Cyber-Hygiene အကြံပြုချက် ၉ ချက်

အဆင့် ၁

phished အလုပ်မခံရစေနဲ့

Email သို့မဟုတ် social media များပေါ်မှ link တစ်ခုကို မနှိပ်မီ နှစ်ခါပြန်စဉ်းစားဖို့ - ပုံမှန် မြင်နေတွေ့နေကြ link တစ်ခုဟုတ်ရဲ့လား? ယုံကြည်သင့်ရဲ့လား?

အဆင့် ၂

သင့် password က ဘယ်လောက် ခိုင်မာမှုရှိသလဲ

ပုံမှန်အားဖြင့် သိပ်မရှိကြပါဘူး။ Password များကို ရှည်သော၊ ရှုပ်ထွေးသော ပုံစံမျိုး (အနည်းဆုံး ၁၂လုံးခန့်) ပေးသင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါက - password manager များ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။

အဆင့် ၃

သင့်ရဲ့ Microsoft Windows, antivirus နှင့် browser များကို အဆင့်မြှင့်တင်ပါ။

သင့်ရဲ့ကွန်ပျူတာနှင့် မိုလ်ဘိုင်းဖုန်းပေါ်မှာရှိနေတဲ့ မည်သည့် ဆော့ဝဲလ်မျိုးမဆို အင်တာနက် အမြဲမချိတ်ထားလျှင်ပင် up-to-date ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားရပါမည်။

အဆင့် ၄

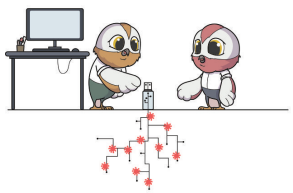
Antivirus ထည့်သွင်းထားပါ။ မလိုအပ်သော software များ ဖျက်ပစ်ပါ။

Antivirus ကို up-to-date ဖြစ်နေအောင်ထားပါ။ Antivirus ကိုမျိုးစုံအောင် မသုံးပါနဲ့၊ တကယ်အသုံးတည့်မည့် တစ်ခုသာ ရွေးသုံးပါ။

အဆင့် ၅

မသိတဲ့ပြင်ပ USB devices တွေကို မယုံကြည်ပါနှင့်၊ အလွယ်ယူမသုံးပါနှင့်။

Virus တွေပါလာဖို့ အခွင့်အလမ်းများပါတယ်။ မဖြစ်မနေသုံးရမယ် ဆိုလျှင် antivirus တစ်ခုခု ဖြင့် scan အရင်ဖတ်ပါ။ သံသရဖြစ်စရာ တွေ့ပါက လုံးဝမသုံးပါနဲ့။



အဆင့် ၆

Backups လုပ်ပါ။

မမျှော်လင့်ထားသော ကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ခဲ့ပါက (ဖြစ်လည်းဖြစ်တတ်ပါသည်) backup များသည် တန်ဖိုးရှိလှစွာသော သင်၏အချိန်များစွာကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် backup ပုံမှန်လုပ်ပြီး ယင်း backup များကိုလည်း လုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းပါ။

အဆင့် ၇

ကွန်ပျူတာနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားပါ

သင်၏ accounts များ၊ software များနှင့် အချက်အလက်များကို လုံခြုံအောင် ကာကွယ်သကဲ့သို့ပင် ကွန်ပျူတာနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးကိုလည်း အလေးထားသင့်ပါသည်။ ဂရုပြုရန် - သင်၏ laptop သို့မဟုတ် ဖုန်းကို အများနှင့်သက်ဆိုင်သော နေရာများတွင် မေ့ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန်၊ ယင်းတို့ကို password များ ထားရှိရန်၊ အလုပ် နေရာမှ ထွက်ခွာသည် နှင့် ပိတ်ထားခဲ့ရန်။

အဆင့် ၈

Public wifi/free wifi တွေကို သုံးတဲ့အခါပိုသတိထား

Free wifi တွေကနေတစ်ဆင့် internet အခမဲ့သုံးနိုင်သလို virus များလဲ အခမဲ့ရလာနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့account သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို အသုံးပြုတော့မယ်ဆိုလျှင် ဖုန်းမှ 3G hotspot ဖွင့်ပြီးသာ လုံခြုံစိတ်ချစွာသုံးပါ။

အဆင့် ၉

Social Media ပေါ်တွင် တင်မည့်အရာများကို သတိထားပါ။

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် တစ်စုံတစ်ခုကို တစ်ခါတင်မိသည်နှင့် ထိုအရာသည် အမြဲတည်ရှိနေပါလိမ့်မည်။ သင်ယုံကြည်ရသော သူများနှင့်သာ ဆက်သွယ်ပါ။ ထို့အပြင် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို ဖော်ပြရာတွင် မည်မျှ အထိသာ public အနေ ဖြင့် ထားသင့်သည်ကို အသေအချာ ပြန်စဉ်းစားပါ။

Australian Aid
Canada
DENMARK
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
UKaid
USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE
IFES 30 Years