ਗਾਈਡ 1:

ਆਪਣੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ

ਹਰੇਕ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਸੈਫਟੀ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਗੇ।

ਪਾਸਵਰਡਸ ਅਤੇ ਪਾਸਕੋਡਸ

ਸਟ੍ਰੋਂਗ ਪਾਸਵਰਡਸ ਅਤੇ ਪਾਸਕੋਡਸ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਸਟ੍ਰੋਂਗ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'C@tsareb3tterthand0gs!'. 6 ਅਤੇ 8 ਅੱਖਰਾਂ (ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਸਮੇਤ), ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਉਪਨਾਮਾਂ, ਜਨਮ ਤਰੀਕਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਨਿੱਜੀ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਇੱਕੋ ਪਾਸਵਰਡ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹਰੇਕ ਉਸ ਡਿਵਾਈਸ ਅਤੇ ਅਕਾਉਂਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡਸ ਅਤੇ ਪਾਸਕੋਡਸ ਸ਼ੇਅਰ (ਸਾਂਝੇ) ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ।

ਵਾਇਰਸ, ਮਾਲਵੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਗ

ਵਾਇਰਸ, ਮਾਲਵੇਅਰ ਅਤੇ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ (ਇੰਸਟਾਲ) ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁਰਾ ਸਕਣ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ, ਮਾਲਵੇਅਰ ਅਤੇ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰੱਖ ਕੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 'update' ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੇ, ਇਸਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ।

ਈ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕੀ ਲਿੰਕ ਜਾਂ ਅਟੈਚਮੇਂਟ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਮਾਲਵੇਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਲਿਊਟੁੱਥ ਅਤੇ ਵਾਈ ਫਾਈ(Wi-Fi)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਲਿਊਟੁੱਥ ਅਤੇ Wi-Fi ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਾਧਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕੇਸ਼ਨ (ਸਥਾਨ-ਆਧਾਰਿਤ) ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ GPS ਅਤੇ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ Google Maps ਵਰਗੀ ਐਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਐਪਸ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਪਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਡਿਲੀਟ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਸ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਇਨ ਅਪ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਦਿਓ।

ਈ-ਮੇਲ
ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਅਕਾਉਂਟ ਖੋਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਈ-ਮੇਲ ਅਕਾਉਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਲਾਗ ਇਨ/ਲਾਗ ਆਉਟ...ਹਰੇਕ ਵਾਰ
ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਈ-ਮੇਲ ਅਕਾਉਂਟਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਗ ਆਉਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ
ਕਦੇ ਵੀ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੌਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਸਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਫੋਨ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵਿੱਚ ਆਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਆਪਰੇਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਐਪ ਅਪਡੇਟ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ (ਐਮਰਜੇਂਸੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ
ਕਿਸੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ **'Police (ਪੁਲਿਸ)', 'Fire (ਫਾਇਰ)'** ਜਾਂ **'Ambulance '(ਐਂਬੂਲੈਂਸ)'** ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਲਾਇਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੋਈ ਸਕੰਟਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ **1800RESPECT** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
1800 737 732
1800respect.org.au

1800RESPECT ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ (ਸੈਕਸੁਅਲ) ਸੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਲਈ 1800respect.org.au/languages/ ਵੇਖੋ।