

# សុវត្ថិភាពឌីជីថលសម្រាប់ការរំលូតកូនប្រឯកជនភាពសុខភាព

គន្លឹះដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពលើអ៊ីនធឺណិត និងរក្សាការស្ងៀមស្ងាម និងចលនារបស់អ្នកជាឯកជន:

## 1) ការហៅទូរស័ព្ទ

- a. ប្រើ [Google Voice](#) ដែលឥតគិតថ្លៃ ឬកម្មវិធីបង់ប្រាក់ដូចជា [Hushed](#) ឬ [Burner](#) ជំនួសឱ្យលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកសម្រាប់ការហៅទូរស័ព្ទ។

## 2) ការផ្ញើសារតាមកម្មវិធី

- a. ប្រើការផ្ញើសារដោយប្រើកូដ End-To-End ដូចជាកម្មវិធី [Signal](#) ឬ [WhatsApp](#) ដើម្បីការពារសាររបស់អ្នកពីការចែករំលែកជាមួយក្រុមហ៊ុនទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។
- b. ប្រើម្លូរចុចឱ្យខ្លាំងនៅលើឧបករណ៍របស់អ្នក ហើយបើកមុខងារលុបសារនៅក្នុងកម្មវិធី Signal ដើម្បីជួយការពារអ្នកផ្សេងពីការអានសាររបស់អ្នក។

## 3) ការតាមដានរង្គររង្គុយ

- a. លុបកម្មវិធីតាមដានរង្គររង្គុយរបស់អ្នក ឬប្រើកម្មវិធីផ្តោតលើឯកជនភាពដូចជា [Euki](#) ជាដើម។

## 4) ការបិទលេខសម្គាល់ព័ត៌មានផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតាមទូរស័ព្ទ

- a. បិទលេខសម្គាល់ព័ត៌មានផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតាមទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ដើម្បីការពារអ្នកផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម និងអ្នកបង្កើតកម្មវិធីតាមដានសកម្មភាពរបស់អ្នកលើអ៊ីនធឺណិត។
- b. ការបិទសម្រាប់ទូរស័ព្ទ iPhone: ការកំណត់ > ឯកជនភាព > ការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម > បើកការតាមដានការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មមានកម្រិតកំណត់
- c. ការបិទសម្រាប់ទូរស័ព្ទ Android: ការកំណត់ > Google > Ads > ជ្រើសយក

## 5) ជ្រើសរើសចេញពីការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មផ្ទាល់ខ្លួន និង Cookies

- a. ជ្រើសរើសចេញពីការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មផ្ទាល់ខ្លួននៅលើ Google, Facebook និង Instagram ។
- b. ជ្រើសរើសចេញពីភាគីទីបីនៃ cookie នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

## 6) បិទការចែករំលែកទីតាំង

- a. បិទការចែករំលែកទីតាំង ជាពិសេសនៅពេលធ្វើដំណើរទៅកាន់ក្លឹនីករំលូតកូន។ កម្មវិធីជាច្រើនដែលស្នើសុំទីតាំងរបស់អ្នកដំណើរការជាការល្អពេលដែលយើងបិទវា ប៉ុន្តែនៅពេលដែលទីតាំងរបស់អ្នកត្រូវបានចែករំលែក វាគ្មានវិធីដើម្បីលុបព័ត៌មាននោះ ឬយកវាមកវិញបានទេ។
- b. ការបិទទីតាំងសម្រាប់ទូរស័ព្ទ iPhone: ការកំណត់ > ឯកជនភាព > ទីតាំង
- c. ការបិទទីតាំងសម្រាប់ទូរស័ព្ទ Android: ការកំណត់ > ជីវិត/សុវត្ថិភាព > ការអនុញ្ញាតកម្មវិធី > ទីតាំង

## 7) លេខសម្គាល់ជីវមាត្រ

- a. បិទការដោះសោ Face ID ឬស្នាមម្រាមដៃ នៅពេលធ្វើដំណើរទៅកាន់គ្លីនិករំលូតកូន បញ្ឈប់វាក្នុងករណីដែលច្បាប់បានកំណត់។

**8) កម្មវិធីរករកតាមអ៊ីនធឺណិត**

- a. ប្រើកម្មវិធីរករកដែលផ្តោតលើឯកជនភាពដូចជា [DuckDuckGo](#) និង [Tor](#) នៅលើកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក ឬ Firefox Focus នៅលើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ជំនួសឱ្យ Google ដើម្បីស្វែងរក។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកសម្អាតប្រវត្តិស្វែងរករបស់អ្នក និងរុករកក្នុងទម្រង់អនាមិក។

**9) ការទំនាក់ទំនងតាមអ៊ីមែល**

- a. បង្កើតអាសយដ្ឋានអ៊ីមែលបន្ទាប់បន្សំមួយផ្សេងទៀត ដែលអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យមនុស្សបាន។ [Protonmail](#) និង [Tutanota](#) គឺជាសេវាកម្មអ៊ីមែលឥតគិតថ្លៃដែលផ្តល់ការការពារឯកជនភាពដែលអ្នកផ្តល់សេវាទូទៅដូចជា Gmail មិនផ្តល់ឱ្យ។

**10) សវនិភាពរាងកាយ**

- a. បារម្ភពីបាតុករនៅក្រៅគ្លីនិក? យកវ៉ែនតាការពារកំដៅថ្ងៃ អាវមានម្ជុក ម្ជុក និងរបាំងបិទមុខរបស់អ្នក ដើម្បីជួយការពារបិទបាំងអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក។