

为您的设备安全保驾护航

本资料提供保护设备安全、防止一般性设备跟踪的基本操作，并涵盖关闭蓝牙、WiFi 和位置共享；重命名设备；检查间谍软件和应用程序权限；以及恢复出厂设置等操作教程。



以下是确保设备安全的一般建议。具体步骤可能因设备而异，也可能随时间而变化。



对于 iPhone 和 iPad，轻触主屏幕上的“设置”，然后向下滑动以显示搜索栏，查找所需的设置。（如需帮助，请参阅 <http://tiny.cc/iphonesearch>。）



对于 Android 设备，在主屏幕向上滑动，即会显示搜索栏，并显示“搜索本机及其他”。在搜索栏中输入您要查找的设置。

不使用蓝牙和 WiFi 时及时关闭

其他设备可以通过蓝牙和 WiFi 检测到您的设备。不使用时，进入“设置”或轻触 **蓝牙** 和 **WiFi** 图标将其关闭。

您还可以进入“蓝牙”设置（“设置” > “蓝牙”），查找与手机配对的任何设备。如果有未知设备，取消配对。

关闭位置共享

即使手机处于关机状态，位置共享和“查找我的手机”等应用程序仍在运行，因此需要在设置中将其关闭。对于 iPhone，打开“设置” > “隐私与安全性” > “定位服务”，或搜索“定位服务”，然后关闭位置共享。

对于 Android 设备，打开“地图”，轻触个人资料照片，然后轻触位置共享。轻触任何不应看到您位置的对象的个人资料照片，然后轻触“关闭”。

图标键



设置



蓝牙



WiFi



切换



地图



三点图标

为您的设备安全保驾护航

重命名设备

即使您从未更改过手机名称，手机仍有可供识别的名称。对于 iPhone，轻触“**设置**” > “通用” > “关于本机” > “名称”，或搜索“名称”，然后输入新名称并轻触“完成”。

对于 Android 设备，轻触“**设置**” > “关于本机” > “设备名称”，或搜索“名称”，然后输入新名称并轻触“确定”。

检查间谍软件

“间谍软件”是指一种可以让他人监视您设备的应用程序。检查设备中是否有未知的应用程序。对于 iPhone，在主屏幕向右滑动至“App 资源库”。

轻触屏幕顶部的搜索框，滚动浏览应用程序列表，删除任何未知的应用程序。

对于 Android 设备，进入“**设置**” > “应用通知管理” > “查看所有应用”，或搜索“应用”。

您还可以使用 *Certo* 和 *Incognito* 等应用程序来扫描设备中的间谍软件，但不一定所有间谍软件都能扫描出来。

检查应用程序权限

您还可以阻止任何应用程序收集或共享您的位置等信息。对于 iPhone，轻触**三点图标** > “隐私与安全性” > “App 隐私报告”，即可查看每个应用程序正在共享的内容，或搜索“隐私报告”。轻触各应用程序以更改设置。

图标键



设置



三点图标



切换

对于 Android 设备，从 Play 商店下载 *DuckDuckGo* 应用程序，然后打开。轻触“**设置**” > “应用程序跟踪保护”，然后将**切换**图标向右打开。

恢复出厂设置

如果您完成了所有其他操作，但仍认为您的手机被人跟踪，您可以恢复出厂设置。但该操作会删除所有数据，包括手机上的证据。如果您重置了手机，请勿恢复先前保存的备份，因为这样可能会让跟踪应用程序重新加载到您的手机上：您必须从头开始设置您的手机。

如果您确定执行这一操作，对于 iPhone，您可以轻触“**设置**” > “通用” > “传输或还原 iPhone”，然后轻触“抹掉所有内容和设置”。您也可以搜索“还原”来找到此设置。

如果您使用的是 iPhone，还可以启用“锁定模式”，即可抵御大多数间谍软件攻击。这一功能还会限制 FaceTime 和 Safari 等应用程序的使用权限。有关锁定模式的更多信息，请参阅 <https://support.apple.com/en-ca/HT212650>。

对于 Android 设备，进入“**设置**”，然后搜索“重置”。查找并轻触与“恢复出厂设置”或“擦除所有数据”类似的功能。



Financial contribution from



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

畅享无忧通讯

本资料提供确保在线通讯安全、防止一般性在线跟踪的基本操作，并涵盖退出帐户、关闭位置共享、查看隐私设置和更改密码等操作教程。



以下是确保设备安全的一般建议。具体步骤可能因设备而异，也可能随时间而变化。



对于 iPhone 和 iPad，轻触主屏幕上的“设置”，然后向下滑动以显示搜索栏，查找所需的设置。（如需帮助，请参阅 <http://tiny.cc/iphonesearch>。）



