

नेपाली प्रवासी आ परिवार के सदस्यन खातिर डिजिटल तकनीक के सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीय उपयोग: डिजिटल तकनीक के इस्तेमाल के कम अनुभव वाला लोग खातिर सलाह



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

WP9 मे MIDEQ हब के योगदान स्वरूप नेपाल के प्रवासी समुदाय सँगे के सहकार्य मे ICT4D मे UNESCO Chair द्वारा सहजीकरण कइल



unesco
Chair

ई प्रशिक्षण के समग्र उद्देश्य



पलायन के प्रभाव पर प्रवासी नेपाली लोग के श्रीमती सभन चर्चा करत
(स्रोत: अनिता घिमिरे)



UNESCO Chair
in ICT4D

डिजिटल तकनीक के इस्तेमाल सम्बन्धी कम अनुभव
भइल प्रवासी नागरिकन आ ओह लोग के परिवार के
सदस्यन के अइसन तकनीक से उचित लाभ लेके के समग्र
जनजीवन उत्थान करे खातिर सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ
गोपनीय इस्तेमाल के बारे में बुनियादी जानकारी देवेके



unesco
Chair

डिजिटल तकनीक का होला?

- सूचना के आदान-प्रदान चाहें संग्रहण खातिर इस्तेमाल होखे वाला बिजली से चले वाला उपकरण आ सिस्टम
 - 0 आ 1 अंक के इस्तेमाल से प्रस्तुत होखेवाला मौलिक डेटा
- कुछ उदाहरण
 - रेडियो
 - एकतरफा सूचना उपलब्ध करावे वाला
 - सामान्य मोबाइल फोन
 - फोन करेवाला सन्देश (मेसेज) पठावे वाला
- इन्टरनेट
 - प्रणाली विश्वव्यापी सञ्जाल भईल सूचना (डाटा) प्रणाली
- “स्मार्ट फोन”
 - इंटरनेट से जुड सकेवाला फोन
- ट्र्याबलेट आ कम्प्युटर (ल्यापटप आ डेस्कटप)
 - बड़का आ ताकतवर उपकरण जेकर इस्तेमाल ढेर मात्रा में जानकारी (डेटा) के संग्रहण आ बड़हन स्क्रीन पर जानकारी के संचारित करे खातिर कइल जाला



सूर्य ऊर्जा से चले वाला रेडियो आ बैटरी चार्जर
स्रोत: टिम अनविन

डिजिटल तकनीक के सकारात्मक संभावना

- अपन परिवार से संपर्क करे में सहायता करेके
- साथि सभन मे उपयोगी जानकारी के आदान-प्रदान कइल जा सकेला
 - समाचार
 - काम खोजे के तरीका
- (जइसे कि स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा आ रोजगार) बिबिध एजेंसी सभ द्वारा दिहल जाए वाला सेवा सभ के पहुँच।
 - सरकार
 - निजी कंपनी
 - गैर सरकारी
- निजी संकट परला पर : उद्धार अउरी स्वदेश वापसी
- आपन कमाई के प्रबंधन करे खातिर आ बचल पइसा के घरे भेजे खातिर
- भाषा आ अनुवाद
- रउरा कहाँ बानी पता लगावेके खातिर
- आ अउरी बहुत...



श्रीमानद्वारा विदेश से पेठा देहल ट्र्याबलेट सगौरव देखावत एक प्रवासी नेपाली के श्रीमती(फोटो साभार: अनिता घिमिरे)

बाकिर एह सब के फायदा उठावे खातिर
डिजिटल तकनीक के इस्तेमाल एके साथे
सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीय तरीका से
कइल जस्ती बा



स्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

एगो बात याद राखे के बा कि डिजिटल तकनीक के जानबूझ के
भा अनजाने में दुरुपयोग से बहुत नुकसान हो सकता



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधि के सकारात्मक उपलब्धी तबे मात्र प्राप्त होकी, जब ...

- प्रवासी नागरिक अउरी ओ लोग के परिवार के सदस्य मे आधारभूत डिजिटल साक्षरता होकी
 - डिजिटल प्रविधि के प्रयोग करे सकेवाला होको
- आ, डिजिटल प्रविधि के:
 - सुरक्षित रूप मे प्रयोग कइल जाओं
 - सुरक्षित अभ्यास सब के प्रयोग के सुनिश्चितता कइल जाओं
 - विवेकपूर्ण रूप मे प्रयोग कइल जाओं
 - डिजिटल प्रविधि के उपयुक्त काम के खातिर प्रयोग कइल जाओं
 - विश्वसनीय अउरी गोप्य रूप मे प्रयोग कइल जाओं
 - डिजिटल प्रविधि के प्रयोग मे सम्भव होके जेतना सुरक्षा अउरी गोपनीयता के सुनिश्चिता कइल जाओं



फोटो साभार: टिम अनविन

१. एककर सुरुवात डिजिटल प्रविधि के आधारभूत प्रयोग से होकल जरुरी बा



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

प्रयोग करे के तरिका जानला के बाद हि डिजिटल प्रविधि से बहुत काम कइल जा सकता। डिजिटल प्रविधि के कुशल प्रयोगकर्ता कोई भी बनसकता !



सामान्य मोबाइल फोन के इस्तेमाल

- अइसन फोन से परिवार आउरी साथि भाइ सब मे फोन करेके आउरी संदेश पठावल सकल जाला
- लेकिन याद राखे के बात इ बा कि डिजिटल फोन के पता लगावल जा सकता कि एकर इस्तेमाल कईसे भईल
 - एहसे एकर इस्तेमाल विवेक से आ सावधानी से होखे के चाही
- चुकी एकरा के बिजली से चलेला एहसे एकरा के बिना भुलवले चार्ज करे के पड़ी
 - एकरा के कई तरह से कईल जा सकता
- एकर इस्तेमाल करे खातिर एकरा के (फोन) नेटवर्क से जोड़ल जरूरी बा
 - फोन सेवा प्रदाता के संगे खाता बना के सिम कार्ड के रजिस्ट्रेशन करावे के चाही
 - अधिकतर प्रीपेड सिम कार्ड (बैलेंस कबो भी जोड़ल जा सकेला)
 - या, लम्बा समय खातिर समझौता करके (पोस्टपेड)
- फोन के इस्तेमाल करे खातीर फोन प्रदाता के सेवा उपलब्ध होखल ठावं होखेके परल
 - कवनो सेवा प्रदाता के संगे अपना नाम से खाता (सिम कार्ड) होखल
 - फोन प्रदाता के नेटवर्क में होखे के चाही



नोकियाको सामान्य मोबाइल फोन
स्रोत: टिम अनविन

(फोन) नेटवर्क मे जुड़ेवाला: सिमकार्ड

- सिमकार्ड
 - फोन नेटवर्क मे जुड़ेके खातिर
- अलग-अलग कंपनी अउरी सिम कार्ड
 - कंपनी के हिसाब से अलग-अलग दर
 - अलग अलग सेवा
- दस्तुर
 - प्रीपेड (जरूरत के हिसाब से इस्तेमाल से पहिले तिरे वाला)
 - सम्झौता (आमतौर पर बैंक खाता से महिना मे तिरेके)
 - अपन जरूरत के हिसाब से सेवा देवे वाला कंपनी चुनेके



कुछ सिम कार्ड
स्रोत: टिम अनविन

नोट: सिम के पूरा नाम सब्सक्राइबर पहचान मॉड्यूल बा।)

स्मार्टफोन के इस्तेमाल

- स्मार्टफोन से आसानी से इंटरनेट मे जुड़ सकता है
 - ओकरा खातिर नेटवर्क प्रदाता के सेवा क्षेत्र के भीतर रहेके चाहीं
 - लेकिन एकरा के खरीदे अउरी इस्तेमाल करे में दोसरा से जादे महंगा होखेला
- एकर इस्तेमाल सामान्य कॉल करे अउरी मैसेज भेजे खाती भी कईल जा सकता
- बहुत किसिम के काम खातिर एकरा मे कई गो एप्लिकेशन (एप्स) भी राखल जासकता
 - कवनो पईसा ना लागेवाला, बाकिर बहुते के खरीद के इस्तेमाल करे के पडेला
- ऐप आ प्लेटफार्म के उदाहरण
- इंटरनेट से जुड़ेके खातिर
 - सोशल नेटवर्किंग आ मैसेजिंग (जइसे कि व्हाट्सएप, फेसबुक, वाइबर, टिकटोक)
 - ऑनलाइन खेल खेलेके खातिर
 - सिनेमा देखे खातिर
 - पईसा तिरे खातिर
 - नीचे देवल जइसन उपयोगी प्लेटफार्म भा एप्स तक पहुँच खातिर
 - वैदेशिक रोजगार विभाग आ <https://pardesi.org.np>



