සුරැකි සොයුරියෝ

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමුන් සඳහා ඩිජිටල් ආරක්ෂාව පිළිබඳ සාමාන්‍ය දැනීම මාර්ගෝපදේශය

සුරැකි සොයුරියෝ

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමුන් සඳහා ඩිජිටල් ආරක්ෂාව පිළිබඳ සාමාන්‍ය දැනීම මාර්ගෝපදේශය

වැඩසටහන:

අධ්‍යයනය:

පළමු දේශීය මුද්‍රණය: 2021 අප්‍රේල්

ISBN 978-624-5789-01-6

දේශීය චිත්‍ර: භාග්‍යා මදනසිංහ ගේ Moving Doodles

කැනේඩියානු රජයේ සාමය සහ ස්ථාවරකිරීම සම්බන්ධ මෙහෙයුම් වැඩසටහනෙහි සහයෝගයෙන් ඉන්ටර්නිවුස් ශ්‍රී ලංකා ආයතනය විසින් ප්‍රකාශනය කරන ලදි.

මාර්ගෝපදේශය බාගත කරගැනීමට සහ වැඩිදුර දැනගැනීමට https://safesisters.net වෙත පිවිසෙන්න.

මෙම පොත් පිංච පිළිබඳව

අප විසින් සකස් කරන ලද මෙම පොත් පිංච ලබා ගැනීම පිළිබඳව ස්තූතියි!

මෙම පොත් පිංච සකස් කරන ලද්දේ අපගේ සොයුරියන්ට

- අන්තර්ජාලය පරිහරණය කරන විටදී ඇතිවිය හැකි ගැටලු (උදාහරණ ලෙස පෞද්ගලික ඡායාරූප අනවසරයෙන් මුදාහැරීම හෝ සොරකම් කිරීම, පරිගණක වෛරස් හා අනවසරයෙන් දත්ත ලබා ගැනීම සඳහා සිදුකරන වංචාවන්)
- අපගේ ආරක්ෂාව සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයේදී නිවැරදි තීරණ ගන්නා ආකාරය සහ
- අපටත් අපේ පවුලේ සාමාජිකයන්ටත්, අනෙකුත් සියලුම කාන්තාවන්ටත් අන්තර්ජාලය ආරක්ෂිත ඉඩක් කිරීම

ආදිය පිළිබඳව අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීමට උපකාරයක් ලෙසයි.

අප ගැන

මෙම පොත් පිංච සාර්ථකව සාදා නිම කළේ ඉන්ට(ර්)නිව්ස් (Internews), ඩිෆෙන්ඩ් ඩිෆෙන්ඩ(ර්)ස් (Defend Defenders), සහ 2017-2018 වර්ෂවල ට අදාළ සුරැකි සොයුරියෝ වැඩසටහනේ (Safe Sister fellowship program) සාමූහික ප්‍රයත්නයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසයි. අන්තර්ජාලයේ සැබෑ පරිශීලකයන්ට සරලව, තමාට ගැලපෙන ලෙස ඩිජිටල් ආරක්ෂාව ලබා දීම සහ අන්තර්ජාලය තුළ තම ආරක්ෂාව තම පාලනයට ගැනීමට සියලු කාන්තාවන් සහ ගැහැනු ළමුන් උනන්දු කිරීම අපගේ මෙහෙවරයි. අන්තර්ජාලය තුළ තමන්ව ආරක්ෂා කර ගැනීමට වඩාත් ඵලදායි ක්‍රම වන්නේ අප විසින් සාමාන්‍ය එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ද භාවිතා කරන ක්‍රමෝපායයන්ම බව කියවන්නන්ට අවබෝධ කර ගැනීමට මෙම පොත් පිංච උපකාර වනු ඇතැයි යන්න අපගේ බලාපොරොත්තුවයි.

