Grassroots Digital Hub

نکات امنیت سایبری

۱- از دستگاه خود محافظت کنید

- **دستگاه خود را قفل کنید.** برای تلفن، لپ‌تاپ یا سایر دستگاه‌ها از رمز عبور استفاده کنید.
  - این کار از دستگاه شما در صورت گم شدن یا سرقت محافظت می‌کند.
- **از داده‌های خود نسخه پشتیبان (Backup) بگیرید.** بیشتر دستگاه‌ها امکان بکاپ رایگان دارند، اما فضای آن ممکن است محدود باشد. یاد بگیرید چگونه در .WikiHow بکاپ بگیرید.
  - بکاپ یک نسخه کپی از همه اطلاعات موجود روی دستگاه شماست. اگر دستگاه گم شود یا خراب شود، می‌توانید داده‌ها را از بکاپ بازیابی کنید.
  - بکاپ‌ها در جایی غیر از دستگاه شما ذخیره می‌شوند، معمولاً در «ابر» (Cloud). ابر شبکه‌ای از رایانه‌هاست که توسط شرکت‌هایی مثل Google اداره می‌شود.
- **به‌روزرسانی‌های نرم‌افزاری را انجام دهید.** بسیاری از به‌روزرسانی‌ها امنیت را بهبود می‌دهند.
- **خروج از حساب (Log out)**. وقتی کارتان با یک برنامه یا وب‌سایت تمام شد، برای امنیت بیشتر از حساب خود خارج شوید.

۲- در استفاده از رمزهای عبور دقت کنید

- **از رمزهای عبور طولانی استفاده کنید.**
  - از حروف بزرگ و کوچک، اعداد و نمادها استفاده کنید.
  - عبارت‌هایی بسازید که به خاطر سپردنشان آسان باشد:
    H@ppy-Small-Kids&Me-2
- **سعی کنید برای هر حساب کاربری از رمز عبور متفاوتی استفاده کنید.**
- **از مدیر رمز عبور (Password Manager) استفاده کنید.** این ابزار به مدیریت رمزها کمک می‌کند!
  - برخی مرورگرها مانند Firefox و Chrome یا سیستم‌عامل‌هایی مثل Windows مدیریت رمز عبور رایگان ارائه می‌دهند.
- **احراز هویت دومرحله‌ای (Two-factor authentication)** توسط بعضی مدیران رمز عبور ارائه می‌شود .این یعنی برای ورود دو مرحله لازم است، کمی طولانی‌تر می‌شود اما امنیت بیشتری دارد.

۳- در مورد اتصال اینترنت خود مراقب باشید

- **اگر اینترنت خانگی دارید،** از رمز عبور قوی استفاده کنید تا فقط افرادی که رمز را دارند بتوانند به آن دسترسی داشته باشند.

- اگر از **وای‌فای رایگان یا عمومی استفاده** می‌کنید:
  - از VPN استفاده کنید. VPNهای رایگانی مثل ProtonVPN وجود دارند.
  - VPNاتصال را رمزنگاری (خصوصی) می‌کند و از دستگاه شما در برابر ویروس‌ها و از داده‌هایتان در برابر سرقت محافظت می‌کند.

۴- کنترل حریم خصوصی خود را در دست بگیرید

- **تنظیمات (Settings)**: دستگاه‌ها، وب‌سایت‌ها و بیشتر برنامه‌ها می‌توانند از داده‌های شما محافظت کنند، اما باید این تنظیمات را فعال کنید.
  - به دنبال گزینه‌های «Settings» یا «Privacy» در دستگاه یا برنامه (مثل Google، ChatGPT، Instagram) بگردید.
  - برای راهنمایی بیشتر، نام برنامه یا دستگاه را همراه با عبارت "how to set privacy" جست و جو کنید.
- **سابقه (History)**: می‌توانید «پاک کردن سابقه» را در مرورگر وب و حساب‌های هوش مصنوعی انجام دهید.
- **کوکی‌ها (Cookies)**: وقتی وب‌سایتی از شما می‌خواهد « Allow cookies» ، گزینه «Accept only necessary» را انتخاب کنید یا گزینه‌های «Advertising» یا «Targeted» را غیرفعال کنید.
- **شبکه‌های اجتماعی (Social media)**: فکر کنید چه کسانی می‌خواهید حساب شبکه اجتماعی شما را ببینند. غریبه‌ای که سعی می‌کند با شما ارتباط برقرار کند ممکن است یک ربات برای جمع‌آوری داده‌های شما باشد.
- **کارت‌های اعتباری (Credit Cards)**: از ذخیره کردن اطلاعات کارت اعتباری در وب‌سایت‌ها خودداری کنید.

داده های شما: اطلاعات مربوط به اینکه چه می کنید، چه چیزهایی در اینترنت می خرید یا نگاه می کنید خیلی ارزشمند است ولی شرکت ها نمی خواهند بهایش را بپردازند.

۵- بیایید با هم ایمن بمانیم

- **کلیک‌بیت (Click bait):** اگر چیزی دیدید که شما را ناراحت می‌کند، مکث کنید و یک نفس عمیق بکشید .ممکن است این یک ترفند باشد تا شما را وادار به اشتراک‌گذاری، پست گذاشتن یا خواندن بیشتر کند.
- **قبل از به‌اشتراک‌گذاری:**
  - مطمئن شوید لینک‌هایی که به اشتراک می‌گذارید امن هستند.
  - مطمئن شوید اطلاعاتی که به اشتراک می‌گذارید درست است.
  - مشخص کنید چرا دیگران ممکن است یک لینک یا پست را جالب یا مفید بدانند.
- **از دوستان و خانواده بپرسید:**
  - آیا اجازه دارید اطلاعات و عکس‌های آن‌ها را به اشتراک بگذارید یا نه.

SSHRC CRSH
Social Sciences and Humanities Research Council of Canada
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
NSERC CRSNG
We acknowledge the support of the Natural Sciences and Engineering Research Council of Canada (NSERC) and the Social Sciences and Humanities Research Council.

- آن‌ها چه اقداماتی را به‌صورت آنلاین انجام می‌دهند تا احساس احترام داشته باشند و به دیگران احترام بگذارند.

برای اطلاعات بیشتر

- GetCyberSafe.ca نکات مربوط به حفظ امنیت هویت شما، کلاهبرداری‌های فیشینگ و موارد بسیار بیشتردیگر، از سوی دولت کانادا.
- SecurityPlanner.ConsumerReports.org - این وب سایت نشان می‌دهد چگونه اطلاعات آنلاین خود را ایمن نگه دارید. این سایت ابتدا در کانادا ایجاد شد، اما اکنون توسط یک سازمان غیرانتفاعی آمریکایی اداره می‌شود.

SSHRC CRSH
Social Sciences and Humanities Research Council of Canada
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
NSERC CRSNG
We acknowledge the support of the Natural Sciences and Engineering Research Council of Canada (NSERC) and the Social Sciences and Humanities Research Council.