स्मार्टफोन

स्रोत: टिम अनविन

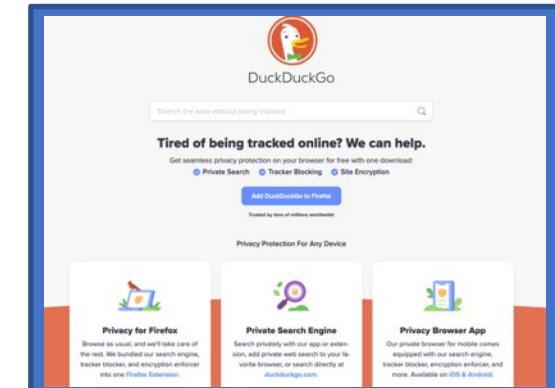
इंटरनेट मे जुड़ेके

- इंटरनेट भा "नेट" का होला?
 - "ऑनलाइन" जाके एक्सेस कइल जा सकेवाला विश्वव्यापी कम्प्युटर के सञ्जाल
- वर्ल्ड वाइड वेब (यानी वेब) का होला?
 - इंटरनेट से जुड़ला पर आवे वाला पेज आ सूचना
- मोबाइल नेटवर्क (डेटा) आ वाई-फाई के माध्यम से इंटरनेट कनेक्शन
 - मोबाइल डेटा प्याकेज
- वाई-फाई के इस्तेमाल (लेकिन डेटा सुरक्षा के बारे में जागरूक रहीं)
 - सार्वजनिक (कबो-कबो मुफ्त में उपलब्ध) आ निजी वाई-फाई नेटवर्क
 - इंटरनेट ब्राउजर के इस्तेमाल से जानकारी खोजेके
- क्रोम (गूगल), सफारी, फायरफॉक्स, डॉकडॉकगो जइसन लोकप्रिय ब्राउजर
- अन्तरक्रिया: ऐप के माध्यम से आवाज, लिखित सन्देश, वीडियो के इस्तेमाल करत



मोबाइल जडानको को लागि प्रयोग गरिने मास्ट (टावर)

