

# ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း/ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များအတွက် ဒစ်ဂျစ်တယ်လုံခြုံရေး (Digital Security)

အွန်လိုင်းတွင် ဘေးကင်းစွာနေရန်နှင့် သင်၏ရှာဖွေမှုများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို လျှို့ဝှက်ထားရန် အကြံပြုချက်များ

## ၁) ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ

(က) ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်အတွက် သင့်ဆဲလ်ဖုန်းနံပါတ်ကိုအသုံးပြုမည့်အစား အခမဲ့အက်ပ်ဖြစ်သည့် [Google Voice](#) သို့မဟုတ် [Hushed/ Burner](#) ကဲ့သို့သော အခပေးအက်ပ်များကို အသုံးပြုပါ။

## ၂) စာတိုပေးပို့ခြင်း အက်ပ်များ

(က) သင့်မက်ဆေ့ဂျ်များကို သင့်ဖုန်းကုမ္ပဏီနှင့် မျှဝေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် [Signal](#) သို့မဟုတ် [WhatsApp](#) ကဲ့သို့သော End-To-End ကုန်ပိုင်ထားသော chat ကို အသုံးပြုပါ။

(ခ) သင့်စက်ပစ္စည်းပေါ်ရှိ ခိုင်မာသော လျှို့ဝှက်ပင်နံပါတ်ကို အသုံးပြုပြီး သင့်မက်ဆေ့ဂျ်များကို အခြားသူတစ်ဦးမှ ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုခြင်းမှ တာဆီးရန် Signal တွင် မက်ဆေ့ဂျ်များကို ဝှက်ထားနိုင်သည့်အရာကို ဖွင့်ပါ။

## ၃) ရာသီလာချိန်ကို ခြေရာခံခြင်းများ

(က) သင်၏ရာသီခြေရာခံအက်ပ်ကို ဖျက်ပါ သို့မဟုတ် [Euki](#) ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလျှို့ဝှက်ချက်ကို အလေးပေးသည့်အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။

## ၄) Mobile Ad ID ကို ပိတ်ပါ

(က) ကြော်ငြာရှင်များနှင့် အက်ပ်ထုတ်လုပ်သူများသည် သင့်အွန်လိုင်းလုပ်ဆောင်ချက်ကို ခြေရာခံခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သင်၏မိုဘိုင်းကြော်ငြာ ID ကို ပိတ်ပါ။

(ခ) iPhone အတွက် ပိတ်ရန် - ဆက်တင်များ (Settings) > ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ (Privacy) > ကြော်ငြာ (Advertising) > ကန့်သတ်ကြော်ငြာခြေရာခံခြင်းကို ဖွင့်ပါ (Turn on Limit Ad Tracking) ။

(ဂ) Android အတွက် ပိတ်ရန် - ဆက်တင်များ (Settings) > Google > ကြော်ငြာများ (Ads) > ဖယ်လိုက်ပါ (Opt Out)

## ၅) ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသီးသန့် ကြော်ငြာများ (Personalized Ads) နှင့် ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းမှ ကွတ်ကီး (Cookies) များကို ဖယ်ပါ

(က) Google၊ Facebook နှင့် Instagram ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသီးသန့် ကြော်ငြာများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။

(ခ) ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းမှ ကွတ်ကီးများ (cookies) နှင့် အခြားခြေရာခံခြင်းယန္တရားများကို ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း ဖယ်ထုတ်ပါ။

## ၆) တည်နေရာမျှဝေခြင်း (Location Sharing) ကို ပိတ်ပါ

(က) အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်းအတွက် ဆေးခန်းသို့သွားသည့်အခါ သင့်တည်နေရာမျှဝေခြင်းကို ပိတ်ပါ။ သင့်တည်နေရာကို တောင်းဆိုသည့်အက်ပ်များစွာသည် ထိုအရာမပါဘဲ အဆင်ပြေသော်လည်း သင့်တည်နေရာကို သိရှိအောင်ဖွင့်ပြီး မျှဝေလိုက်သည်နှင့်

ထိုအချက်အလက်များကို ဖျက်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းကို ပြန်လည်ရယူရန် နည်းလမ်းမရှိတော့ပါ။

(ခ) iPhone အတွက် တည်နေရာကို ပိတ်ရန် - ဆက်တင်များ (Settings) > ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ (Privacy) > တည်နေရာ (Location)

(ဂ) Android အတွက် တည်နေရာကို ပိတ်ရန် - ဆက်တင်များ (Settings) > Biometrics/ Security > အက်ပ်ခွင့်ပြုချက်များ (App Permissions) > တည်နေရာ (Location)

**၇) ဇီဝအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ID (Biometric ID)**

(က) ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချပေးသည့်ဆေးခန်းသို့သွားသည့်အခါ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးဘက်မှ တားဆီးခံရနိုင်သောကြောင့် Face ID သို့မဟုတ် Fingerprint လော့ခ်ဖွင့်ခြင်းကို ပိတ်ပါ။

**၈) ဝဘ်ဘရောက်ဆာများ (Web Browsers)**

(က) Google ကို သင်၏အင်တာနက်ရေးဘရောက်ဆာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုမည့်အစား သင့်ဖုန်းထဲရှိ [DuckDuckGo](#)၊ [Tor](#) သို့မဟုတ် [Firefox Focus](#) ကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးအချက်အလက်လုံခြုံရေးကို-အလေးပေးသည့်ဘရောက်ဆာများကို အသုံးပြုပါ။ သင်၏ရှာဖွေမှုမှတ်တမ်းများကို ရှင်းလင်းပြီး၊ incognito မုဒ်တွင် ကြည့်ရှုကြောင်း သေချာပါစေ။

**၉) အီးမေးလ်ဖြင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ခြင်း**

(က) အခြားလူများနှင့် သင်မျှဝေပေးနိုင်သော ဒုတိယအီးမေးလ်လိပ်စာကို ဖန်တီးပါ။ [Protonmail](#) ၊ [Tutanota](#) တို့သည် Gmail ကဲ့သို့ အသုံးများသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ မလုပ်နိုင်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့်သက်ဆိုင်သော အကာအကွယ်များကို ပေးဆောင်သည့် အခမဲ့ ရရှိသောအီးမေးလ်ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။

**၁၀) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေး**

(က) ဆေးခန်းအပြင်ဘက်ရှိ ဆန္ဒပြသူများကြောင့် စိတ်ပူပန်နေပါသလား။ သင်၏ identity ကို ကာကွယ်ရန် နေကာမျက်မှန်၊ ခေါင်းစွပ် (hoodie)၊ ဦးထုပ်နှင့် မျက်နှာဖုံးတို့ကို ယူဆောင်လာပါ။