අයේෂා හමුවීම

අයේෂා ශ්‍රී ලංකාවේ මහනුවර ප්‍රදේශයේ ජීවත් වන තරුණියක් වන අතර, ඇයටත් ඇයගේ යහළුවන්ටත් අන්තර්ජාලය කියන්නේ තමන්ගේ ජිවිතේම කොටසක් වගෙයි. ඔවුහු ෆේස්බුක් හි තම තොරතුරු යාවත්කාලීන කිරීම, ඉන්ස්ටග්‍රෑම් හි ඡායාරූප පළ කිරීම, ටිවිට(ර්) හි තම අදහස් හුවමාරු කිරීම, වට්ස්ඇප් හා මැසෙන්ජර් හරහා තම යහළුවන්ට සහ පවුලේ සාමාජිකයින්ට පණිවුඩ යැවීම, ගූගල් සෙවුම් යන්ත්‍රය හරහා විවිධ දේ සෙවීම සහ ඔවුන්ගේ රැකියාවේ අවශ්‍යතා මත ඊමේල් යැවීම ආදිය සිදුකරති.

අයේෂාට දිල්මි නම් කුඩා දියණියක් සිටින අතර, ඔවුහු අයේෂාගේ අම්මා, තාත්තා සහ බාල සහෝදරිය වන සඳුනි ජීවත් වන නිවසට යාබදව ජීවත් වෙති. අයේෂාගේ ඇතැම් මිතුරියන්ගේ සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් 'හැක්'කර - නැත්නම් අනවසරයෙන් ඇතුළු වී ඇති අතර ඇතැම් මිතුරියන්ගේ අනුදැනුමකින් තොරව පෞද්ගලික ඡායාරූප සමාජ මාධ්‍ය තුළ පළ කර ඇති නිසා ඇය සහ ඇයගේ පවුලේ සාමාජිකයින් අන්තර්ජාලය තුළ කෙතරම් ආරක්ෂිතද යන්න ගැන අයේෂා පසුවන්නේ කණස්සල්ලෙනි.

මෙම පොත් පිංච පුරාවටම, අයේෂා අන්තර්ජාලය භාවිත කරන විට ලබා දෙන ඇගේ තොරතුරුවලට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන ප්‍රශ්නය ඇය විසින් අසනු ඇති අතර, අන්තර්ජාලය භාවිත කරන විට ආරක්ෂා විය හැකි ආකාරය සහ, තම දියණියටත් මිතුරු මිතුරියන්ටත් එම ආරක්ෂිත ක්‍රමෝපායයන් ඉගැන්වීය හැකි ආකාරය දැනගැනීමටත් අයේෂා උත්සහා කරනු ඇත.

අයේෂාගේ පළමු ප්‍රශ්නය

යම් කෙනෙකුට මාගේ ගිණුම හැක් කළ හැකිද?

අයේෂාගේ ඥාති සහෝදරියක වන කාංචනාගේ ෆේස්බුක් ගිණුම පසුගිය වසරේ හැක් කර ඇය විසින් පළ නොකළ දේවල් එහි පළ කර තිබුණි. ඇය ෆේස්බුක් හා සම්බන්ධවී සිදු වූ දේ ඔවුන්ට දැනුම් දීමෙන් පසු ඔවුන් ඇයගේ ගිණුම නැවතත් ඇයගේ පාලනයට ලබා ගැනීමට උදව් කළමුත් තම ගිණුම හැක් වූයේ කෙසේද යන්න තවමත් ඇය දන්නේ නැත!

යම් අයෙකුට කාංචනාගේ ගිණුමට ඇතුළු විය හැකි ක්‍රම බොහෝමයක් ඇත. ඇතැම් විට ඒ යම් අයෙකුට ඇයගේ මුරපදය ලැබීමෙන් විය හැකිය. බොහෝ පුද්ගලයින් මුරපද හොරකම් කිරීමේ යෙදී සිටින අතර, ඇත්තෙන්ම එය ඉතා වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වන ව්‍යාපාරයක් බවට පත්ව තිබේ. ඔබගේ මුරපදය ඉතා වැදගත් වීමට හේතුව වන්නේ ඉන් ඔබගේ පෞද්ගලික තොරතුරුවලට ප්‍රවේශ වීමට අගුළු හරින බැවිනි. ඔවුන් සාර්ථක වන්නේ ඇයි? එයට එක හේතුවක් වන්නේ අප භාවිත කරන මුරපද පරිගණක මඟින් පහසුවෙන් හොයාගෙන හෝ සොරකම් කර ඒවා පරිගණක අපරාධකරුවන් විසින් භාවිත කරනු ලැබීමයි.

p@ssword යනු ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් වඩාත් බහුලව භාවිත වන මුරපදවලින් එකක් බව ඔබ දන්නවාද?

වැදගත්:

- හැකර්වරුන්ට එරෙහිව පළමු ආරක්ෂාව ලෙස ක්‍රියාකිරීමට ශක්තිමත් මුරපදයකට හැකියාව ඇත. එය බුද්ධිමත්ව තෝරන්න.
- ඔබගේ සියලු මුරපද මතක තබා ගැනීම අපහසු නම් මුරපද කළමණාකරන වැඩසටහනක් (password manager) භාවිත කිරීමට උත්සහා කරන්න. එය ඔබ වෙනුවෙන් ඔබගේ සියලුම මුරපද මතක තබා ගනු ඇති අතර ඔබ මතක තබා ගත යුතු එකම දෙය ඊට අදාළ ප්‍රධාන මුරපදය පමණයි!

අයේෂාගේ දෙවන ප්‍රශ්නය

වඩා ශක්තිමත් මුරපදයක් සාදා ගන්නේ කෙසේද?

ඉතා සුළු උත්සහායක් යෙදීමෙන් හැකර්වරුන්ගෙන් ඔබගේ ඔන්ලයින් ගිණුම් ආරක්ෂා කරගැනීමේදී විශාල වෙනසක් කළ හැකිය. සාමාන්‍ය මුරපද කෙටි වීම සහ ඉතා පහසුවෙන් පරිගණක මඟින් සොයාගත හැකි නිසා ඒවා එතරම් හොඳ නොවන බව බොහෝ දෙනා අතර පවතින මතයකි. ඒ වෙනුවට පාස්ෆ්‍රේස් (passphrase) නැත්නම් මුරබණ්ඩ භාවිතා කිරීමට උත්සහ කරන්න. පාස්ෆ්‍රේස් යනු එකට එකතු කළ විට එය සාදන්නාට පමණක් තේරුමක් ඇති වචන සමූහයකින් සෑදී ඇති මුරපදයක් වන අතර එම වචන එකතුව මඟින් ඔවුන්ට තම ගිණුම්වලට ඇතුළු වීමට හැකියාව ලැබේ. පාස්ෆ්‍රේස්, එය සාදන්නාට මතක තබා ගැනීම පහසු නමුත් ඉතා දියුණු පරිගණකයට පවා සෙවීමට අපහසු මුරපද වේ.

ෆේස්බුක් සඳහා අයේෂාගේ මුරපදය වූයේ ඇයගේ නැගණියගේ උපන් මාසය සහ වර්ෂය වන august2013! යන්නයි. එය අනුමාන කිරීම ඉතා පහසුය. වඩා ශක්තිමත් මුරපදයක් සෑදීම සඳහා ඇය එය EyeL1keMyFr1ends&Fam1ly! ලෙස වෙනස් කළාය - ඇයට අනුව එහි තේරුම 'මම මගේ මිතුරන්ට සහ පවුලේ අයට කැමතියි' යන්නයි.

වැදගත්:

- මුරපදය දිගු වන තරමට වඩාත් හොඳයි! ඔබගේ මුරපදය අකුරු 15කට වඩා වැඩි කර, සංකේත, අංක සහ ඉංග්‍රීසි කැපිටල් අකුරු (capital letters) එකතු කරන්න.
- ඉතා හොඳ පාස්ෆ්‍රේස් එකක් පවා මුරපදයක් ලෙස සැමවිටම ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබට ඔබගේ වඩාත් වැදගත් ගිණුම් සඳහා වැඩි ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය නම් ද්වි-සාධක සත්‍යාපනය (Two-Factor Authentication -2FA) සක්‍රිය කරන්න. ෆේස්බුක්, ජීමේල්, ට්විටර් සහ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් වැනි ජනප්‍රිය වෙබ් අඩවි බොහෝමයක් ඔබගේ ගිණුම්වලට ප්‍රවේශ වීමේ වඩා ආරක්ෂිත ක්‍රමයක් ලෙස 2FA භාවිතා කිරීමට ඉඩ සලසා දේ. මෙය භාවිත කරන්න!
- ඔබ පාස්ෆ්‍රේස් හෝ මුරපදයක් හෝ කුමක් භාවිතා කිරීමට තීරණය කළත් මතක තබා ගත යුතු වැදගත්ම දේ වන්නේ එය එක ගිණුමකට වඩා වැඩි ගිණුම් ගණනකට භාවිත නොකළ යුතු බවයි! හේතුව නම් එකම පාස්ෆ්‍රේස් එක හෝ මුරපදය ගිණුම් සියල්ලටම හෝ කිහිපයකට භාවිත කරන විට එය කෙනෙකු දැන ගතහොත් ඒ ගිණුම් සියල්ලටම එම පුද්ගලයාට ඇතුළු විය හැකි බැවිනි.

අයේෂාගේ තුන්වන ප්‍රශ්නය

මා සමාජ මාධ්‍යවල පළ කළ යුත්තේ මොනවාද?

ඔබ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කරන්නේ අනිකුත් බොහෝමයක් අය වගේ නම් ඔබටත් එය ඔබගේ මිතුරන් සහ පවුලේ අය සමග සම්බන්ධ වෙමින් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට පහසු මාධ්‍යයකි. මිනිසුන් තමන් පිළිබඳ බොහෝ තොරතුරු අන්තර්ජාලය හරහා හුවමාරු කිරීම සහ පළකිරීම සිදු කරන අතර තමන් විසින් එසේ පළ කරන ලද පින්තූර සහ අදහස් නන්නාඳුනන ආගන්තුක පුද්ගලයින්ටද දැකගත හැකි බව දැනගන්නේ ඒවා පළකිරීමෙන් පසුවයි. ඔබගේ ෆේස්බුක් ගිණුම දෙස බැලීමෙන්ම ආගන්තුක පුද්ගලයින්ට ඔබ පිළිබඳව බොහෝ දේ දැන ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

ඔබ අන්තර්ජාලය තුළ පළකරන පණිවිඩ, වීඩියෝ, සහ පින්තූර බුද්ධිමත්ව තෝරා පළකරන්න. ඔබ ගන්නා ඡායාරූප සහ ඔබ ගැන අන් අය සමග හුවමාරු කරගන්නා තොරතුරු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

මතක තබා ගන්න
අන්තර්ජාලය තුළ පළකළ කිසිවක් කිසිදා අතුරුදහන් නොවේ

වැදගත්:

- ඔබගේ නම ගූගල් සෙවුම් යන්ත්‍රය හරහා සෝදිසි කර ඒ හරහා ඔබ පිළිබඳ කෙතරම් තොරතුරු ප්‍රමාණයක් ඕනෑම කෙනෙකුට දැන ගත හැකිදැයි බලන්න.
- ඔබගේ පියා ඔබේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතාව සෝදිසි කළේ නම් ඔහු ඔබ පිළිබඳව කොතරම් පෞද්ගලික තොරතුරු ප්‍රමාණයක් සොයා ගනු ඇත්ද? එම තොරතුරු ප්‍රසිද්ධියේ පැවතීම පිළිබඳව ඔබට ගැටලුවක් නැත්ද? එසේ සතුටු විය නොහැකි නම් ඔබගේ ගිණුම්වල පෞද්ගලිකත්ව සැකසුම් **(privacy settings)** වෙනස් කරන්න.

අයේෂාගේ හතරවන ප්‍රශ්නය

මුරපදය නොමැතිව යමෙකුට මාගේ ගිණුමට ඇතුළු විය හැකිද?

