

গর্ভপাতের জন্য ডিজিটাল সুরক্ষা/ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত গোপনীয়তা

অনলাইনে নিরাপদ থাকা এবং আপনার খোঁজ ও গতিবিধি ব্যক্তিগত রাখা সম্পর্কে পরামর্শ:

1) ফোন কল

ক ফোন কলের জন্য আপনার মোবাইল নম্বর ব্যবহার করার পরিবর্তে [Google Voice](#) ব্যবহার করুন যা বিনামূল্যে উপলভ্য অথবা [Hushed/ Burner](#)-এর মতো পেইড অ্যাপ ব্যবহার করুন।

2) মেসেজ করার অ্যাপ

ক আপনার মেসেজ যাতে ফোনের কোম্পানির সাথে শেয়ার না হয় তার জন্য [Signal](#) অথবা [WhatsApp](#)-এর মতো এন্ড-টু-এন্ড এনক্রিপ্টেড চ্যাট ব্যবহার করুন।

খ আপনার ডিভাইসে জোরদার পিন ব্যবহার করুন এবং Signal-এ সাময়িক মেসেজ চালু করুন যাতে অন্য কেউ আপনার মেসেজ পড়তে না পারে।

3) পিরিয়ড ট্র্যাকার

ক আপনার পিরিয়ড ট্র্যাকিং অ্যাপ ডিলিট করুন অথবা [Euki](#)-এর মতো গোপনীয়তা কেন্দ্রিক অ্যাপ ব্যবহার করুন।

4) মোবাইল বিজ্ঞাপনের আইডি বন্ধ করুন

ক আপনার মোবাইল বিজ্ঞাপনের আইডি বন্ধ করুন যাতে বিজ্ঞাপনদাতা ও যারা অ্যাপ তৈরি করে আপনার অনলাইনের গতিবিধি অনুসরণ করতে না পারে।

খ iPhone-এর জন্য বন্ধ করুন: সেটিংস > গোপনীয়তা > বিজ্ঞাপন > বিজ্ঞাপনের সীমিত ট্র্যাকিং চালু করুন

গ Android-এর জন্য বন্ধ করুন: সেটিংস > Google > বিজ্ঞাপন > বন্ধ করুন

5) পছন্দসই বিজ্ঞাপন ও কুকিজ এর বিকল্প বন্ধ করুন

ক Google, Facebook এবং Instagram থেকে আপনার পছন্দসই বিজ্ঞাপন দেখার বিকল্পটি বন্ধ করুন।

খ যখনই সম্ভব থার্ড-পার্টি কুকিজ এর বিকল্পটি বন্ধ করুন।

6) লোকেশন শেয়ার করা বন্ধ করুন

ক বিশেষ করে গর্ভপাতের ক্লিনিকে যাওয়ার সময়ে, লোকেশন শেয়ার করা বন্ধ করুন। বহু অ্যাপ যেগুলি আপনার লোকেশন চায় এটা ছাড়া ভালোই কাজ করে কিন্তু লোকেশন একবার শেয়ার

করলে সেই তথ্য ডিলিট করার বা ফেরত পাওয়ার আর কোনও উপায় নেই।

খ iPhone-এর জন্য লোকেশন বন্ধ করুন: সেটিংস > গোপনীয়তা > লোকেশন

গ Android-এর জন্য লোকেশন বন্ধ করুন: সেটিংস > বায়োমেট্রিক/সুরক্ষা > অ্যাপ এর অনুমতি > লোকেশন

7) বায়োমেট্রিক আইডি

ক গর্ভপাতের ক্লিনিকে যাওয়ার সময়ে, আইন প্রয়োগকারী সংস্থা থেকে আটকালে ‘ফেস আইডি’ বা ‘ফিঙ্গারপ্রিন্ট’ দিয়ে আনলক করা বন্ধ করুন।

8) ওয়েব ব্রাউজার

ক Google-এ খোঁজার পরিবর্তে আপনার কমপিউটারে [DuckDuckGo](#) এবং [Tor](#) অথবা আপনার ফোনে [Firefox Focus](#)-এর মতো গোপনীয়তা কেন্দ্রিক ব্রাউজার ব্যবহার করুন। এছাড়াও পূর্ববর্তী খোঁজ মুছে ফেল নিশ্চিত করুন এবং ইনকগনিটো মোডে ব্রাউজ করুন।

9) ইমেল যোগাযোগ

ক একটি বিকল্প ইমেল আইডি তৈরি করুন যা আপনি লোকজনকে দিতে পারবেন। [Protonmail](#) ও [Tutanota](#) ইমেল পরিষেবা বিনামূল্যে উপলভ্য যারা এমন গোপনীয়তা সুরক্ষা প্রদান করে যা কিনা Google-এর মতো আরও প্রচলিত পরিষেবাকারী প্রদান করে না।

10) শারীরিক সুরক্ষা

ক ক্লিনিকের বাইরে বিক্ষোভকারীদের বিষয়ে চিন্তিত? নিজের পরিচয় গোপন রাখতে রঙিন চশমা, একটি ছডি, টুপি এবং আপনার মাস্ক নিয়ে আসবেন।