स्रोत: टिम अनविन

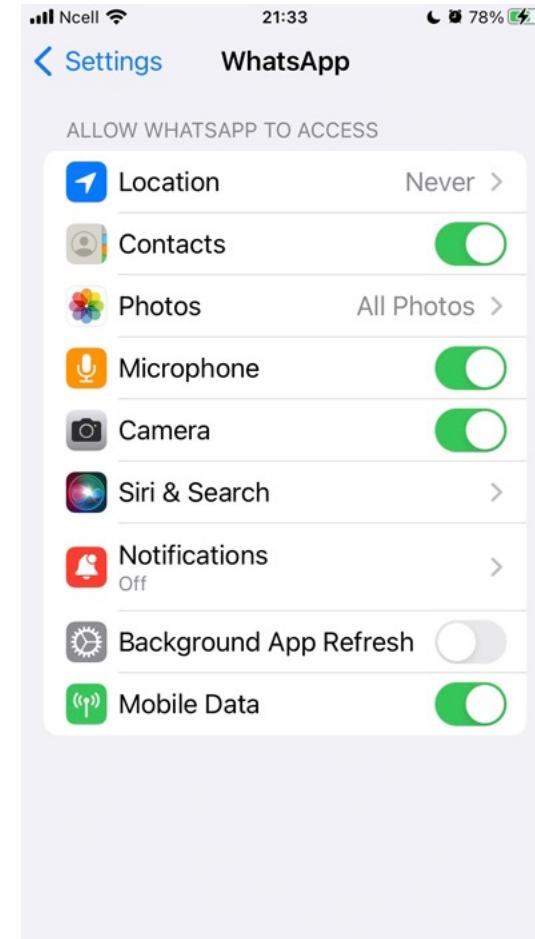


डिजिटल साक्षरता आ सूचना सम्बन्धी साक्षरता



UNESCO Chair
in ICT4D

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) भी देखि):
 - हार्डवेयर के प्रभावकारी प्रयोग
 - मोबाइल फोन से कइल जा सकेवाला सब काम
 - फोन के स्क्रिन
 - किबोर्ड
 - फोन के अन्य प्रयोग – जैसे की टर्चलाइट
 - सफ्टवेयर के प्रभावकारी प्रयोग
 - विभिन्न एप्लिकेशन प्रयोग करे सिखे के
 - के सेटिङ्ग बुझल अउरी आवश्यकता अनुसार परिवर्तन कइल
 - विशेष कर के सामाजिक सञ्जाल
- सूचना सम्बन्धी साक्षरता:
 - इन्टरनेट मे प्राप्त हो के वाला जानकारी ठिक ह कि ना जाने के?
 - प्राप्त भइल जानकारी विश्वसनीय आउरी तथ्यपरक बा?



छलफल



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

२. डिजिटल प्रविधि के सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

‘डिजिटल प्रविधि के प्रयोग से अपना अउरी दोसरा के हानि के जोखिम ना होको’



unesco
Chair

सुरक्षित रहे खातिर मुख्य उपाय सभः सम्भावित जोखिम समझीं

- सम्भावित हानि के बारे में जानकारी राखल
 - कौनो ह्याक करता की
 - अनलाइन दुर्घटनाएँ भा उत्पीड़न
 - धम्की
 - पैसा भा कागजात सम्बन्धी ठगी
 - डिजिटल प्रयोग करत समय कम्पनी के देवल जाएवाला
 - कोनौ बात विश्वसनीय नइखे लागत त का ऊ बात साच ह?
- लेकिन एकरा से जादे डराएके ना परि
 - जागरूक रहीं, आ एकर इस्तेमाल सुरक्षित आ गोपनीय तरीका से करीं
 - जवना से सच मे डिजिटल तकनीक के पूरा फायदा उठा सकल जाए



<https://www.oceanpointins.com/ri-business-insurance/cyber-liability-insurance/8-common-hacking-techniques/>

सुरक्षित रहे के खातिर मुख्य उपाय सभ : सुरक्षित व्यवहार

- सुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार अपनावे के
 - जवना एप्स अउरी तकनीक के इस्तेमाल करेके चाहतानी, ओकरा बारे में बढ़िया से समझ होखे
 - कवनो अइसन चीज साझा मत कर्णि जवना से दोसरा के नुकसान होखे
 - अइसन बात मत कर्णि कि दोसरा के भड़कावे
 - जवना एप्स आ प्लेटफार्म में रुचि नइखे ओहमें शामिल होखे खातिर सहमति मत ढी
 - जवन बात दोसरा से व्यक्तिगत रूप से ना कहसकल जाता वु बात ऑनलाइन मत कर्णि/लिख्नि
 - अनजान वेबसाइट मत खोल्नि
 - "http" से बेसी "https" सुरु होखे वाली वेबसाइटन पर ध्यान दीं.
 - खतरा में पड़ल लोग के हमेशा रक्षा कर्णि (जइसे कि बालबालिका)
 - असली देखेवाला मने कंप्यूटर से बनल “डीप फेक” से सावधान रही



सुरक्षित रहे वाला मुख्य उपाय सभ : प्राविधिक

- कुछ प्राविधिक शब्दावली - यदि निचा लिखल सब मध्ये से कुछो होइ त तुरन्त रिपोर्ट करी (एप्लिकेशन भित्रे चाहे प्रहरी भा अन्य निकाय मे जानकारी देवे के) :
 - फिसिड (Phishing) – द्युक्या के गलती करावल गइल
 - पूर्ण रूप मे विश्वस्त ना भइल चाहे शंका लागल लिंक मे कब्बो क्लीक ना कर्णी
 - ह्याकिड (Hacking) – अनाधिकृत रूपमे डिजिटल प्रणाली बिगारल, तोडफोड कइल गइल
 - अनलाइन घोटाला (Scam) – विभिन्न प्रकार के ठगी, प्रायः पैसा चोरी चाहे व्यक्तिगत विवरण अउरी कागजात चोरी करे खातिर कइल गइल
 - QR कोड के प्रयोग कर के घोटाला ह कि ना पहिचान कर के सतर्क रहे के
- प्रमाणीकरण
 - पासवर्ड के इस्तेमाल कर्णी (हर ऑनलाइन इस्तेमाल खातिर जटिल आ मूल पासवर्ड)।
 - कम से कम 10 गो संख्या भा चिन्ह, अन्य चिन्ह, आ बड़ आ छोट अक्षर के संयोजन बनाईं
 - ऑँठाछाप भा चेहरा पहिचान जइसन बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
 - मल्टी-फ्याक्टर (एक से बेसी प्रमाण)
 - उपकरण पहिचान (Endpoint सुरक्षा: हानी करे वाला चिज से उपकरण के सुरक्षित रखि)
 - सामाजिक सञ्जाल भा अन्य अनलाइन प्लेटफर्म मे अन्तरक्रिया कर रहल व्यक्ति के खास पहिचान सुनिश्चित करे के



