

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