

Malu'i Faka'ilekitulonika ki he Fakatotama (Abortion)/Fakapulipuli Tauhi Mo'ui

Ko ha ngaahi tokoni ke malu 'o hu ki he 'initaneti pea ke fakapulipuli ho fekumi mo e hu holo ai:

1) Taa Telefoni

- a. Faka'aonga'i [Google Voice](#), 'oku ta'etotongi, pe ko ha totongi ha polokalama hange ko e [Hushed/Burner](#) 'o 'ikai ko ho fika telefoni sela ke fai'aki ho taa telefoni.

2) Polokalama (App) Popoaki

- a. Faka'aonga'i 'a e founa talanoa (chat) fakapulipi'i me 'ihe kamata-kihe-'osi 'o hage ko e [Signal](#) pe [WhatsApp](#) ke malu'i ho popoaki mei ho kautaha telefoni.
- b. Faka'aonga'i ha pine malohi ki ho me'a faka'ilekitulonika pe ko ha fakamo'ui 'a e popoaki pulia he Signal ke tokoni 'o ta'ofi ha taha kehe mei hono lau ho ngaahi popoaki.

3) Taimi Halanga (Period Tracker)

- a. Tamate'i ho polokalama taimi hala'anga pe faka'aonga'i ha polokalama tukutaha 'o hange ko e [Euki](#).

4) Tamate'i Tu'uaki (Ad) ID ho Telefoni To'oto'o

- a. Tamate'i Tu'utaki (Ad) ID ho telefoni to'oto'o ke ta'ofi ai ha ngaahi tu'uaki pea mo ha polokalama ke tau 'ilo'i ho hala'anga he 'initaneti.
- b. Tamate'i ho iPhone ki he: Tu'u'anga (Settings) > Fakapulipu'i (Privacy) > Tu'utaki (Advertising) > Fakamo'ui ke Fakangatangata Halanga Tu'uaki
- c. Tamate'i ho telefoni Android: Tu'u'anga (Settings) > Google > Tu'uaki (Ads) > Fili ke Ta'ofi (Opt Out)

5) Fili ke Ta'ofi ha Tu'uaki Fakafo'ituitui mo ha Kukisi (Cookies)

- a. Fili ke ta'ofi ha tu'uaki fakafo'ituitui he Google, Facebook, mo e Instagram.
- b. Fili ke ta'ofi ngaahi kukisi mei tu'a 'okapau 'e lava.

6) Tamate'i Vahevahe Feitu'u 'Oku Ke 'I Ai

- a. Tamate'i hono vahevahe feitu'u 'oku ke 'i ai, tautautefito ho 'a'ahi ki he kiliniki fakatotama. 'Oku lahi 'a e ngaahi polokalama (app) 'oku nau kole ho feitu'u ngaue ka 'oku sai pe ia 'okapau 'e 'ikai, ka ko e taimi pe 'e vahevahe ai 'e 'ikai toe lava 'o tamate'i 'a e fakamatala pe toe fakafoki.
- b. Tamate' Feitu'u (Location) he iPhone: Tu'u'anga (Settings) > Fakapulipuli (Privacy) > Feitu'u (Location)

- c. Tamate'i Feitu'u (location) he Android: Tu'u'anga (Settings) > Kumi Faka'ilekitulonika/Malu'i (Biometrics/ Security) > Tali he Polokalama (App Permissions) > Feitu'u (Location)

7) Kumi Faka'ilekitulonika (Biometric ID)

- a. Tamate'i 'a e ID Mata pe fakaava Paaki Nima (Fingerprint) he taimi 'oku ke fononga ai ki ha kiliniki fakatotama telia na'a ta'ofi ko e he kau polisi.

8) Fekumi 'Initaneti (Web Browsers)

- a. Faka'aonga'i tukutaha-fakapulipuli he fekumi 'initaneti 'o hange ko e [DuckDuckGo](#) pe [Tor](#) 'i ho komipiuta, pe [Firefox Focus](#) 'i ho telefoni, 'o 'ikai faka'aonga'i ho kumi he Google. Fakapapau'i 'oku ke fakama'a ho hisitolia mo e fekumi ke 'ihe tu'uta'e'iloa (incognito mode).

9) Fetu'utaki 'Imeili

- a. Ko e 'imeili [Protonmail](#) mo e [Tutanota](#) 'oku ta'etotongi pea 'oku nau toe 'oatu foki mo ha malu'i ki he fakapulipuli 'o lahi ange ia he ngaahi kautaha 'o hange ko e Gmail.

10) Malu'i Fakaesino

- a. 'Oku ke hoha'a ki ha kau laka fakahaahaa 'i tu'a he kiliniki? Tui ha matasio'ata fakapopo'uli, ha tataa, pea tui 'o kofu'i ho mata (mask) ke malu'i ho fofonga.