

# 流產/健康隱私的數字安全

## 如何保護上網活動和記錄安全的小提示

### 1) 打電話

- a. 選用免費程序 [Google Voice](#) 或 [Hushed/ Burner](#) 這樣的付費應用程序來打電話，而不是您的手機。

### 2) 發短消息

- a. 使用像 [Signal](#) 或 [WhatsApp](#) 這樣的端到端加密聊天軟件來保護您的消息不與您的電話公司共享。
- b. 在設備上使用較強的密碼，並打開 [Signal](#) 中的自動刪除消息的功能，以防他人有機會讀取您的信息。

### 3) 經期記錄程序

- a. 刪除您的經期記錄程序，或使用像 [Euki](#) 這樣注重隱私的應用程序。

### 4) 禁用移動廣告 ID

- a. 禁用您的移動廣告 ID，以防廣告商和應用程序製造商跟踪您的在線活動。
- b. iPhone 的關閉方法：設置 > 隱私 > 廣告 > 打開限制廣告跟踪
- c. Android 的關閉方法：設置 > Google > 廣告 > 選擇退出

### 5) 選擇退出個性化廣告和 Cookie

- a. 選擇退出 Google、Facebook 和 Instagram 的個性化廣告。
- b. 盡可能選擇退出第三方 cookie。

### 6) 關閉定位共享

- a. 關閉定位設置，尤其應該在前往做流產的診所時關閉。許多要求您分享定位的應用程序在您不分享定位時也能正常使用。但是，一旦您共享您的位置，您就無法再刪除或撤回定位信息了。
- b. 關閉 iPhone 定位的方法：設置 > 隱私 > 定位
- c. 關閉 Android 定位的方法：設置 > 生物識別/安全 > 應用權限 > 定位

### 7) 人臉識別

- a. 在前往流產的診所時關閉人臉識別或指紋解鎖的功能，以防您被執法部門攔下的情況。

### 8) 網頁瀏覽器

- a. 需要搜索信息時，在電腦上使用像 [DuckDuckGo](#) 和 [Tor](#) 這樣注重隱私的瀏覽器，或手機上使用 [Firefox Focus](#)，而不是使用 Google。同時確保清除您的歷史記錄和在無痕模式下進行瀏覽。

## 9) 電子郵件通信

- a. 創建一個可以提供給別人的次要電子郵箱。 [Protonmail](#) 和 [Tutanota](#) 都提供免費的電郵服務。相比 Gmail 這些普通的電郵提供商，它們提供更多的隱私保護。

## 10) 人身安全

- a. 擔心診所外的抗議者？通過太陽鏡、連帽衫和帽子、口罩來幫助保護您的身份安全。