Number of Characters	Numbers Only	Lowercase Letters	Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters	Numbers, Upper and Lowercase Letters, Symbols
4	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
5	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
6	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly	Instantly
7	Instantly	Instantly	1 sec	2 secs	4 secs
8	Instantly	Instantly	28 secs	2 mins	5 mins
9	Instantly	3 secs	24 mins	2 hours	6 hours
10	Instantly	1 min	21 hours	5 days	2 weeks
11	Instantly	32 mins	1 month	10 months	3 years
12	1 sec	14 hours	6 years	53 years	226 years
13	5 secs	2 weeks	332 years	3k years	15k years
14	52 secs	1 year	1.7k years	202k years	1m years
15	9 mins	27 years	898k years	12m years	77m years
16	1 hour	713 years	46m years	779m years	5bn years
17	14 hours	18k years	2bn years	48bn years	380bn years
18	6 days	481k years	126bn years	2tn years	26tn years



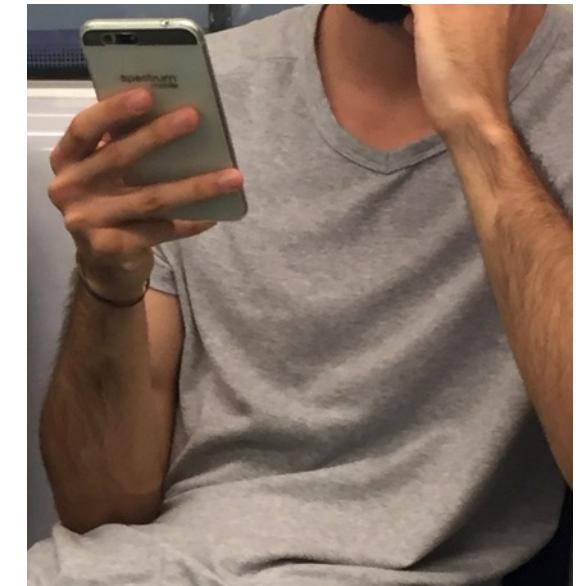
> Learn how we made this table at hivesystems.io/password

मोबाइल इस्तेमाल करे से पहिले मददगार सुझावः हमेशा अभ्यास करीं



UNESCO Chair
in ICT4D

- इस्तेमाल भईल (सेकेंड हैंड) फोन के इस्तेमाल करे से पहिले "फैक्टरी रीसेट" करीं, जवना से फोन पर मौजूद सभ डेटा अउरी सूचना मिट जाई।
- नवीनतम संस्करण में अपडेट कर के आपन एप्स अउरी ऑपरेटिंग सिस्टम के अपडेट राखी।
- अपना भरोसेमंद आदमी से कह ही अपना सिम कार्ड के सेटिंग समायोजित करी भा खाता में पइसा (बैलेंस) जोड़ी
- आपन पासवर्ड कबो साझा मत करीं (आ जटिल पासवर्ड के इस्तेमाल करीं)
- फोन के सुरक्षा खातीर मजबूत खोल अउरी स्क्रीन कवर लगाई।
- फोन जदी भुला जाए चाहे चोरी हो जाए, फोन में निजी जानकारी के मात्रा कम से कम करीं।



