

अपने डिवाइस (मोबाईल उपकरणों) को सुरक्षित करना

यह संसाधन डिवाइस ट्रैकिंग के सामान्य प्रकारों के विरुद्ध उपकरणों को सुरक्षित करने के लिए कुछ व्यावहारिक प्रथम चरण प्रदान करता है और इसमें कुछ ऐसी कार्रवाइयाँ शामिल हैं ब्लूटूथ, WiFi (वाईफाई) और स्थान साझाकरण बंद करना; अपने उपकरण का नाम बदलना; स्पाइवेयर और ऐप अनुमतियों की जाँच करना; और एक फ़ैक्टरी रीसेट करना।



यह आपके उपकरणों को सुरक्षित रखने के लिए सामान्य युक्तियाँ हैं। अलग उपकरणों के लिए विशेष चरण भिन्न हो सकते हैं और समय के साथ बदल सकते हैं।



iPhones और iPads पर, आप आमतौर पर होम स्क्रीन पर "सेटिंग" टैप कर के, और फिर सर्च बार दिखाने के लिए नीचे की ओर स्वाइप करके एक सेटिंग ढूँढ सकते हैं। (सहायता के लिए, <http://tiny.cc/iphonesearch>.) देखें।)



Android उपकरणों पर, होम स्क्रीन से ऊपर की ओर स्वाइप करें: एक सर्च बार दिखाई देगा जिसमें लिखा होगा "अपना फोन खोजें और अधिक"। खोज बार में वह सेटिंग टाइप करें जिसे आप ढूँढ रहे हैं।

जब आप ब्लूटूथ और WiFi का उपयोग न कर रहे हों तो उन्हें बंद कर दें।

ब्लूटूथ और WiFi आपके उपकरण को अन्य उपकरणों के लिए दृश्यमान बना देते हैं। जब आप उनका उपयोग न कर रहे हों, तो **सेटिंग** में जाकर या **ब्लूटूथ** और **wifi** आइकन पर टैप करके उन्हें बंद करें।

आप अपनी ब्लूटूथ सेटिंग (**सेटिंग > ब्लूटूथ**) पर भी जा सकते हैं और अपने फोन के साथ जुड़े किसी भी उपकरणों को देख सकते हैं। यदि कोई ऐसा हो जिसे आप न पहचानें, तो उन्हें अलग कर दें।

स्थान साझाकरण बंद करें

यदि आपका फोन बंद हो, तो भी स्थान साझाकरण और "फाइंड माई फोन" जैसे ऐप काम करते रहते हैं, इसलिए आपको उन्हें सेटिंग में बंद करना होगा। iPhone पर, **सेटिंग > गोपनीयता > स्थान सेवाएँ** को खोलें, या "स्थान सेवाएँ" खोजें, और स्थान साझाकरण को बंद करें।

Android उपकरण पर, **मैप्स** खोलें, अपनी प्रोफाइल तस्वीर पर और फिर स्थान साझाकरण पर टैप करें। जिस किसी व्यक्ति को आपका स्थान नहीं दिखाई देना चाहिए, उनकी प्रोफाइल तस्वीर पर टैप करें और फिर "बंद करो" पर टैप करें।

आइकन की



सेटिंग्स



ब्लूटूथ



WiFi



दॉंगल



मैप्स



तीन बिंदु

अपने डिवाइस (मोबाइल उपकरणों) को सुरक्षित करना

अपने उपकरणों का नाम बदलें

भले ही आपने अपने फ़ोन का नाम कभी नहीं बदला हो, उसका तब भी एक नाम होता है जो उसकी पहचान करता है। iPhone पर, **सेटिंग्स** > सामान्य > अबाउट > नाम पर टैप करें, या "नाम" खोजें, और फिर एक नया नाम प्रविष्ट करें और "हो गया" पर टैप करें।

Android उपकरण पर, **सेटिंग** > फ़ोन के बारे में -> उपकरण नाम पर टैप करें, या "नाम" खोजें, और फिर नया नाम प्रविष्ट करें और "ठीक" पर टैप करें।