对于 Android 设备，在主屏幕向上滑动，即会显示搜索栏，并显示“搜索本机及其他”。在搜索栏中输入您要查找的设置。

退出所有帐户

您可能在不止一台设备上登录了某些应用程序。以下是在所有设备上退出 Facebook 帐户的方法：轻触 **三点图标**，然后轻触 **“设置”**，再依次轻触“密码和安全”和“帐户中心”。轻触“密码和安全”，然后轻触“登录设备”。

现在，您会看到自己所有的 Facebook、Instagram 或 WhatsApp 帐户。轻触各帐户，查看已登录的设备，然后轻触“退出登录”，退出不在您手机上登录的帐户。

图标键



三点图标



设置



三竖点图标



切换

关闭社交媒体的位置共享

如果您使用 *Snapchat*，尤其要注意这一点，因为该应用程序会在地图上显示您的位置。如想关闭位置共享，打开 *Snapchat* 并轻触您的头像。然后轻触右上角的**三个竖点**，向下滚动至“Who Can...”（谁可以...）部分。如果您轻触“查看我的位置”，弹出窗口会显示“Ghost Mode”（隐身模式）。轻触**切换图标**，开启隐身模式。

对于 *Facebook* 或 *Instagram*，轻触“**设置**”>“隐私”>“定位服务”，然后轻触定位服务旁的**切换图标**将其关闭。其他大多数社交媒体的位置共享功能都在类似位置，例如“隐私”或“安全”。

查看隐私设置

您的所有社交媒体帐户都有隐私设置，通常情况下，您可以轻触“**设置**”，然后轻触“隐私”、“隐私与安全”或“受众”等选项。确保将帖子设置为仅好友可见。

更改云存储密码

如果您使用 *iCloud* 或 *Google Drive* 等云存储服务来存储照片或视频，请确保更改密码，以防他人访问。

图标键



三点图标



设置



三竖点图标



切换

安心浏览，隐私无忧

本资料提供确保安全浏览网页、防止一般性在线跟踪的基本操作，并涵盖使用注重保护用户隐私的浏览器、无痕/隐身浏览、清除历史记录以及使用匿名电子邮件地址和强密码登录等操作教程。



以下是确保设备安全的一般建议。具体步骤可能因设备而异，也可能随时间而变化。



对于 iPhone 和 iPad，轻触主屏幕上的“设置”，然后向下滑动以显示搜索栏，查找所需的设置。（如需帮助，请参阅 <http://tiny.cc/iphonesearch>。）



对于 Android 设备，在主屏幕向上滑动，即会显示搜索栏，并显示“搜索本机及其他”。在搜索栏中输入您要查找的设置。

使用注重保护用户隐私的浏览器

Firefox 和 DuckDuckGo 等浏览器在设计时就秉持保护用户隐私的理念，因此会尽可能地避免跟踪您的在线活动。尝试使用上述任意一款浏览器，而不是设备自带的浏览器。

无痕或隐身浏览

大多数浏览器均有**无痕**或**隐身**模式。这类模式可以阻止浏览器记录您访问过的网站，但无法阻止这些网站（或您的网络提供商，或您设备上的其他应用程序）记录您的在线活动。

图标键



无痕或隐身
模式



设置

安心浏览，隐私无忧

清除浏览记录

搜索“历史记录”。如果您有 *Google* 帐户，还可以清除 *Google* 和 *YouTube* 的历史记录。前往 myactivity.google.com，关闭“网络与应用活动记录”、“位置记录”和“*YouTube* 观看记录”。

如需清除 *Safari* 上的浏览器历史记录，请轻触“**设置**”，然后轻触“*Safari* 浏览器”>“清除历史记录与网站数据”，或搜索“网站数据”。

使用匿名电子邮件地址登录

许多网站和服务都需要使用电子邮件地址才能注册。如果无需点击验证链接，可以在 Sharklasers.com 创建虚拟电子邮件地址用于注册。

您还可以创建免费、私密且安全的 *Protonmail* 地址，从而避免使用他人可能认出的电子邮件地址。

设置强密码

您可以先想一个好记的短语（例如“*I like bananas*”），然后将部分字母变成数字或字符（例如星号或感叹号，这样就变成了“*!L1keBan@nas*”），以此作为密码。

但请勿为不同帐户设置相同的密码。还有一点尤为重要，您需要为自己的主要电子邮件帐户设置不同的强密码，因为恢复帐户的邮件会发送至主要电子邮件帐户。您也可以使用类似于 *1Password* 的密码管理器。如果使用，请确保设置强密码，并且与其他密码不同。

图标键



无痕或隐身
模式



设置



Financial contribution from



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada