

ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ Bluetooth (ਬਲੂਟੁੱਥ), WiFi (ਵਾਈਫਾਈ) ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ; ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲਣ; ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਅਤੇ ਐਪ ਅਨੁਮਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ; ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



iPhones ਅਤੇ iPads 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ "ਸੈਟਿੰਗ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਵਾਈਪ ਕਰਕੇ, ਸੈਟਿੰਗ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਮਦਦ ਲਈ, <http://tiny.cc/iphonesearch> ਦੇਖੋ।)



Android ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ, ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ "ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜੋ ਅਤੇ ਹੋਰ" ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੈਟਿੰਗ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਬਲੂਟੁੱਥ ਅਤੇ ਵਾਈਫਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਬਲੂਟੁੱਥ ਅਤੇ ਵਾਈਫਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਲੂਟੁੱਥ ਅਤੇ ਵਾਈਫਾਈ ਆਈਕਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਲੂਟੁੱਥ ਸੈਟਿੰਗਾਂ (ਸੈਟਿੰਗ > ਬਲੂਟੁੱਥ) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ (ਅਨਪੇਅਰ) ਕਰੋ।

ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਐਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੇਰਾ ਫੋਨ ਲੱਭੋ" ਤਾਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਬੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। iPhone 'ਤੇ, ਸੈਟਿੰਗ > ਗੋਪਨੀਯਤਾ > ਸਥਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ "ਸਥਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ Android ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ, ਐਪ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ "ਬੰਦ ਕਰੋ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਆਈਕਨ ਕੁੰਜੀ



ਸੈਟਿੰਗ



ਬਲੂਟੁੱਥ



ਵਾਈਫਾਈ



ਟੈਗਲ



ਐਪ



ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। iPhone 'ਤੇ, **ਸੈਟਿੰਗ** > ਆਮ > ਬਾਰੇ > ਨਾਮ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ "ਨਾਮ" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਾਮ ਦਾਖਲ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਹੋ ਗਿਆ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

Android ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ, **ਸੈਟਿੰਗ** > ਫੋਨ ਬਾਰੇ > ਉਪਕਰਣ ਨਾਮ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ "ਨਾਮ" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਨਵਾਂ ਨਾਮ ਪਾਓ ਅਤੇ "ਠੀਕ ਹੈ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਸਪਾਈਵੇਅਰ (ਜਾਸੂਸੀ ਐਪ) ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

"ਸਪਾਈਵੇਅਰ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਐਪ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਜਾਸੂਸੀ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਐਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ। iPhone 'ਤੇ, ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਵਾਈਪ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਖਦੀ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਖੋਜ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਐਪ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਪ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ।

Android ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ, **ਸੈਟਿੰਗ** > ਐਪ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ > ਸਾਰੇ ਐਪ ਦੇਖੋ, 'ਤੇ ਜੋ ਜਾਂ "ਐਪ" ਖੋਜੋ।

Certo ਅਤੇ *Incognito* ਵਰਗੇ ਐਪ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਪ ਅਨੁਮਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। iPhone 'ਤੇ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਐਪ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, **ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੀਆਂ** > ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ > ਐਪ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ "ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਰਿਪੋਰਟ" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਐਪ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਆਈਕਨ ਕੁੰਜੀ



ਸੈਟਿੰਗ



ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੀਆਂ



ਟੋਗਲ

Android ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ, Play Store ਤੋਂ *DuckDuckGo* ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। **ਸੈਟਿੰਗ** > ਐਪ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ **ਟੋਗਲ** ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ।

ਫੈਕਟਰੀ ਰੀਸੈੱਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਰੀਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬੂਤ ਸਮੇਤ ਸਾਰਾ ਡਾਟਾ ਮਿਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਰੀਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹੇਜੇ ਗਏ ਬੈਕਅੱਪ ਤੋਂ ਰੀਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਰੀਲੋਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਿਸਚਤ ਹੋ, ਤਾਂ iPhone 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ **ਸੈਟਿੰਗ** > ਆਮ > iPhone ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਜਾਂ ਰੀਸੈੱਟ, ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਮਿਟਾਓ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੈਟਿੰਗ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ "ਰੀਸੈੱਟ" ਦੀ ਖੋਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ iPhone ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਕਡਾਊਨ ਮੋਡ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਾਈਵੇਅਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ FaceTime ਅਤੇ Safari ਵਰਗੇ ਐਪ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੋਕਡਾਊਨ ਮੋਡ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://support.apple.com/en-ca/HT212650> ਦੇਖੋ।

Android ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ, **ਸੈਟਿੰਗ** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ "ਰੀਸੈੱਟ" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। "ਫੈਕਟਰੀ ਰੀਸੈੱਟ" ਜਾਂ "ਸਾਰਾ ਡਾਟਾ ਮਿਟਾਓ" ਵਰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਐਨਲਾਈਨ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਈਨ ਆਊਟ ਕਰਨ, ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



iPhones ਅਤੇ iPads 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ "ਸੈਟਿੰਗ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਵਾਈਪ ਕਰਕੇ, ਸੈਟਿੰਗ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਮਦਦ ਲਈ, <http://tiny.cc/iphonesearch> ਦੇਖੋ।)



Android ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ, ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ "ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜੋ ਅਤੇ ਹੋਰ" ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੈਟਿੰਗ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਈਨ ਆਊਟ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਐਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। Facebook 'ਤੇ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਈਨ ਆਊਟ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ: **ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੀਆਂ** ਅਤੇ ਫਿਰ **ਸੈਟਿੰਗ**, ਫਿਰ "ਪਾਸਵਰਡ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ" ਅਤੇ ਫਿਰ "ਖਾਤਾ ਕੇਂਦਰ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ। "ਪਾਸਵਰਡ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ" ਅਤੇ ਫਿਰ "ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਲੋਗਇਨ ਹੋ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ Facebook, Instagram ਜਾਂ WhatsApp ਖਾਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਲੋਗਇਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਲਈ "ਲੋਗ ਆਊਟ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਈਕਨ ਕੁੰਜੀ



ਤਿੰਨ ਬਿੰਦੀਆਂ



ਸੈਟਿੰਗ



ਤਿੰਨ ਲੰਬਕਾਰੀ ਬਿੰਦੀਆਂ



ਟੋਗਲ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ *Snapchat* ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, *Snapchat* ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ **ਤਿੰਨ ਲੰਬਕਾਰੀ ਬਿੰਦੀਆਂ** 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਕੋਣ..." ਭਾਗ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ "ਮੇਰਾ ਸਥਾਨ ਦੇਖੋ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੌਪ-ਅੱਪ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ "ਘੋਸਟ ਮੋਡ" ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਚਾਲੂ" 'ਤੇ **ਟੋਗਲ** ਕਰੋ।

Facebook ਜਾਂ *Instagram* 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ **ਸੈਟਿੰਗ** > ਗੋਪਨੀਯਤਾ > ਸਥਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ **ਟੋਗਲ** 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨ ਸਾਂਝੀਕਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਇਸਨੂੰ "ਗੋਪਨੀਯਤਾ" ਜਾਂ "ਸੁਰੱਖਿਆ" ਵਰਗੇ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ **ਸੈਟਿੰਗ** 'ਤੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ "ਗੋਪਨੀਯਤਾ", "ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ" ਜਾਂ "ਦਰਸ਼ਕ" ਵਰਗੇ ਕੁਝ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕਲਾਉਡ ਸਟੋਰੇਜ 'ਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਲਾਉਡ ਸਟੋਰੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ *iCloud* ਜਾਂ *Google Drive*, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਐਨਲਾਈਨ ਟਰੈਕਿੰਗ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਗੋਪਨੀਯ/ਗੁਮਨਾਮ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ, ਇਤਿਹਾਸ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



iPhones ਅਤੇ iPads 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ "ਸੈਟਿੰਗ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਵਾਈਪ ਕਰਕੇ, ਸੈਟਿੰਗ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਮਦਦ ਲਈ, <http://tiny.cc/iphonesearch> ਦੇਖੋ।)



Android ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ, ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਖੋਜ ਪੱਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ "ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜੋ ਅਤੇ ਹੋਰ" ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੈਟਿੰਗ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਗੋਪਨੀਯਤਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਵਰਤੋ

Firefox ਅਤੇ DuckDuckGo ਵਰਗੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਏ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਗੋਪਨੀਯ ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੋਪਨੀਯ ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਮੋਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਟਾਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ ਹੋਰ ਐਪ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ।

ਆਈਕਨ ਕੁੰਜੀ



ਗੋਪਨੀਯ ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਮੋਡ



ਸੈਟਿੰਗ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰਨਾ

ਆਪਣਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

"ਇਤਿਹਾਸ" ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ Google ਖਾਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Google ਅਤੇ YouTube ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। myactivity.google.com 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਵੈੱਬ ਅਤੇ ਐਪ ਗਤੀਵਿਧੀ", "ਸਥਾਨ ਇਤਿਹਾਸ" ਅਤੇ "YouTube ਇਤਿਹਾਸ" ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

Safari 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, **ਸੈਟਿੰਗ** ਫਿਰ Safari > ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਡਾਟਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ "ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਡਾਟਾ" ਖੋਜੋ।

ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ ਈਮੇਲ ਨਾਲ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [Sharklasers.com](https://sharklasers.com) 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਜਾਅਲੀ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ *Protonmail* ਪਤਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰ ਵਾਕੰਸ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "I like bananas") ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਵਿਸਮਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ !LikeBan@nas ਬਣਾਓ)।

ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਤਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਈਮੇਲ ਖਾਤੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਤਾ ਰਿਕਵਰੀ ਈਮੇਲ ਉੱਥੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ *1Password* ਵਰਗੇ ਪਾਸਵਰਡ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜੋ ਪਾਸਵਰਡ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ।

ਆਈਕਨ ਕੁੰਜੀ



ਗੋਪਨੀਯ ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਮੋਡ



ਸੈਟਿੰਗ



Financial contribution from



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada