

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 ਲੌਗਇਨ ਹੋ" 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ Facebook, Instagram ਜਾਂ WhatsApp ਖਾਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਲੌਗਇਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਲਈ "ਲੌਗ 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।