स्पाइवेयर के लिए जाँच करें

"स्पाइवेयर" का अर्थ है, ऐसे ऐप जो किसी अन्य व्यक्ति को आपके उपकरण की जासूसी करने का अवसर प्रदान करते हैं। जाँच करें कि क्या कोई ऐसे ऐप मौजूद हैं जिन्हें आप नहीं पहचानते। iPhone पर, होम स्क्रीन पर दाईं ओर स्वाइप करें जब तक आपको ऐप लाइब्रेरी न दिखाई दे।

स्क्रीन के शीर्ष पर स्थित खोज बॉक्स पर टैप करें, फिर ऐप की सूची में स्क्रॉल करते हुए ऐसे सभी ऐप हटा दें जिन्हें आप नहीं पहचानते हैं।

Android उपकरण पर, **सेटिंग** > ऐप एवं सूचनाएँ > सभी ऐप देखें पर जाएँ, या "ऐप" खोजें।

कुछ ऐसे ऐप भी हैं, जैसे *Certo* और *Incognito* जिनका आप उपयोग कर सकते हैं, जो आपके उपकरण का स्पाइवेयर के लिए स्कैन करेंगे, लेकिन आपको अवगत होना चाहिए कि यह संभावना हो सकती है कि आपके फ़ोन पर स्पाइवेयर अभी भी हो सकता है।

ऐप अनुमतियों की जाँच करें

आप किसी भी ऐप को आपके स्थान जैसी बातें एकल करने या साझा करने से भी रोक सकते हैं। iPhone पर, प्रत्येक ऐप क्या साझा कर रहा है, यह देखने के लिए **तीन बिन्दु** > गोपनीयता एवं सुरक्षा > ऐप गोपनीयता रिपोर्ट पर टैप करें, या "गोपनीयता रिपोर्ट" खोजें। सेटिंग बदलने के लिए प्रत्येक ऐप पर टैप करें।

आइकन की



सेटिंग्स



तीन बिन्दु



टॉगल

Android उपकरण पर, Play Store से *DuckDuckGo* ऐप को डाउनलोड करें और फिर उसे खोलें। **सेटिंग** > ऐप ट्रैकिंग संरक्षण पर टैप करें और फिर **टॉगल** को दाईं ओर सरकाएँ।

फ़ैक्टरी रीसेट

यदि आपने बाकी सारी चीजें कर चुके हैं और आपको तब भी लगता है कि कोई आपके फ़ोन को ट्रैक कर रहा है, तो आप फ़ैक्टरी रीसेट कर सकते हैं। हालाँकि, इससे आपके फ़ोन पर मौजूद किसी भी सबूत सहित सभी डेटा हटा दिया जाएगा। यदि आप अपना फ़ोन रीसेट करते हैं, तो आप सहेजे गए बैकअप से पुनर्स्थापित नहीं कर सकते हैं क्योंकि जो कुछ भी आपको ट्रैक कर रहा था वह दोबारा लोड हो सकता है: आपको पूरी तरह नए तौर पर आरंभ करना होगा।

यदि आप सुनिश्चित हैं कि आप ऐसा करना चाहते हैं, तो iPhone पर, आप **सेटिंग्स** > सामान्य > iPhone स्थानांतरित या रीसेट करें पर, और फिर सभी सामग्री और सेटिंग्स मिटाएँ पर टैप कर सकते हैं। इस सेटिंग को ढूँढने के लिए आप "रीसेट" भी खोज सकते हैं।

यदि आपके पास iPhone है तो आप लॉकडाउन मोड को भी चालू कर सकते हैं, जो अधिकांश प्रकार के स्पाइवेयर से आपका बचाव कर सकता है। ऐसा करने से यह भी सीमित हो जाता है कि आप FaceTime और Safari जैसे ऐप्स का कितना उपयोग कर सकते हैं। लॉकडाउन मोड के बारे में अधिक जानकारी के लिए <https://support.apple.com/en-ca/HT212650> पर जाएँ।

Android उपकरण पर, पहले **सेटिंग्स** पर जाएँ और फिर "रीसेट" खोजें। "फ़ैक्टरी रीसेट" या "सभी डेटा मिटाएँ" जैसे जैसे परिणाम खोजें और उस पर टैप करें।



Financial contribution from



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada