॉक रखने के लिए पासकोड का प्रयोग करें।

अपने फोन, टैबलेट या कंप्यूटर की सुरक्षा विशिष्टताओं का प्रयोग करें
अपने उपकरण पर सुरक्षा विशिष्टताओं को स्विच ऑन करें। यह सुनिश्चित करें कि आप हर बार ऑपरेटिंग सिस्टम और ऐप्प अपडेट होने के बाद इनकी दोबारा जांच करती हैं।

सहायता प्राप्त करें
याद रखें! टैकनोलजी द्वारा दुर्व्यवहार करना गलत है और यह आपका कसूर नहीं है। सहायता उपलब्ध है।
यदि आप असुरक्षित महसूस कर रही हैं, तो तुरंत ही ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करके पुलिस और आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें।

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोल पाती हैं
किसी लैंडलाइन फोन से **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर फोन करें और **'Police (पुलिस)', 'Fire (अग्नि सेवा)'** या **'Ambulance (ऐम्बुलेंस)'** के लिए कहें। लाइन पर बनी रहें और आपका संपर्क किसी दुभाषिए से स्थापित किया जाएगा।

यदि यह कोई आपातक स्थिति नहीं है, तो अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन फोन करें या जाएँ।

अधिक सहायता के लिए, जितनी जल्दी संभव हो सके किसी सुरक्षित फोन या उपकरण से **1800RESPECT** पर संपर्क करें:
1800 737 732
1800respect.org.au

1800RESPECT पारिवारिक दुर्व्यवहार और यौन दुर्व्यवहार सहित हर प्रकार के दुर्व्यवहार के लिए 24-घंटे, नि:शुल्क और गोपनीय सुरक्षा नियोजन, परामर्श और समर्थन प्रदान करती है। यह आपका संपर्क आपके क्षेत्र की अन्य सेवाओं से भी करा सकती है। अन्य भाषाओं में और अधिक जानकारी, सलाह और वीडियो के लिए 1800respect.org.au/languages/ देखें।