स्रोत: टिम अनविन

डिजिटल तकनीक के इस्तेमाल करत बेरी सांस्कृतिक मान्यता के बारे में सचेत रहीं



UNESCO Chair
in ICT4D

- जवना जगह पर आप्रवासी के रूप में काम कर रहल बानी ओकर स्थानीय संस्कृति आ नियम के जानकारी राखेके
- बहुत देश में कुछ खास जगहन पर फोटो ना लेहल उचित मानल जाला
 - सरकारी भवन आ सैन्य क्षेत्र
 - हवाई जहाज आ हवाई अड्डा
 - दुर्घटना स्थल सभ
- दोसरा के गोपनीयता के सम्मान करत अनुमति के बिना फोटो मत खींचीं
 - खासकर महिला आ परिवार सभन के
- सेल्फी लेवेके बेरी खालि आपन सेल्फी ली



दुबईमा आप्रवासी श्रमिक
स्रोत: टिम अनविन

छलफल



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

३. डिजिटल प्रविधि के विवेकपूर्ण प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

“विवेक आ ज्ञानसहित डिजिटल प्रविधि के प्रयोग”



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधि के विवेकपूर्ण प्रयोग के खातिर मुख्य उपाय सबः कथि करे के?



UNESCO Chair
in ICT4D

- अपना जरूरत के हिसाब से ई-उत्पादकता के इस्तेमाल करीं
 - कंपनी भा सरकार के कहला पर हि इस्तेमाल करे खातिर मजबूर ना होई
- अनलाइन मे लिखे भा बोले वाला विषय मे अत्यन्त सचेत रहे के
- प्रयोग कर रहल प्रविधि भा एप्लिकेशन के प्रयोग के बारे मे पर्याप्त जानकारी राखे के
 - नियम आ शर्त पढ़ीं
 - सेटिंग्स सभ मिलाई
- याद करेवाला बातः अनलाइन मे एक बेर पोष्ट कइल चिज कभि भि ना भुलाला
- सामाजिक सञ्जाल के प्रयोग करत समय संवेदनशिल अउरी विनम्र होकी
- कभिकाल विश्राम ले के डिजिटल प्रविधि से दूर रही
- एक से बेसी इमेल भा यूजर आईडी (खरीदारी खातिर खाली एगो) बनावे पर विचार करीं
 - अउरी आपत्तकालिन प्रयोग के खातिर फोन के स्वच्छ राखि



डिजिटल प्रविधि के विवेकपूर्ण प्रयोग खातिर मुख्य उपाय सभ कथि ना करेके ?



UNESCO Chair
in ICT4D

- कवनो अइसन बात पोस्ट मत कर्णीं जवना के रउरा ना चाहत होखीं कि लोग देखे
 - केहू के भि देखे के प्रकार से पोष मत करी!
 - गोपनीयता सम्बन्धी प्राइभेसी सेटिङ मिलावे के
 - बहुत निराश भा उदास भइल समय मे कौनो पोष ना करी
- विश्वास नाभइल उदास शंकास्पद लागल कौनो भि मैसेज भा लिंक मत खोली, जबाफ ना दी
 - खास कर के ऊ संदेश जवन कवनो बैंक के भेजल लउकत होग्वे
- समय बर्बाद मत कर्णीं
 - सोशल नेटवर्क के माध्यम से ॲनलाइन गेम खेल के
 - पइसा खातिर ॲनलाइन जुआ खेल के
 - डिजिटल हिंसा
- पईसा के बर्बादी मत कर्णीं
 - जइसे टिकटक पर उपहार देक्ने
- डिजिटल तकनीक के जोखिम ना लेवेके
 - जइसे कि, क्रिप्टो मुद्रा में लगानी कइल
- अनजान "ट्रोल" हमला से दूर रहीं - अइसन हमला पर कबो आक्रामक प्रतिक्रिया मत दीं
 - एकरा से हालात अउरी खराब हो जाला



स्रोत: टिम अनविन

छलफल



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

४. डिजिटल प्रविधि के गोपनीय प्रयोग



<https://www.smartcitiesworld.net/ai-and-machine-learning/ai-and-machine-learning/ai-expands-capabilities-of-surveillance-and-public-safety-tech>



UNESCO Chair
in ICT4D

‘डिजिटल प्रविधि के विश्वसनीय भा गोपनीयरूप
मे प्रयोग करीं

<https://ict4d.org.uk>



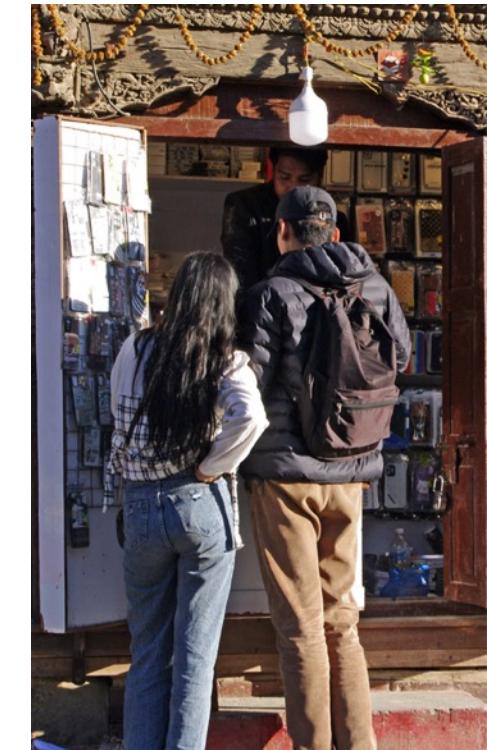
unesco
Chair

<https://www.telegraph.co.uk/news/2018/11/06/chinese-surveillance-grows-stronger-technology-can-recognise/>

See also video at
<https://www.facebook.com/scmp/videos/246038106344865/?t=34>

डिजिटल प्रविधि के सुरक्षित उपयोग खातिर प्रमुख उपाय – सामाजिक आचरण

- ऑनलाइन रहला पर "निजी" रहीं जेहसे कि दोसरा के पता ना चले
 - याद राखीं कि एक बेर इंटरनेट पर डाल दिहल चिङ्ग हमेशा खातिर रह जाला
 - खाली उहे पोस्ट करीं जवना से रउरा आ संबंधित लोग संतुष्ट बानी
 - आपन पासवर्ड कबो केहू से ना शेयर करीं
 - वेबसाइट पर जाए के समय सभ कुकीज़ के जतना हो सके खारिज कर दीं
 - दोसरा के एक बेर के पासवर्ड (ओटीपी) मत देखाईं
 - वेबसाइट पर जाए के समय सभ कुकीज़ के जतना हो सके खारिज कर दीं
- केकरा से सुरक्षित आ गोपनीय बा?
 - सरकार
 - याद राखीं मोबाइल डिवाइस के इस्तेमाल निगरानी खातिर भी होला
 - निजी कंपनी के बा
 - याद राखीं: अधिकतर सोशल मीडिया कंपनी सभ रउरा, यूजर, हमनी के मुफ्त में दिहल डेटा से पइसा कमा लेवेला !
 - दोसरा व्यक्ति
 - कुछ लोग डिजिटल प्रविधि के इस्तेमाल कर के परेशान करेलसन्



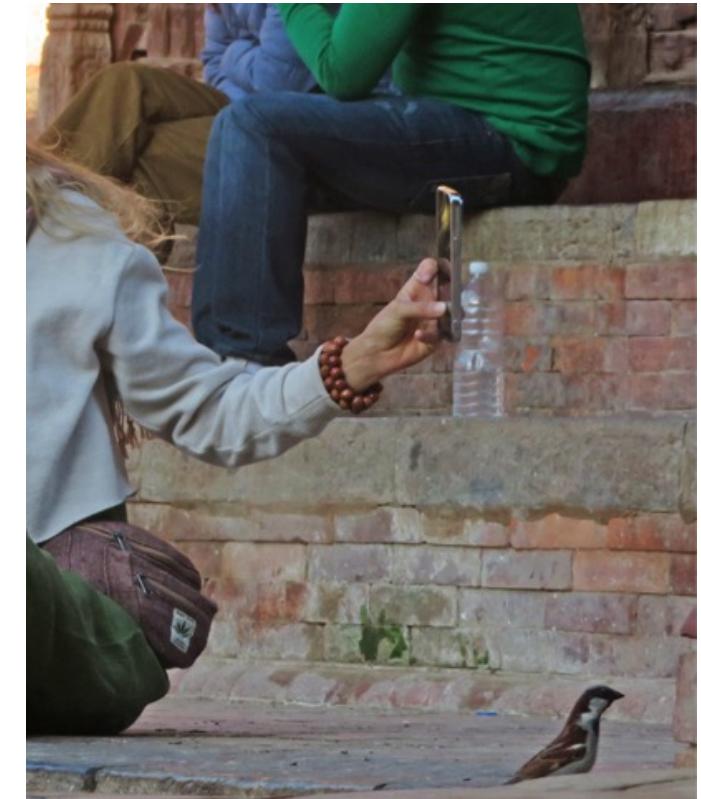
स्रोत: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधि के सुरक्षित उपयोग खातिर प्रमुख उपाय – व्यावहारिक बात



UNESCO Chair
in ICT4D

- जबना सॉफ्टवेयर के रुए इस्तेमाल करत बानी ओकरा के बेसी से बेसी अपडेट राखीं
 - एप्लिकेशन के नवीनतम संस्करण में सुरक्षा प्रावधान में सुधार कई गई हैं।
- अधिक से अधिक अनुमति (कुकीज़) के बन्दकरीं
 - खाली जरूरी कुकीज़ के अनुमति दीं (या सभ कुकीज़ के "अस्वीकार" करीं);
 - एकरा से रुए जबन काम ऑनलाइन करेनी ओकर विवरण अनधिकृत कंपनी तक ना पुगे सकी।
- वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क (भीपीएन) के इस्तेमाल से इंटरनेट चलावेके बारे में।
 - अइसन नेटवर्क यूजर्स के डिजिटल लोकेशन आ पहचान छिपा के 'गुमनाम' बना देला।



स्रोत: टिम अनविन

छलफल



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

निष्कर्ष : सोची



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

- का ई सुरक्षित बा?
- का ई विवेकपूर्ण बा?
- का इह गोपनीय का ई गोपनीय आ भरोसेमंद बा?



unesco
Chair

अंत में याद राखीं कि: सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीय रहीं



UNESCO Chair
in ICT4D

का करे के



- डिजिटल प्रविधि के इस्तेमाल करे के सीखेके
- जटिल आ मजबूत पासवर्ड राखीं
- एक से अधिका प्रमाणीकरण विधि के इस्तेमाल करेके
- समय-समय पर जवन एप्स आ सॉफ्टवेयर सिस्टम के इस्तेमाल करेनी ओकरा के अपडेट करीं
- सोशल मीडिया पर सचेत आ विनम्र रहीं
- डिजिटल प्रविधि से फुर्सत ली

का ना करे के



- आपन पासवर्ड दोसरा के साझा मत करीं
- डिजिटल प्रविधि के इस्तेमाल के लत मत बनाई
- अनजान संदेश के ना खोलल/जवाब देहल ज्ञाव
- डिजिटल प्रविधि आ सामाजिक सञ्जाल के माध्यम से अपन औकात से अधिक पईसा खर्चा ना करीं
- अनजान लोग के पईसा चाहे महत्वपूर्ण दस्तावेज ऑनलाइन मत भेजल करी
- ना चाहल केहु भी व्यक्ति देख सके वाला मन लागल चिझ पोस्ट मत करी

इह प्रशिक्षण सामग्री के विकास (२०२२ – २३)



UNESCO Chair
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,
NNSM, पौरखी, PNCC, NIC, NISER,
काठमाण्डौ स्थित UNESCO कार्यालय,
उज्यालो, गण्डकी विश्वविद्यालय, MRC पोखरा, र
NEST पोखरा द्वारा सामूहिक रूप में विकाश कइल



MIDEQ हब (2019–2024) अन्तर्गत UKRI GCRF के आर्थिक सहायता मे

साथ मे और सहयोगी संस्था सभ





ये काम क्रिएटिभ कमन्स एट्रिब्युशन ४.० अन्तर्राष्ट्रीय लाइसेन्स अन्तर्गत इजाजत प्राप्त बा।

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ये दस्तावेज के कौनो भि अंश अनुमति बिना पुनरुत्पादन कर के छुट बा। माकिर, पुनरुत्पादन करत बेरिया *ICT4D* मा *UNESCO Chair*, रोयल होलोवे, लन्डन विश्वविद्यालय, अउरी लेखक सब के साभार देवे के भोर मत पराएम। एह मे रहल जानकारी स्वतन्त्र रूप मे प्रयोग करीं। माकिर, कौनो भि सम्पादित अंश प्रयोग करत समय एह मे समावेश कइल गइल काम सब के प्रतिलिपि अधिकार के सम्मान करीं।