ඔබ වෙත ඔබ නොදන්නා අයගෙන් අහඹු සබැඳි (links) ලැබී තිබේද? නැත්නම් ඔබ දිනුමක් ලබා ගැනීම ගැන සුබ පැතුම් පණිවිඩයක්? එසේත් නැතිනම් ඔබේ පරිගණකයට වෛරසයක් ඇතුළු වී ඇති බැවින් ඒ සඳහා දැන්මම යාවත්කාලීනයක් බාගත කළ යුතු බව දැනුම් දෙන පණිවිඩයක්?

ඔබගේ මුරපදය සොයාගැනීම හැරුණු විට, ඔබේ අවසරයකින් තොරව යමෙකුට ඔබගේ ගිණුමට ඇතුළු විය හැකි තවත් ක්‍රමයක් වන්නේ පරිගණක වෛරසයක් යැවීම තුළිනි (මේවා අනිෂ්ට මෘදුකාංග (malware) ලෙසද හැඳින්වේ). මෙම වෛරස් හානිකර පරිගණක වැඩසටහන්වන අතර ඒවා මගින් ඔබගේ අනන්‍යතාවය සහ මූල්‍ය කටයුතුවලට අදාළ තොරතුරුද ඇතුළත්ව ඔබගේ පරිගණකයේ හෝ ඔබගේ ගිණුම් තොරතුරු සොරකම් කළ හැකිය. ඔබට එසේ එවන ලද සබැඳියක් හා සම්බන්ධ වූ විට (ක්ලික් කළ විට) හෝ අනිෂ්ට මෘදුකාංගයක් සහිත විශ්වාසදායක නොවන ගොනුවක් බාගත (download) කළ විට එම වෛරස් ක්‍රියාකාරි වේ.

වැදගත්:

- නිතර සැකයෙන් සෝදිසියෙන් සිටින්න! ඔබ නොදන්නා පුද්ගලයින් විසින් ඔබට එවනු ලබන විද්‍යුත් තැපැල් ඇමුණුම් සහ සබැඳි පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. එවන්නාගේ තොරතුරු දෙස හොඳින් බැලීමේදී සැක සහිත නම් එය මත ක්ලික් කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඔබගේ දුරකථනයේ හෝ පරිගණකයේ වෛරසයක් ඇති බවට දැනුම්දෙමින් යාවත්කාලීනයක් (update) බාගත කිරීම අවශ්‍ය බව අඟවන්නේ නම්, ප්‍රවේශම් වන්න, එය සත්‍යයක් නොවිය හැකිය. එම පණිවිඩය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන විට එය සැබෑවක් ලෙස පෙනෙනවාද? එය සැබෑවක් බවට ඔබට විශ්වාසයක් නැත්නම් ගූගල් සෙවුම් යන්ත්‍රය හරහා ඒ ඇඟවීම් පණිවිඩය පිළිබඳව සොයා වෙනත් අයෙකුද එය වාර්තා කර ඇත්දැයි බලන්න.
- ඔබේ මෘදුකාංග යාවත්කාලීන කිරීමට අඟවන පණිවිඩ නොසලකා හරින්න එපා. ඔබගේ පරිගණකය වෛරස් වලින් ආරක්ෂා කරන නව විශේෂාංග සහ ආරක්ෂක යාවත්කාලීන කිරීම් අඩංගු වන බැවින් මෘදුකාංග යාවත්කාලීනයන් ඉතා වැදගත්! ඔබට ඒ පිළිබඳව සැකයක් ඇත්නම් කෙලින්ම මෘදුකාංගයට අදාළ වෙබ් අඩවියට ප්‍රවේශ වී එතැනින් අදාළ යාවත්කාලීනයන් බාගත හැකිය.

අයේෂාගේ පස්වන ප්‍රශ්නය

මා අන්තර්ජාලය හරහා කුමක් කරන්නේ දැයි කවුරුන් හෝ බලා සිටිනවාද?

අන්තර්ජාලය හරහා කවුරුන් හෝ ඔබ දෙස බලා සිටිනවා යැයි හැඟීම සාමාන්‍ය දෙයකි. කවුරුන් හෝ සෑමවිටම ඔබගේ වීඩියෝවක් නරඹමින් සිටින බව මින් අදහස් නොවේ! ඔබ අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන බොහෝවිට ඔබගේ ඩිජිටල් පියසටහන එසේත් නැත්නම් අපගේ දුරකථන මගින් එකතු කර ගන්නා ලද තොරතුරු, අප විසින් ප්‍රවේශ වූ වෙබ් අඩවි, අප විසින් භාවිත කළ පරිගණක යෙදුම් ආදිය පිළිබඳ තොරතුරු සටහන් වේ. ඒ අප කැමති දේ (හෝ අකමැති දේ), මිතුරන්ගේ හා පවුලේ අයගේ නම්, ඔබ පාසල් යන ස්ථානය, අපගේ දේශපාලන අදහස් සහ ඇතැම්විට පහුගිය සතියේ රාත්‍රී ආහාරයට ගත් දේ ආදිය විය හැකියි!

අප දිනපතා භාවිත කරන වෙබ් අඩවි අයත් ව්‍යාපාර අපගේ මෙම තොරතුරු එක් රැස්කර දැන්වීම්කරුවන්ට විකිණීමෙන් මුදල් ඉපැයීම සිදු කරයි. මේ දැනුත් ඔබගේ ඩිජිටල් පියසටහන් නැත්නම් අන්තර්ජාලය තුළ ඔබගේ හැසිරීම සටහන් කරගනිමින් තොරතුරු එකතු කරගනිමින් සිටීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. නමුත් අන්තර්ජාලය තුළ සටහන් වන දත්ත ප්‍රමාණය අඩු කරමින් ඔබගේ පෞද්ගලිකත්වය තවදුරටත් ආරක්ෂා කරගත හැකි ක්‍රම ඇත.

වැදගත්:

- පරිගණක යෙදුමක් (App) නොමිලේ ලබා දෙන විට නිපදවන්නා විසින් එයින් මුදල් උපයන්නේ කෙසේද? බොහෝ විට ඒ ඔබගේ තොරතුරු එකතු කර දැන්වීම්කරුවන්ට විකිණීම හරහාය.
- ඔබ භාවිතා කරන සමාජ මාධ්‍යයන්ගේ පෞද්ගලිකත්ව සැකසුම් ඔවුන් විසින් නිතරම වෙනස් කරන බැවින් ඒවා නිරන්තරයෙන් සමාලෝචනය කරන්න.
- ඔබගේ ජංගම දුරකථන යෙදුම්වලට ලබා දී ඇති අවසරයන් පරීක්ෂා කර එම යෙදුම්වලට ප්‍රවේශ විය හැකි තොරතුරු පිළිබඳ සොයා බලන්න. ඔබගේ සබඳතා ලැයිස්තුව, මයික්‍රෆෝනය හෝ ඔබ සිටින ස්ථානය ආදියට ප්‍රවේශය ඇති ජංගම දුරකථන යෙදුම් පිළිබඳ වඩා සැලකිලිමත් වන්න, අවශ්‍ය නම් ලබා දී ඇති ප්‍රවේශ අවසරයන් වෙනස් කරන්න.

අජේනාගේ හයවන ප්‍රශ්නය

මා අන් අය සමග පරිගණක උපාංග හවුලේ භාවිත කරන්නේ නම් කුමක් කළ යුතුද?

ඔබ රැකියා ස්ථානයේ, නිවසේ හෝ අන්තර්ජාල සේවා සපයන සයිබර් කැෆේ වැනි ස්ථානයක හවුල් පරිගණක භාවිත කරන්නේ නම් ඔබ පිවිසි වෙබ් අඩවිවලට පිවිසීම, පෞද්ගලික පණිවිඩ හෝ ඊමේල් පණිවිඩ කියවීම, ඡායාරූප බැලීම හෝ ඔබගේ ගිණුම් හරහා විඩියෝ හා යාවත්කාලීන කිරීම් ආදිය වුවත් ඇතුළත්ව ඔබගේ පරිගණකය හරහා ඔබ සතුව ඇති ඕනෑම තොරතුරක් හෝ දෙයක් ලබා ගැනීම වෙනත් අයෙකුට ඉතා පහසුය.

ඔබ පරිගණකයෙන් ඉවත් වීමට පෙර ඔබේ අන්තර්ජාලයේ සෙවුම් ඉතිහාසය මකා දැමීම, ඕනෑම ගිණුමකින් (ඊ මේල් හෝ සමාජ මාධ්‍ය වැනි) ඉවත් වීම සහ (හැකි නම්) පරිගණක සැසියෙන් ඉවත් වීම වෙනත් පුද්ගලයන්ට ඔබගේ ගිණුම්වලට සහ තොරතුරුවලට ප්‍රවේශවීම වැළැක්වීමට ඇති හොඳම ක්‍රමයයි. ඔබගේ පුද්ගලික ලේඛන අන් අය විසින් කියවීම හෝ ඡායාරූප දැකීම පිළිබඳව ඔබගේ කැමැත්තක් නැතිනම් ඒවා ඔබගේ පරිගණකයට බාගත නොකොට ක්ලවුඩ් සේවාවක (ගූගල් ඩ්‍රයිව් හෝ ඩ්‍රොප් බොක්ස් වැනි) ගබඩා කර තබන්න, නමුත් ඔබ පරිගණකයෙන් ඉවත් වීමට පෙර එයින් ඉවත් වීමට වග බලා ගන්න.

ඔබේ පරිගණකය හෝ දුරකථනය ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයින් විසින් හවුලේ භාවිත කළත්, ඔවුන් සමග මුරපදයක් හෝ කේත අංකයක් (ඇතැම් විට PIN කේතය ලෙසින් හඳුන්වන) බෙදා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. එවිට යම් හෙයකින් ඔබගේ පරිගණකය හෝ දුරකථනය සොරාගනු ලැබුවත් එම පුද්ගලයාට ඔබගේ පෞද්ගලික සංවේදී තොරතුරු හා ඡායාරූපවලට ප්‍රවේශය හිමි නොවේ.

වැදගත්:

- ඔබ විශ්වාස නොකරන ආගන්තුක කෙනෙකු සමග පරිගණකයක් හවුලේ භාවිත කරන්නේ නම්, ඔවුන් එහි ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල නිරීක්ෂණය කළ හැකි මෘදුකාංග ස්ථාපනය කර තිබිය හැකිය. මෙම මෘදුකාංග ස්පයිවෙයා(ර්) යනුවෙන් හැඳින්වේ. එසේ ස්පයිවෙයා(ර්) මෘදුකාංගයක් සහිත පරිගණකයක් භාවිත කරන බවට ඔබට සැකයක් ඇතිවන්නේ නම් ඔබ එම පරිගණකයෙහි සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබ හඳුනන අයෙකුට පෞද්ගලික පණිවිඩ ඇතුළත් ඔබගේ දුරකථනය බැලීමට අවශ්‍ය නම් එහි ඇති අවදානම් සහගත පණිවිඩ හුවමාරුවන් මකා දැමීමට වග බලා ගන්න.

අයේෂා කළ යුතු දෑ ලැයිස්තුව

දැන් අයේෂා ඩිජිටල් අවකාශය තුළ තම ආරක්ෂාව වඩා තර කර ගැනීමට උනන්දු වී ඇති බැවින් ඇය ක්‍රියාවට නැංවීමට බලාපොරොත්තු වන දෑ ලැයිස්තුව සලකා බලමු!

01 වඩාත් ආරක්ෂිත මුරපද සාදන්න

එය වඩාත් විනෝදජනක කාර්යයක් කර ගැනීමට මාගේ ප්‍රියතම ගීතවලින් ශක්තිමත් පාස්ෆ්‍රේස් මුරපදයක් සාදා ඊට විශේෂිත අකුරු වර්ග, අංක සහ ඉංග්‍රීසි කැපිටල් අකුරු ආදියෙන් යුතු එකතුවක් ලෙස සකස් කරන්න. ගිණුම් කිහිපයක් සඳහා එකම මුරපදය යොදා ගැනීමෙන් වළකින්න.

