

การรักษาความปลอดภัยทางดิจิทัลสำหรับการทำแท้ง/ ความเป็นส่วนตัวด้านสุขภาพ

เคล็ดลับในการอยู่บนโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย และรักษาการค้นหาและการเคลื่อนไหว
ของคุณให้เป็นส่วนตัว

1) การโทรศัพท์

- ใช้ [Google Voice](#) ซึ่งเป็นแอปฟรีหรือแอปแบบชำระเงินอย่าง [Hushed/ Burner](#)
แทนหมายเลขโทรศัพท์มือถือของคุณในการโทรศัพท์

2) แอปส่งข้อความ

- ใช้แชทที่มีการเข้ารหัสแบบครบวงจร เช่น [Signal](#) หรือ [WhatsApp](#)
เพื่อปกป้องข้อความของคุณจากการแฮ็กกับบริษัทโทรศัพท์ของคุณ
- ใช้รหัสพินที่คาดเดายากบนอุปกรณ์ของคุณและเปิดการซ่อนข้อความใน Signal
เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้คนอื่นอ่านข้อความของคุณ

3) ตัวติดตามรอบช่วงเวลาของเดือน

- ลบแอปติดตามรอบช่วงเวลาของเดือนของคุณหรือใช้แอปที่เน้นความเป็นส่วนตัวเช่น [Euki](#)

4) ปิดใช้งานไอดีโฆษณาบนมือถือ

- ปิดใช้งานไอดีโฆษณาบนมือถือของคุณเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้โฆษณาและผู้ผลิตแอป
ติดตามกิจกรรมออนไลน์ของคุณ
- ปิดสำหรับ iPhone: การตั้งค่า > ความเป็นส่วนตัว > โฆษณา > เปิดจำกัดการติดตามโฆษณา
- ปิดสำหรับ Android: การตั้งค่า > Google > โฆษณา > เลือกไม่ใช่

5) เลือกไม่รับโฆษณาส่วนบุคคลและคุกกี้

- เลือกไม่รับโฆษณาส่วนบุคคลบน Google, Facebook และ Instagram
- เลือกไม่ใช่คุกกี้ของบุคคลที่สามเมื่อเป็นไปได้

6) ปิดการแชร์ตำแหน่ง

- ปิดการแชร์ตำแหน่ง โดยเฉพาะเมื่อเดินทางไปคลินิกทำแท้ง
แอปจำนวนมากที่ขอตำแหน่งของคุณยังสามารถทำงานได้หากปิดใช้งานตำแหน่ง แต่เมื่อแชร์ตำแหน่งแล้ว
ไม่มีทางที่จะลบข้อมูลนั้นหรือเรียกกลับมาได้
- ปิดตำแหน่งสำหรับ iPhone: การตั้งค่า > ความเป็นส่วนตัว > ตำแหน่ง

c. ปิดตำแหน่งสำหรับ Android: การตั้งค่า > ไปโอเมตริกซ์/ความปลอดภัย > สิทธิของแอป > สถานที่

7) ไอดีไบโอเมตริกซ์

a. ปิด Face ID

หรือการปลดล็อกด้วยลายนิ้วมือเมื่อเดินทางไปคลินิกทำแท้งในกรณีที่คุณถูกเรียกให้หยุดโดยหน่วยงานบังคับใช้กฎหมาย

8) เว็บเบราว์เซอร์

a. ใช้เบราว์เซอร์ที่เน้นความเป็นส่วนตัว เช่น [DuckDuckGo](#) และ [Tor](#) บนคอมพิวเตอร์ของคุณ หรือ [Firefox Focus](#) บนมือถือของคุณ แทนที่จะใช้ Google ในการค้นหาตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณลบประวัติ และเรียกดูในโหมดไม่ระบุตัวตน

9) การสื่อสารทางอีเมล

a. สร้างที่อยู่อีเมลสำรองที่คุณสามารถมอบให้กับผู้อื่นได้ [Protonmail](#) และ [Tutanota](#) เป็นบริการอีเมลฟรีที่ให้การปกป้องความเป็นส่วนตัวที่ผู้ให้บริการทั่วไปอย่าง Gmail ไม่มี

10) การรักษาความปลอดภัยทางกายภาพ

a. กังวลเกี่ยวกับผู้ประท้วงนอกคลินิกหรือไม่ นำแว่นกันแดด เสื้อฮู้ด หมวก และหน้ากากมาด้วยเพื่อช่วยปกป้องตัวของคุณ