

Gabay 1

Pagpapanatiling ligtas at nakasisiguro sa iyong teknolohiya

Bawat digital device ay may kasamang mga pangkaligtasan feature. Ang mga feature na ito ay magbibigay-proteksyon sa iyong pribadong impormasyon at sisiguruhing walang makakagamit ng device nang walang pahintulot mo.

Ang Gabay na ito ay magbibigay ng mga mungkahi sa paggamit ng mga feature ng seguridad sa iyong mga telepono, tablet o kompyuter.

Tandaan! Higit sa lahat ay ikaw ang nakakaalam ng iyong kalagayan. Gawin lamang ang mga hakbang sa kaligtasan at seguridad na sa pakiramdam mo ay pananatilihin kang ligtas.

Mga password at passcode

Lumikha ng malakas na mga password at passcodes na mahirap mahulaan. Ang paggamit ng isang parirala na ikaw lang ang nakakaalam ay magandang pagmulan ng malakas na password, halimbawa, 'c@tsareb3tterhand0gs!'. Pumili ng magkakahalang mga titik, numero at simbolo na may bilang na 6 hanggang 8 (kabilang ang mga malalaking titik). Huwag gamitin ang mga apelyido, petsa ng kapanganakan, pangalan ng alagang hayop, pansariling hilig o paboritong mga bagay na madaling hulaan ng mga taong nakakakilala sa iyo.

Huwag gumamit ng iisang password para sa lahat ng iyong mga device at mga account. Kung may isang taong makakatuklas ng nag-iisang password na ito, magkakaroon sila ng access sa lahat ng mga bagay.

Huwag ibahagi ang iyong mga password at passcode at tiyakin na madalas mong pinapalitan ang mga ito.

Mga virus, malware at ang iba pang mga bug

Mga virus, malware at spyware ay mga programa na awtomatikong nai-install sa iyong device upang nakawin ang iyong impormasyon at subaybayan kung nasaan ka.



Maaari kang mag-install ng mga anti-virus software upang ma-scan ang mga virus, malware at spyware at tanggalin ang mga ito sa iyong device.

Tumulong na maiwasan ang pagkakaroon ng mga virus sa pagpapanatiling sunod sa panahon ang lahat ng iyong mga app at program. Ang mabuting gawin ay i-click ang 'update' kapag natanggap mo ang abiso.

Huwag mag-click sa mga kahina-hinalang mga link o kalakip (attachment) sa email, kahit na mukhang ipinadala ang mga ito sa iyo ng isang kaibigan o isang kilalang kumpanya tulad ng isang bangko. Ang pag-click sa mga link ay isang paraan para mahawahan ng virus at malware ang iyong kompyuter.

Bluetooth at WiFi

Patayin ang Bluetooth at Wi-Fi kapag hindi mo ginagamit ang mga ito. Ang mga connectivity tool na mga ito ay nagbibigay-daan upang ma-access ng ibang tao ang iyong device nang hindi mo nalalaman.

Mga serbisyo ng lokasyon (location services)

Patayin ang GPS at mga serbisyo ng lokasyon kapag hindi mo ginagamit ang mga ito. Kahit na maginhawang gamitin ang mga serbisyo ng lokasyon, kapag gumagamit ka ng mga app gaya ng Google Maps, ang mga serbisyo ng lokasyon ay maghahayag ng iyong kinaroroonan sa taong umaabuso sa iyo.

Mga app

Alisin o tanggalin ang mga app sa iyong teleponong hindi mo na ginagamit o hindi mo maalalang na-install mo. Maraming mga app ang humihingi ng maraming personal na impormasyon kapag nag-sign up ka. Pag-isi-pang mabuti ang impormasyon na iyong ibabahagi. Upang pangalagaan ang iyong pagkapribado, magbigay lamang ng pinaka-kaunting impormasyong kailangan upang magamit ang app.

Email

Lumikha ng bagong email account na hindi gumagamit ng iyong pangalan o anumang salita na pagkakakilanlan mo. Gamitin ang email account para sa mga bagay na gusto mong panatilihin pribado, kabilang ang pagpapalano ng kaligtasan.

Mag-log in/log out... lagi

Mag-log out sa iyong mga email account, kompyuter at device pagkatapos gamitin ang mga ito. Sa ganito ay walang madaling maka-access sa iyong mga account o pribadong impormasyon.

Laging bantayan ang iyong mga device

Huwag kailanman iwan ang mga telepono at tablet nang walang bantay at laging gumamit ng passcode upang panatilihin na-ka-lock ang mga ito.

Gamitin ang mga pangkaligtasang feature sa iyong telepono, tablet o kompyuter

Buksan ang mga pangkaligtasang feature sa iyong device. Tiyaking nasuri mong muli ang mga ito pagkatapos ang bawat operating system at pag-update ng app.

Humingi ng tulong

Tandaan! Ang pang-aabuso sa pamamagitan ng teknolohiya ay hindi OK at hindi mo ito kasalanan. May makukuhang tulong. Kung hindi ligtas ang iyong pakiramdam, kontakin ang pulisya at serbisyong pang-emerhensya sa pamamagitan ng pag-tawag sa Triple Zero (000).

Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles

Tawagan ang Triple Zero (000) mula sa teleponong landline at hilingin ang **'Police', 'Fire' o 'Ambulance' ('Pulisya', 'Sunog' o 'Ambulansya')**. Huwag ibababa ang telepono at ikaw ay iuugnay sa isang interpreter.

Kung ito ay hindi isang emerhensya, tawagan o sadyain ang istasyon ng pulis sa inyong lugar.

Para sa karagdagang tulong, kontakin kaagad ang **1800RESPECT** mula sa isang ligtas na telepono o device:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT

Ang **1800RESPECT** ay nagbibigay ng 24-oras na libre at kumpidensyal na pagpapalano sa kaligtasan, pagpapayo at suporta sa lahat ng mga uri ng pang-aabuso, kabilang ang pang-aabuso sa pamilya at seksuwal na pang-aabuso. Maaari ka rin nilang iugnay sa iba pang mga serbisyo sa inyong lugar. Pumunta sa 1800respect.org.au/languages para sa karagdagang impormasyon, payo at mga video sa ibang mga wika.