02 ක්ලික් කිරීමට පෙර සිතා බලන්න

දැන් සිටම ක්‍රියාත්මක වන පරිදි සැක කටයුතු සබැඳි සහ ඇමුණුම් මත ක්ලික් කිරීමෙන් වළකින්න. නොදන්නා පුද්ගලයින්ගෙන් ලැබෙන සැක කටයුතු ඊමේල් පණිවිඩ පිළිබඳ එවන්නාගේ තොරතුරු සහ ඊමේල් අන්තර්ගතය ගැන සොයා බලමින් සැලකිලිමත් වන්න.

03 නිරන්තරයෙන් ගිණුම්වලින් ඉවත් වන්න

ඔබගේ දුරකථනයේ හා පරිගණකයේ ආරක්ෂිත සැකසුම් සමාලෝචනය කරන්න, ඔබගේ උපාංගයන්ට ඇතුළුවීමට මුරපදයක් භාවිත කරන්න, සහ ඔබ විසින් හවුලේ භාවිත කරන පරිගණකයකින් ඉවත් වන විට සෑම විටම ඔබගේ ගිණුම්වලින්ද ඉවත් වීමට වග බලා ගන්න.

04 ඔබ අන්තර්ජාලය තුළ පළ කරන දේ පිළිබඳව ප්‍රවේශම් වන්න

ඔබ අන්තර්ජාලය තුළ පින්තූරයක් හෝ තොරතුරක් පළ කළ විට එය නැවත ඉවත් කිරීමට නොහැකි නිසා සමාජ මාධ්‍ය තුළ ඔබ පළ කරන දේ පිළිබඳ ඒවා පළ කිරීමට පෙර ඉතා සැලකිල්ලෙන් සිතා බලන්න. සමාජ මාධ්‍ය යෙදුම් සහ වෙබ් අඩවිවල සැකසුම් හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා ඒවාට ලබා දී ඇති ප්‍රවේශ අවසරයන් (ස්ථානය, මයික්‍රෆෝනය, සම්බන්ධතා ආදිය) සහ ඔබගේ තොරතුරු බැලිය හැකි පුද්ගලයින් ආදිය සීමා කරන්න.

05 ඔබගේ සොයුරියන්ගේ ආරක්ෂකයා වන්න

අන්තර්ජාලය හරහා අනවසරයෙන් පළ වූ පෞද්ගලික ඡායාරූප බොහෝ කාන්තාවන්ට අගතිය ගෙන එයි. සෙසු සහෝදරියන් වෙනුවෙන් පෙනී සිටින්න, ඔබට අන්තර්ජාලය හරහා ලැබෙන නුසුදුසු අන්තර්ගතයන් නැවත කෙනෙකුට යැවීමෙන් වළකින්න. සමාජ මාධ්‍ය සයිබර් හිංසනයන් සඳහා වන මාධ්‍යයක් ලෙස භාවිත කරන සහ කාන්තා හිංසනය සඳහා යොදාගන්නා පුද්ගලයන්ගේ ගිණුම් වාර්තාකර මකා දමන්න.

මතක තබා ගන්න: මෙය ඔබට කළ හැකියි!

අන්තර්ජාලය තුළ ආරක්ෂා වන ආකාරය පිළිබඳ ඉගෙන ගැනීමට කාලය කැප කිරීමට වග බලා ගන්න, අන්තර්ජාලය තුළ ප්‍රවේශමෙන් කටයුතු කිරීමට පුරුදු පුහුණු වන්න. වැරදි සැක කටයුතු දේ සහ ගැටලු, ඒවා ව්‍යාප්ත වීමට පෙර හඳුනා ගැනීම ඔබට ඇති ලොකුම දක්ෂතම විය හැකිය.

35C, Torrington Avenue, Colombo 07

LK-Info@internews.org

www.facebook.com/internewslk

@Internews_LK

ISBN 978-624-5789-01-6