

流产/健康隐私的数字安全

如何保护上网活动和记录安全的小提示

1) 打电话

- a. 选用免费程序 [Google Voice](#) 或 [Hushed/ Burner](#) 这样的付费应用程序来打电话，而不是您的手机。

2) 发短消息

- a. 使用像 [Signal](#) 或 [WhatsApp](#) 这样的端到端加密聊天软件来保护您的消息不与您的电话公司共享。
- b. 在设备上使用较强的密码，并打开 [Signal](#) 中的自动删除消息的功能，以防他人有机会读取您的信息。

3) 经期记录程序

- a. 删除您的经期记录程序，或使用像 [Euki](#) 这样注重隐私的应用程序。

4) 禁用移动广告 ID

- a. 禁用您的移动广告ID，以防广告商和应用程序制造商跟踪您的在线活动。
- b. iPhone 的关闭方法：设置 > 隐私 > 广告 > 打开限制广告跟踪
- c. Android 的关闭方法：设置 > Google > 广告 > 选择退出

5) 选择退出个性化广告和 Cookie

- a. 选择退出 Google、Facebook 和 Instagram 的个性化广告。
- b. 尽可能选择退出第三方 cookie。

6) 关闭定位共享

- a. 关闭定位设置，尤其应该在前往做流产的诊所时关闭。许多要求您分享定位的应用程序在您不分享定位时也能正常使用。但是，一旦您共享您的位置，您就无法再删除或撤回定位信息了。
- b. 关闭iPhone定位的方法：设置 > 隐私 > 定位
- c. 关闭Android定位的方法：设置 > 生物识别/安全 > 应用权限 > 定位

7) 人脸识别

- a. 在前往流产的诊所时关闭人脸识别或指纹解锁的功能，以防您被执法部门拦下的情况。

8) 网页浏览器

- a. 需要搜索信息时，在电脑上使用像 [DuckDuckGo](#) 和 [Tor](#) 这样注重隐私的浏览器，或手机上使用 [Firefox Focus](#)，而不是使用 [Google](#)。同时确保清除您的历史记录和在无痕模式下进行浏览。

9) 电子邮件通信

- a. 创建一个可以提供给别人的次要电子邮箱。[Protonmail](#) 和 [Tutanota](#) 都提供免费的电邮服务。相比 [Gmail](#) 这些普通的电邮提供商，它们提供更多的隐私保护。

10) 人身安全

- a. 担心诊所外的抗议者？通过太阳镜、连帽衫和帽子、口罩来帮助保护您的身份安全。