

ڈیجیٹل سکیورٹی برائے اسقاط حمل / صحت کی رازداری

محفوظ طور پر آن لائن رہنے اور اپنی تلاشوں اور حرکات کو خفیہ
رکھنے کی تجاویز:

(1) فون کالز

a. فون کالز کرنے کے لیے [Google Voice](#) جو کہ مفت ہے، یا ادا شدہ ایپس جیسا کہ [Hushed/ Burner](#) استعمال کریں۔

(2) پیغام رسانی کی ایپس

- a. اپنے پیغامات کو اپنی فون کمپنی کے ساتھ شیئر کرنے سے محفوظ رکھنے کے لیے اینڈ ٹو اینڈ مرموز کردہ چیٹ جیسا کہ [Signal](#) یا [WhatsApp](#) استعمال کریں۔
- b. اپنی ڈیوائس پر مضبوط پن استعمال کریں اور [Signal](#) میں ڈس ایپٹرنگ میسیجز کو آن کریں تاکہ کسی دوسرے فرد کو آپ کے پیغامات پڑھنے سے روکنے میں مدد کی جائے۔

(3) پیریڈ ٹریکنگ

a. اپنی پیریڈ ٹریکنگ ایپ کو حذف کریں یا [Euki](#) جیسی رازداری پر مرکوز ایپ کا استعمال کریں۔

(4) موبائل ایڈ ID کو غیر فعال کریں

- a. تشہیر کاروں اور ایپ کے تخلیق کنندگان کو اپنی آن لائن سرگرمی ٹریک کرنے سے روکنے کے لیے اپنی موبائل ایڈ ID کو غیر فعال کریں۔
- b. iPhone کے لیے آف کریں: ترتیبات < رازداری < تشہیر < اشتہار کی محدود ٹریکنگ کو آن کریں
- c. Android کے لیے آف کریں: ترتیبات < Google < اشتہارات < غیر منتخب

(5) ذاتی نوعیت کے اشتہارات اور کوکیز غیر منتخب کریں

- a. Google، Facebook، اور Instagram پر ذاتی نوعیت کے اشتہارات غیر منتخب کریں۔
- b. جب بھی ممکن ہو فریق ثالث کوکیز غیر منتخب کریں۔

(6) مقام کی شیئرنگ آف کریں

- a. بالخصوص جب آپ اسقاط حمل کے کلینک کی جانب سفر کریں تو مقام کی شیئرنگ آف کریں۔ کئی ایپس جو آپ کے مقام کی درخواست کرتی ہیں وہ اس کے بغیر بھی اچھی طرح کام کر سکتی ہیں، لیکن جب آپ کا مقام ایک مرتبہ یہاں پر شیئر کر دیا جائے تو اس معلومات کو حذف کرنے یا واپس لینے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا۔

b. iPhone کے لیے مقام آف کریں: ترتیبات < رازداری > مقام

c. Android کے لیے مقام آف کریں: ترتیبات < بایومیٹرکس / سکیورٹی > ایپ کی اجازتیں <

مقام

(7) بایومیٹرک ID

a. اگر آپ کو اسقاط حمل کے کلینک کی جانب سفر کے دوران قانون کے نفاذ کار اداروں کی جانب سے روکا جاتا ہے تو اس صورت میں فیس ID یا فنگرپرنٹ ان لاک کو آف کر دیں۔

(8) ویب براؤزرز

a. اپنے کمپیوٹر پر تلاش کرنے کے لیے Google کے بجائے رازداری پر مرکوز براؤزرز جیسا کہ DuckDuckGo اور Tor، یا اپنے فون پر Firefox Focus کا استعمال کریں۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ آپ incognito موڈ میں اپنی بسٹری صاف کریں اور براؤز کریں۔

(9) ای میل مواصلات

a. ایک سیکنڈری ای میل ایڈریس تخلیق کریں جو کہ آپ لوگوں کو دے سکیں۔ Protonmail اور Tutanota مفت ای میل سروسز ہیں جو کہ رازداری کے تحفظات کی پیشکش کرتی ہیں جو کہ زیادہ تر عام فراہم کنندگان جیسا کہ Gmail نہیں کرتا۔

(10) عملی سکیورٹی

a. کلینک کے باہر موجود مظاہرین کے حوالے سے پریشان ہیں؟ اپنی شناخت کی حفاظت میں مدد کے لیے دھوپ کے چشمے، ایک بوڈی، ایک بیٹ، اور ماسک ساتھ لائیں۔