Digital na Seguridad para sa Pagpapalaglag/Praybasi sa Kalusugan

Mga tip upang manatiling ligtas online at panatilihing pribado ang iyong mga paghahanap at kilos:

1) **Mga Tawag sa Telepono**

   a. Gumamit ng Google Voice, kung saan ito ay libre, o mga paid apps tulad ng Hushed/ Burner sa halip ng iyong numero sa telepono upang tumawag.

2) **Mga Messaging Apps**

   b. Gumamit ng End-To-End encrypted messaging apps tulad ng Signal o WhatsApp upang protektahan ang iyong mga mensahe mula sa posibleng pagbabahagi nito sa iyong pagkompanyang telepono.

   c. Gumamit ng malakas na PIN sa inyong device at buksan ang disappearing messages sa Signal upang maiwasang mabasa ng iba ang iyong mga mensahe.

3) **Period Trackers**

   a. Burahin ang iyong period tracking apps o gumamit ng privacy focused app tulad ng Euki.

4) **Patayin ang Mobile Ad ID**

   a. Patayin ang Mobile Ad ID upang maiwasan ang mga advertiser at tagagawa ng app sa pagtrack ng iyong online na aktibidad.

   b. Pagpatay para sa iPhone: Settings > Privacy > Advertising > Turn on Limit Ad Tracking

   c. Pagpatay para sa Android: Settings > Google > Ads > Opt Out

5) **Pag-opt Out mula sa Personalized Ads at Cookies**

   a. Mag-opt-out mula sa mga personalized ads sa Google, Facebook, at Instagram.

   b. Mag-opt-out mula sa mga third-party cookies hangga’t maaari.

6) **Patayin ang Location Sharing**

   a. Patayin ang location sharing, lalo na kapag pupunta sa klinika ng pagpapalaglag. Maraming mga app ang gumagana pa rin kahit wala nito ngunit sa panahon na mabahagi ang iyong lokasyon, wala ng paraan upang mabura o maibalik ang impormasyong ito.

   b. Pagpatay ng lokasyon para sa iPhone: Settings > Privacy> Location

c. Pagpatay ng lokasyon para sa Android: Settings > Location> Toggle Location Services Location

7) **Biometric ID**

a. Ipatay ang Face ID o Fingerprint unlock kapag pupunta sa isang abortion clinic kung sakaling mapahinto ka ng nagpapatupad ng batas.

8) **Web Browsers**

a. Gumamit ng mga browser na nakafocus sa pribasya tulad ng DuckDuckGo at Tor sa iyong kompyuter at Firefox Focus sa iyong telepono sa halip na Google upang magsearch. Tiyaking burahin mo ang iyong history at magbrowse sa incognito mode.

9) **Komunikasyon sa Email**

a. Gumawa ng pangalawang email address na maari mong ibigay sa mga tao. Ang Protonmail at Tutanota ay mga libreng serbisyo sa email na nag-aalok ng mga proteksyon sa pribasya na hindi ginagawa ng mas karaniwang mga provider tulad ng Gmail.

10) **Pisikal na Seguridad**

a. Nag-aalala ka ba tungkol sa mga nagpoprotesta sa labas ng isang klinika? Magdala ng sunglasses, isang hoodie, sombrero, at iyong mask para maprotektahan ang iyong pagkakakilanlan.