

गर्भपतन/ स्वास्थ्य गोपनीयताका लागि डिजिटल सुरक्षा

अनलाइनमा सुरक्षित रहन र आफ्ना खोज र गतिविधिहरूलाई गोप्य राख्नका लागि सुझावहरू:

1) फोन कलहरू

- फोन कलहरू गर्नका लागि आफ्नो सेल फोन नम्बरको सट्टामा [Google Voice](#) जस्तो निःशुल्क एप वा [Hushed/ Burner](#) जस्ता सशुल्क एपहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

2) मेसेजिङ एपहरू

- तपाईंका सन्देशहरू तपाईंको फोन कम्पनीसँग साझा हुनबाट सुरक्षित गर्नका लागि [Signal](#) वा [WhatsApp](#) जस्ता इन्ड-टु-इन्ड इन्क्रिप्टेड च्याट प्रयोग गर्नुहोस्।
- अरू कसैलाई तपाईंका सन्देशहरू पढ्नबाट रोक्नमा मद्दतका लागि आफ्नो यन्त्रमा बलियो पिन प्रयोग गर्नुहोस् र Signal मा सन्देशहरू हराउने मोड अन गर्नुहोस्।

3) महिनावारी ट्र्याकरहरू

- तपाईंको महिनावारी ट्र्याकिङ एप मेटाउनुहोस् वा [Euki](#) जस्तो गोपनीयतामा केन्द्रित एप प्रयोग गर्नुहोस्।

4) मोबाइल विज्ञापन आइडी असक्षम गर्नुहोस्

- विज्ञापनदाता र एप निर्माताहरूलाई तपाईंको अनलाइन गतिविधि ट्र्याक गर्नबाट रोक्नका लागि आफ्नो मोबाइल विज्ञापन आइडी असक्षम गर्नुहोस्।
- iPhone मा अफ गर्नुहोस्: सेटिङहरू > गोपनीयता > विज्ञापन > सीमित विज्ञापन ट्र्याकिङ अन गर्नुहोस्
- Android मा अफ गर्नुहोस्: सेटिङहरू > Google > विज्ञापनहरू > अट-आउट गर्नुहोस्

5) व्यक्तिगिकरण गरिएका विज्ञापन र कुकीहरूबाट अट-आउट गर्नुहोस्

- Google, Facebook र Instagram मा व्यक्तिगिकरण गरिएका विज्ञापनहरूबाट अट-आउट गर्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म तेस्रो-पक्ष कुकीहरूबाट अट-आउट गर्नुहोस्।

6) लोकेशन शेयरिङ अफ गर्नुहोस्

- विशेषगरी, गर्भपतन क्लिनिकमा यात्रा गर्दा लोकेशन शेयरिङ अफ गर्नुहोस्। तपाईंको लोकेशन अनुरोध गर्ने धेरैजसो एपहरूले बिना लोकेशन राम्रोसँग काम गर्छन् तर तपाईंको लोकेशन साझा गर्नुभयो भने उक्त जानकारी मेटाउने वा पुनः प्राप्त गर्ने कुनै तरिका छैन।
- iPhone मा लोकेशन अफ गर्नुहोस्: सेटिङहरू > गोपनीयता > लोकेशन

c. Android मा लोकेशन अफ गर्नुहोस्: सेटिङहरू > बायोमेट्रिकहरू/ सुरक्षा > एप अनुमतिहरू > लोकेशन

7) बायोमेट्रिक आइडी

a. गर्भपतन क्लिनिकमा यात्रा गर्दा तपाईंलाई कानुन प्रवर्तनद्वारा प्रतिबन्धित गरियो भने अनुहार आइडी वा औंलाछाप अनलक अफ गर्नुहोस्।

8) वेब ब्राउजरहरू

a. केही खोजका लागि Google को सट्टामा, तपाईंको कम्प्युटरमा [DuckDuckGo](#) र [Tor](#) वा तपाईंको फोनमा [Firefox Focus](#) जस्ता गोपनीयतामा केन्द्रित ब्राउजरहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो इतिहास खाली गर्न र इन्कग्निटो मोडमा ब्राउज गर्न पनि सुनिश्चित गर्नुहोस्।

9) इमेल सञ्चार

a. एउटा सहायक इमेल ठेगाना सिर्जना गर्नुहोस् जुन तपाईंले मानिसहरूलाई दिन सक्नुहुन्छ। [Protonmail](#) र [Tutanota](#) गोपनीयता सुरक्षाहरू प्रदान गर्ने निःशुल्क इमेल सेवाहरू हुन् जुन Gmail जस्ता अधिकांश सामान्य प्रदायकहरूले प्रदान गर्दैनन्।

10) भौतिक सुरक्षा

a. क्लिनिकको बाहिर विरोधकर्ताहरू हुन्छन् भन्ने कुरामा चिन्तित हुनुहुन्छ? तपाईंको पहिचान सुरक्षित गर्नमा मद्दतका लागि सनग्लास, हुडी, ह्याट र आफ्नो मास्क ल्याउनुहोस्।