

Bảo Mật Kỹ Thuật Số cho Quyền Riêng Tư Phá Thai/Sức Khỏe

Các lời khuyên để bảo đảm an toàn trực tuyến và giữ các tìm kiếm và hoạt động của bạn ở chế độ riêng tư:

1) Cuộc Gọi Điện Thoại

- a. Sử dụng [Google Voice](#), miễn phí hoặc các ứng dụng trả phí như [Hushed](#)/[Burner](#) thay vì số điện thoại di động của bạn để gọi điện.

2) Ứng Dụng Nhắn Tin

- a. Sử dụng trò chuyện được mã hóa Đầu Cuối như [Signal](#) hoặc [WhatsApp](#) để bảo vệ tin nhắn của bạn không bị chia sẻ với công ty điện thoại của mình.
- b. Sử dụng mã pin kiên cố trên thiết bị của bạn và bật tính năng xóa tin nhắn trong Signal để ngăn người khác đọc được tin nhắn của bạn.

3) Ứng Dụng Theo Dõi Chu Kỳ Kinh Nguyệt

- a. Xóa ứng dụng theo dõi chu kỳ kinh nguyệt của bạn hoặc sử dụng một ứng dụng tập trung vào quyền riêng tư như [Euki](#).

4) Tắt ID Quảng Cáo Di Động

- a. Tắt ID quảng cáo trên điện thoại di động của bạn để ngăn chặn việc các nhà quảng cáo và nhà sản xuất ứng dụng theo dõi các hoạt động trực tuyến của bạn.
- b. Tắt Cho iPhone: Cài Đặt > Bảo Mật > Quảng Cáo > Bật Giới Hạn Theo Dõi Quảng Cáo
- c. Tắt Cho Android: Cài Đặt > Google > Quảng Cáo > Chọn Không Tham Gia

5) Chọn Không Tham Gia vào Quảng Cáo Được Cá Nhân Hóa và Cookie

- a. Chọn Không Tham Gia vào Quảng Cáo Được Cá Nhân Hóa trên Google, Facebook Và Instagram.
- b. Chọn không tham gia cookie của bên thứ ba bất cứ khi nào có thể.

6) Tắt Chia Sẻ Vị Trí

- a. Tắt chia sẻ vị trí, đặc biệt là khi đến phòng khám phá thai. Nhiều ứng dụng yêu cầu muốn biết vị trí của bạn hoạt động hoàn toàn bình thường mà không cần những thông tin này, nhưng một khi vị trí của bạn được chia sẻ, sẽ không có cách nào để xóa dữ liệu này.

- b. Tắt Vị Trí Cho iPhone: Cài Đặt > Quyền Riêng Tư > Vị Trí
- c. Tắt Vị Trí Cho Android: Cài Đặt > Sinh Trắc Học/Bảo Mật > Quyền Ứng Dụng > Vị Trí

7) ID Sinh Trắc Học

- a. Tắt Mở khóa bằng Nhận dạng khuôn mặt hoặc Vân tay khi đến phòng khám phá thai trong trường hợp bạn bị cơ quan thực thi pháp luật chặn lại.

8) Trình Duyệt Web

- a. Sử dụng các trình duyệt đặt trọng tâm vào quyền riêng tư như [DuckDuckGo](#) và [Tor](#) trên máy tính của bạn hoặc [Firefox Focus](#) trên điện thoại của bạn, thay vì Google để tìm kiếm. Đồng thời hãy đảm bảo rằng bạn xóa lịch sử truy cập mạng của mình và duyệt ở chế độ ẩn danh.

9) Liên Lạc Qua Email

- a. Tạo một địa chỉ email thứ hai mà bạn có thể cung cấp cho mọi người. [Protonmail](#) và [Tutanota](#) là các dịch vụ email miễn phí cung cấp các biện pháp bảo vệ quyền riêng tư mà các nhà cung cấp phổ biến hơn như Gmail không có.

10) Bảo Mật Vật Lý

- a. Lo lắng về những người biểu tình bên ngoài phòng khám? Đeo kính râm, áo trùm đầu, mũ và khẩu trang để giúp bảo vệ danh tính của bạn.