

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



ਮੈਪ



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 ਡੇਟਾ ਮਿਟਾਓ" ਵਰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

Financial contribution from