

Usalama wa Kidigitali kwa Uavyaji mimba

Mwongozo wa jinsi ya kuifanya iwe faragha

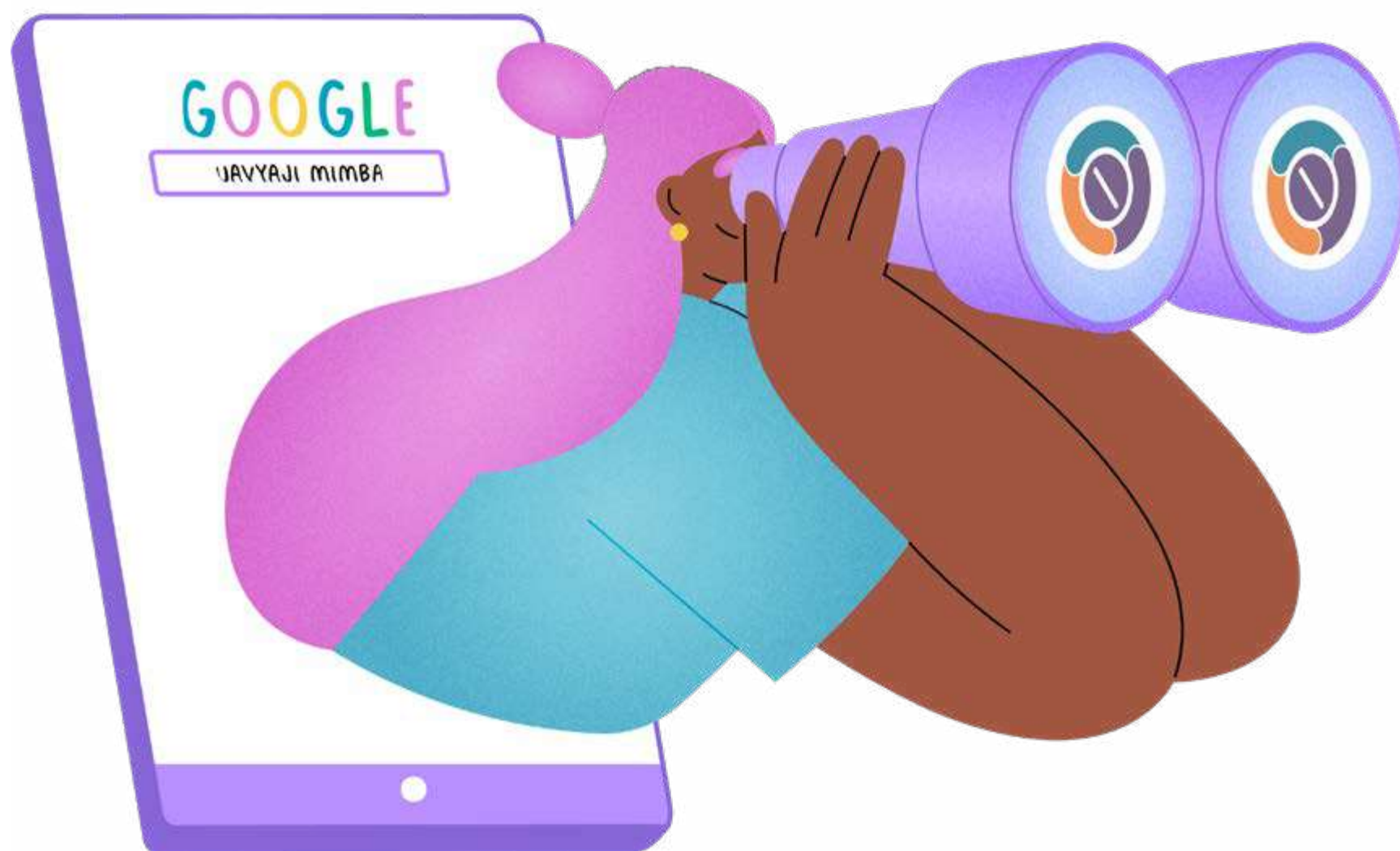


Je, unatafuta taafira kuhusu utoaji mimba lakini una wasiwasi kuhusu faragha yako mtandaoni?

Hauko pekee yako!

Kupata huduma za kutoa mimba kunaweza kuwa vigumu, hasa katika maeneo yenye vikwazo, lakini kupata taarifa na kulinda usalama wako wa kidijitali ni muhimu. Tumeandaa vidokezo vilivyo rahisi kufuata vya kusaidia kulinda faragha yako katika mchakato mzima.

Tuanze!



1.

Kutafuta huduma za utoaji mimba au taarifa mtandaoni

Ni muhimu kujua kwamba vivinjari vya mtandao sio vya kibinafsi. Kampuni Kubwa za Teknolojia hurekodi unavyotumia mtandao ili kukulenga na matangazo. Rekodi hizi zinaweza kushirikiwa na mamlaka iwapo zitaombwa (ingawa kwa kawaida hati ya kisheria itahitajika).

Ni nini unaweza kufanya ili kujilinda?

- Kutumia [VPN](#) kutafanya utumiaji wako wa mtandao kuwa salama na wa faragha zaidi.
 - VPN (mtandao wa kibinafsi) husimba data yako kwa njia fiche na kuficha anwani yako ya IP, na hivyo kulinda shughuli zako za kuvinjari,

utambulisho wako na eneo lako. Ikiwa unatafuta faragha zaidi na uhuru, VPN ndio chaguo sahihi.

Kumbuka: Usimbaji fiche (Encryption) ni teknolojia inayolinda data kwa kuiweka iwe msimbo wa siri ambao unaweza kufikiwa tu kwa ufunguo wa kipekee wa dijiti.

- Tumia kivinjari kinachozingatia faragha kama vile [Firefox Focus](#), [Tor Browser](#), au [DuckDuckGo](#). Ikiwa huwezi kuzipakua, unaweza kutumia chaguo ya [incognito](#) ili kuzuia kivinjari chako kuhifadhi historia yako ya kuvinjari, vidakuzi, na data ya tovu-ti, na hivyo kuweka shughuli zako ziwe za faragha kwenye vifaa vinavyotumiwa na wengine pia. Ingawa haizuii kabisa uwezo wa shughuli zako mtandaoni kufuatiliwa, inapunguza kiwango cha data yako kuhifadhiwa. Ukimaliza, funga tu dirisha fiche/faragha ili kukatisha kipindi hicho mtandaoni.
- Kwenye vivinjari vingi vya desktop, utapata chaguo la incognito kwenye kona ya juu kulia kwa kubofya nukta tatu na kuchagua "New incognito window." Kwenye kivinjari cha Safari itabidi ubofye "File" kwenye upau wa menyu, na uchague "New incognito window."





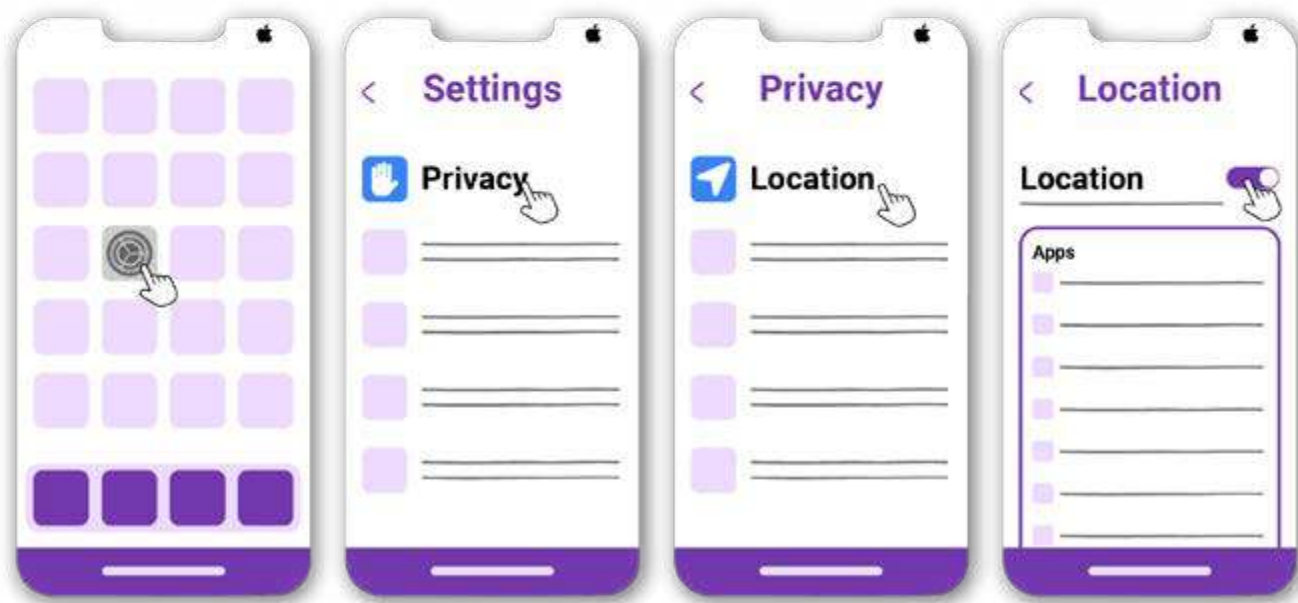
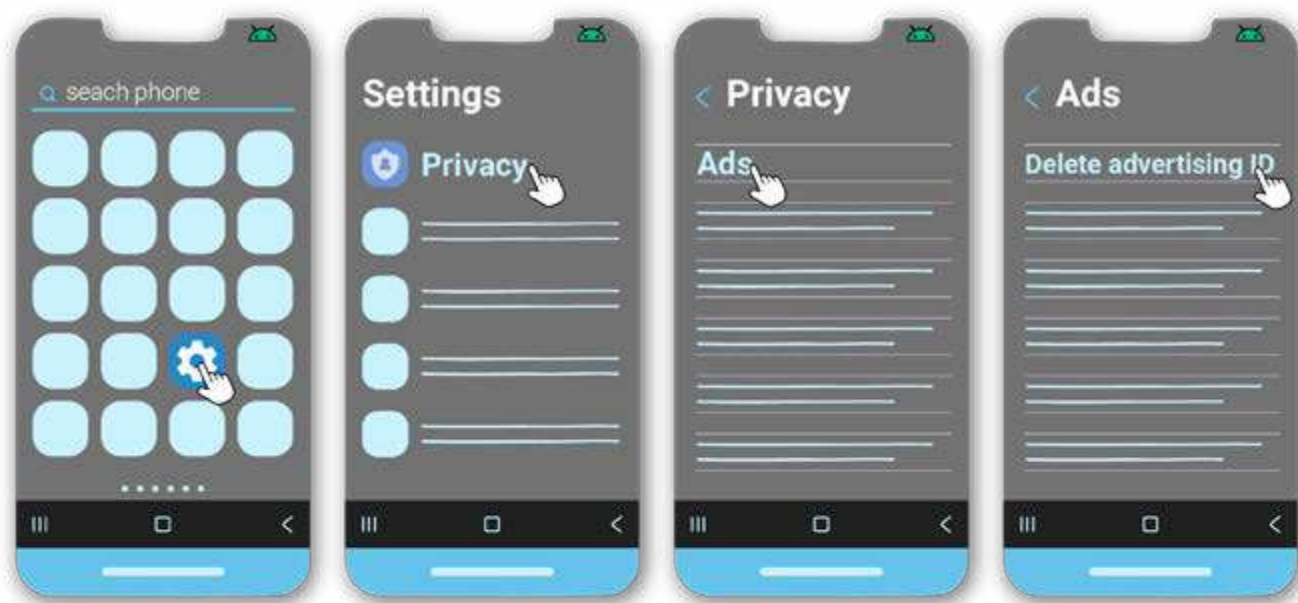
- Pia inafanya kazi kwenye vivinjari vya simu: gusa nukta tatu au vistari vitatu na uchague "New incognito tab." Kwenye kivinjari cha Safari gusa aikoni na uchague "Private" ili kufungua kivinjari kipyua faragha.



- [Zima kitambulisho chako cha matangazo ya simu](#) na uchague kutopokea matangazo. Kampuni kama [Google na Meta](#) (Meta ni mmiliki wa Facebook, Instagram, na WhatsApp) hufuatilia shughuli zako za mtandaoni kwa ajili ya utangazaji unaolengwa; kuwazuia kutahakikisha kuwa una faragha zaidi kwenye majukwaa hayo ya mtandaoni.
- Ili kufuta kitambulisho chako cha utangazaji kwenye vifaa vya Android, nenda kwenye Settings > Privacy > Ads. Gusa "Delete advertising ID" na uthibitisha. Hii itazuia programu kuifikia katika siku zijazo. Chaguo hili huenda lisipatikane

kwenye matoleo ya awali ya Android. Ikiwa huipati, nenda kwenye mipangilio ya faragha ili kuweka upya kitambulisho chako cha tangazo na uombe programu zisikufuatilie.

- Kwenye vifaa vya Apple, wakati utaweka programu mpya, inaweza kuomba ruhusa ya kukufuatilia. Ili Kudhibiti hili, nenda kwenye Settings > Privacy > Tracking na utaweza kuzima ufuatiliaji kwa programu moja moja ambazo ulikuwa umeruhusu awali.



- Kampuni kubwa za Teknolojia zimefanya iwe [vigumu zaidi](#) kufikia [taarifa za utoaji mimba kwa njia salama](#). Kila mara chunguza taarifa na sifa ya huduma za utoaji mimba unazozipata mtandaoni kwa kuwa kuna walaghai wengi na kliniki bandia (kwa mfano, vituo vya [mimba yenye matatizo](#)).



- Ikiwa maagizo yanaonekana yasiyo ya busara, ikiwa ni pamoja na muda mrefu wa kufunga na mazoezi makali ya kimwili, kuwa na shaka. Wakati unatoa mimba kwa kutumia tembe, [ni muhimu kukula na kukunywa maji](#).
- Utoaji mimba ni mchakato salama sana. Ikiwa taarifa inaangazia tu hatari au ina picha nyingi za vijusi, inaweza kuwa kliniki bandia.



2.

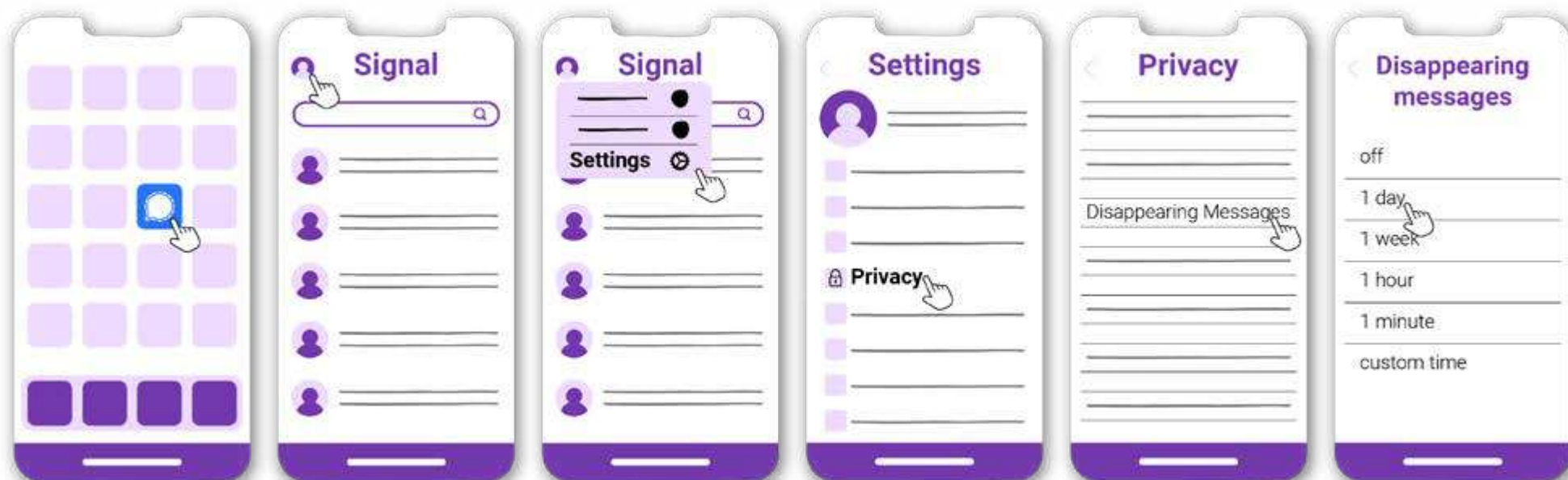
Nini cha kufanya unapowasiliana na: mashirika, washauri, watoa mimba, au kliniki kupitia huduma za ujumbe (mtandaoni)

Wanafamilia, mwenzi wako, au hata marafiki wanaweza kusoma jumbe zako za SMS kwenye simu yako au kupitia akaunti yako ikiwa wanaweza kufikia bili yako ya simu. Unapotumia huduma za kutuma ujumbe, hata ukifuta jumbe zako, jumbe zitahifadhiwa na zinaweza kushirikiwa na mamlaka, zikiombwa (tena - kwa kawaida watahitaji hati ya kisheria).

Ni nini unaweza kufanya ili kujilinda?

- Tumia PIN au nenosiri thabiti kwenye vifaa vyako. Ikiwa inawezakana, tumia nenosiri iliyona nambari na herufi, na uchanganyishe herufi kubwa na ndogo.
- Epuka kutumia X, Tiktok, Facebook, na Instagram kwa mazungumzo nyeti.

- Ikiwa inawezekana, tumia [Signal](#) ambayo ni programu isiyo ya faida ya kutuma ujumbe na kupiga simu iliyo salama, inajitegemea na haihifadhi picha kwenye kifaa chako. Usisahau kuwasha jumbe za kupotea kwenye Settings > Privacy > Disappearing messages. Ikiwa wewe ni mtumiaji wa IOS, zima pia "Show Calls in Recents" kwenye Settings.

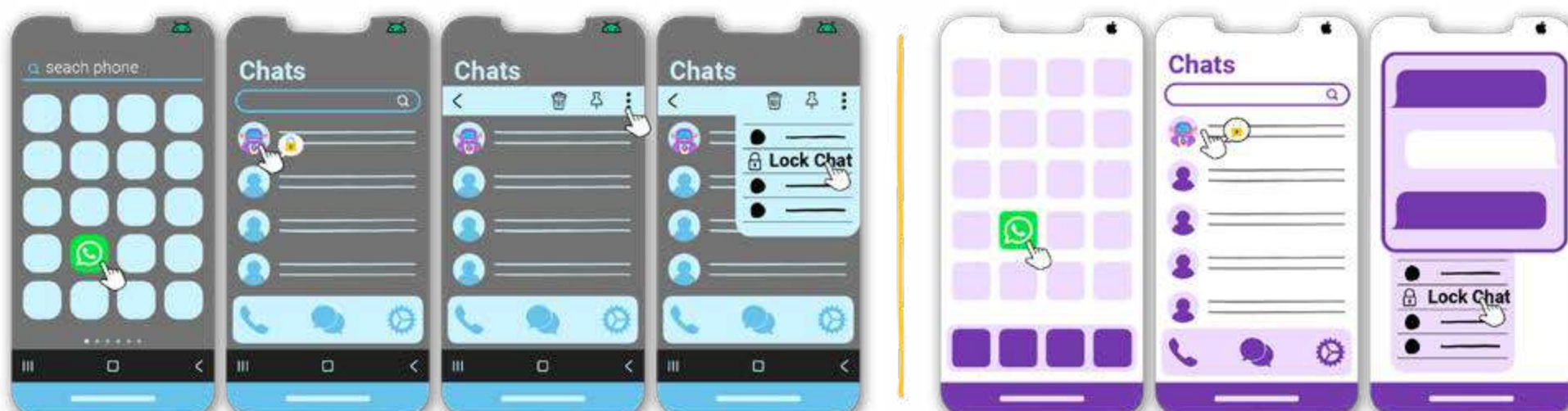


- Unapotuma ujumbe mfupi au kupiga simu kwa nambari za kawaida, tumia simu ya kulipia kabla ya matumizi au tumia [VOIP](#), aina ya huduma ya simu ya mtandaoni, badala ya simu yako ya kibinafsi (jaribu programu kama [Hushed](#)).
- Ikiwa hili haliwezekani, simu na ujumbe kupitia programu kama vile [Signal](#), [WhatsApp](#), au [Telegram](#) zimesimbwa kwa njia fiche na ni salama zaidi kuliko simu na SMS za kawaida.
- Usisahau kuweka [jumbe za kupotea](#) kwa mazungumzo haya yote, ikijumuisha jumbe kati yako na marafiki wa karibu na familia, au hata unapozungumza na [Ally](#), chatbot yetu ya utoaji mimba, kwenye WhatsApp.

- Enda kwenye Settings > Privacy na ubonyeze "Default duration." Chagua saa 24 au siku 7.



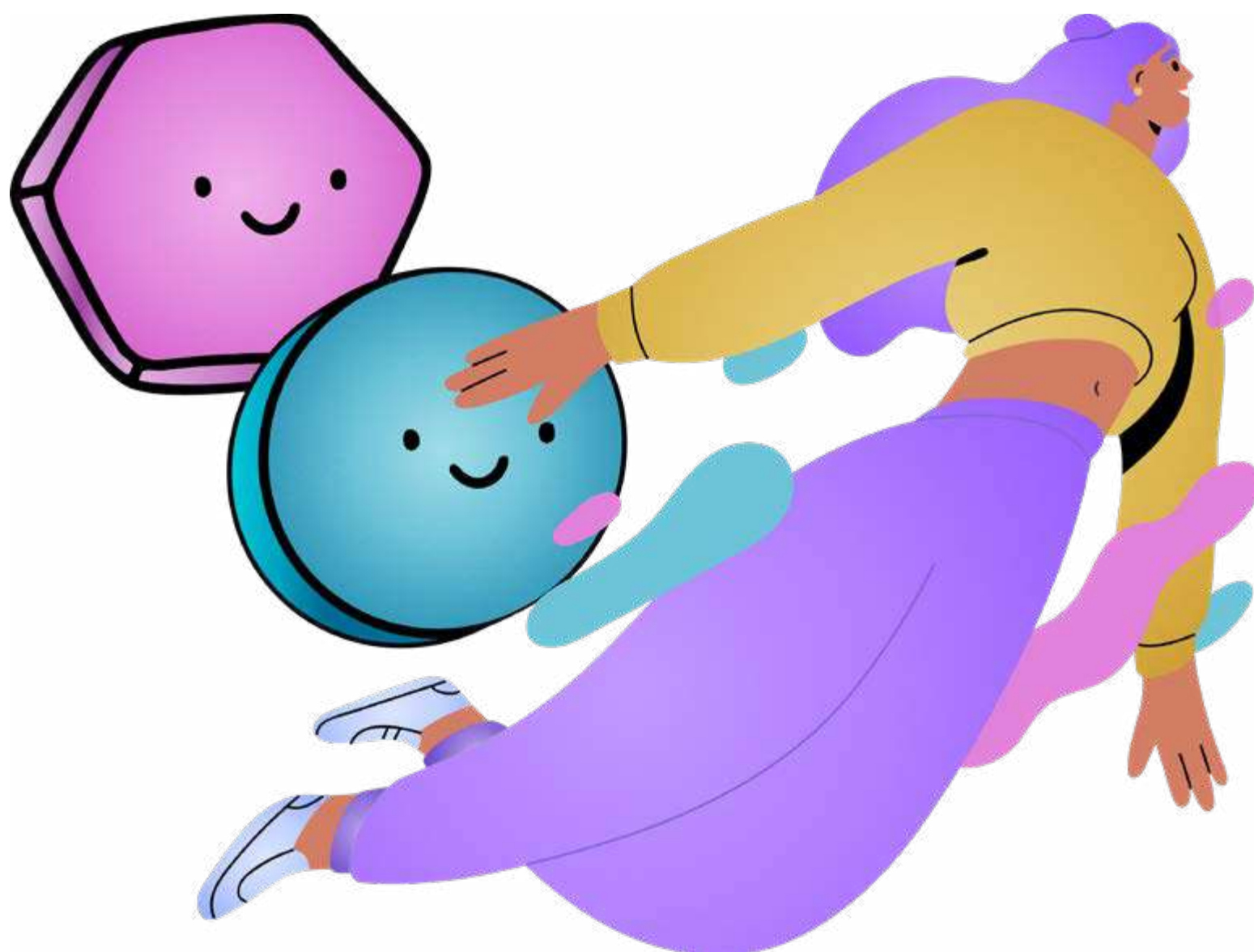
- Usihifadhi anwani za mtoa huduma kwenye simu yako. Ikiwa ni lazima uhifadhi anwani, tumia jina lingine lolote ambalo halivutii. Kwenya WhatsApp, pia unaweza [kufunga mawasiliano](#).
- Kufanya hivyo, kwenye Android, gusa na ufinyilie mawasiliano unayotaka kufunga. Gusa nukta tatu kwenye sehemu ya juu kulia, kisha uguse "Lock Chat." Unaweza pia kuunda msimbo wa siri ili kuzuia kufikiwa kwa mawasiliano haya.
- Kwenye IOS, finyilia mawasiliano na utaona machaguo tofauti, ikiwemo "Lock Chat."



- Unapotuma barua pepe, tumia anwani ya barua pepe ya pili ambayo haijaunganishwa na akaunti yako yoyote iliyopo na uifute baadaye. Unaweza kuunda akaunti kwenye [Proton Mail](#). Hio husimba barua pepe zako zote ili watu walio na akaunti yako (Proton Mail) wasiweze kufikia kilicho ndani, na barua pepe kutoka kwa watoa huduma wa nje (kama vile Gmail, Hotmail) pia husimbwa kwa njia fiche mara hio hio.
- Epuka kupiga na kushiriki picha za skrini za mazungumzo haya na kuhifadhi picha zinazohatarisha kwenye kifaa chako. Unaweza pia kutumia kipengele cha [view once](#) kwenye WhatsApp unapotuma picha na jumbe za sauti, ili kuhakikisha zinapotea kwenye chat baada ya mpokeaji kuzifungua mara moja.
 - Chagua "view once" kila mara unapotuma ujumbe wa sauti, picha au video kwa kubonyeza aikoni kilicho na nambari moja kwenye upau wa kuandikia. ①

Tahadhari: unapolipia huduma za utoaji mimba au matibabu, jaribu kutumia pesa taslimu ili kuepuka kadi na malipo ya benki kufuatiliwa. Kadi ya kulipia kabla ya matumizi ni chaguo nzuri ikiwa inapatikana katika nchi yako.

Kumbuka: Je, unatumia kivinjari chako kuwasiliana na watoa mimba? Linda usalama na faragha yako ya kidijitali kwa kufuata hatua za usalama kutoka hatua ya 1 - tumia kivinjari kinachozingatia faragha, vinjari kwenye dirisha fiche, au ujiondoe kwenye matangazo.



3.

Kupata huduma za utoaji mimba

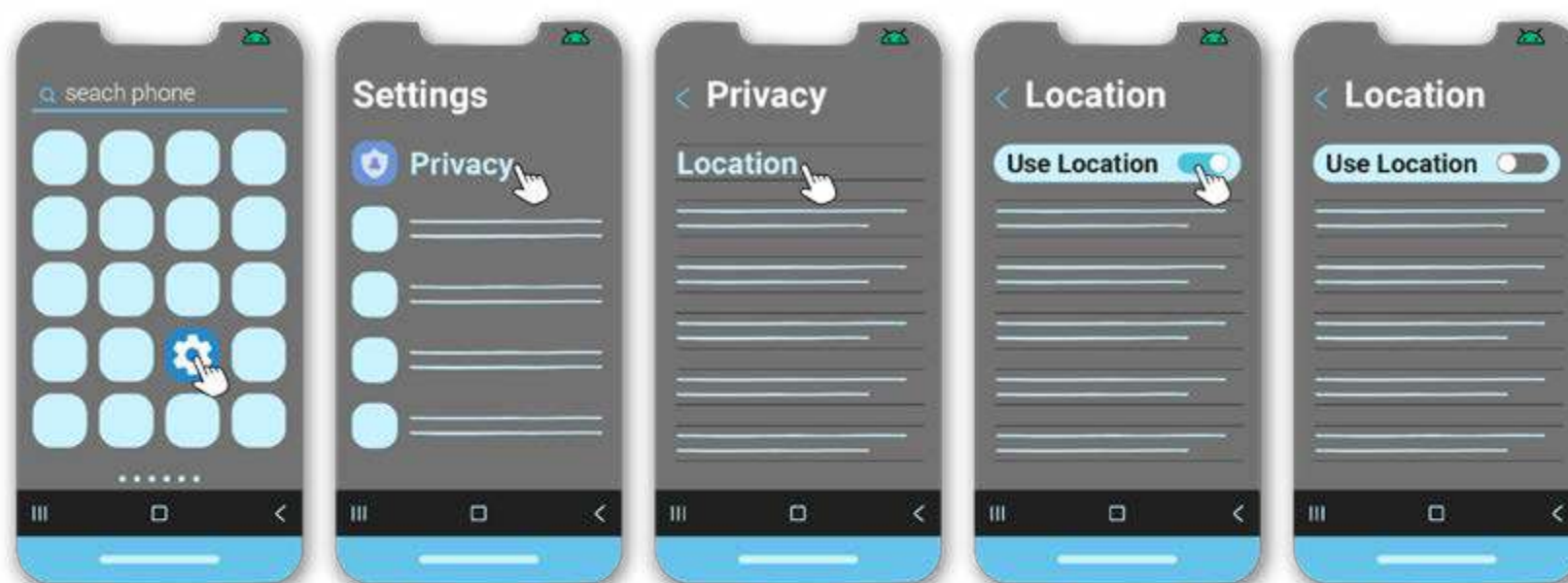
kwa kumtembelea mtoa huduma, kupata tembe za kutoa mimba, n.k.)

Unapopata huduma za utoaji mimba, kuna uwezekano kuwa utakuwa na simu yako ya mkononi. Hata hivyo, simu yako hutuma mawimbi kumaanisha eneo lako linaweza kufuatiliwa. Waendeshaji huduma za simu wanaweza kutoa taarifa hii kwa mamlaka, ikiwa itaombwa.

Ni nini unaweza kufanya ili kujilinda?

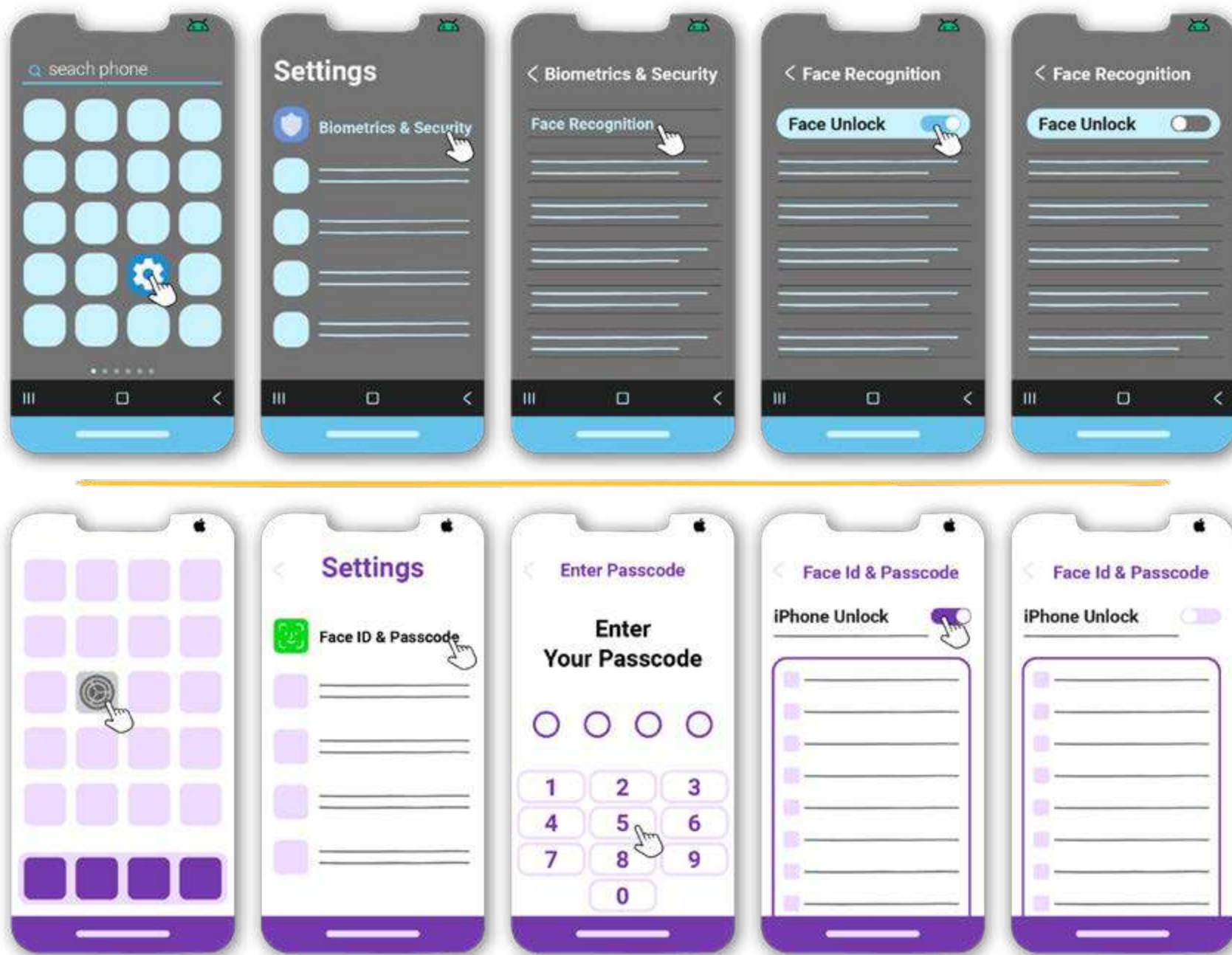
- Simu yako inaweza kufuatiliwa kwa mawimbi yake ya mtandao, Wi-Fi, GPS, Bluetooth, na pengine mbinu zingine. Chaguo bora ni kuzima simu yako kabisa na kuwa pamoja na mtu unayemwamini.

- Ikiwa haiwezekani, angalau zingatia kuzima kipengele cha kushiriki eneo lako:
 - Kwenye Android, enda kwa Settings, gusa “Location,” bonyeza “Access my location” na uizime.
 - Kwenye IOS enda kwa Settings, kisha uguse “Privacy & Security” na uzime “Location Services.”



- Ikiwa unasafiri kwa gari na huna uhakika kama ina teknolojia inayofuatilia eneo lako, zingatia kutumia usafiri wa umma au kuegesha gari mbali na mahali unapapaswa kuenda.

- Zingatia kuzima kitambulisho cha uso au alama ya vidole, haswa ikiwa kuna hatari ya kunyang'anywa kifaa chako.
 - Kwenye Android, nenda kwenye Settings, kisha uende kwenye “Biometrics & password,” chagua “Fingerprint” na/au “Face recognition,” gusa nenosiri la simu yako na uizime.
 - Kwenye iOS, nenda kwa Settings, kisha uguse “Face ID & Passcode”, nenda kwa “Use Face ID” na uzime “iPhone unlock” au “iPad unlock.”



- Ikiwezekana, epuka kutumia programu za kutafuta eneo kufikia unakoenda, kama vile Google Maps au Waze. Ikiwa hauwezi kuziepuka, hakikisha kuwa programu hizo hazihifadhi njia uliofuata katika historia zao.
- Ikihitajika, unaweza [kufuta data yako](#) kwenye Google Maps kwa kufungua programu ya Google Maps na kugonga picha yako ya wasifu au herufi ya jina lako. Bonyeza "Your data" kwenye Maps, kisha "Web & App Activity: See and delete activity." Unapoona taarifa unayotaka kufuta, gusa "Remove."



- Iwapo unatafuta njia mbadala salama kabisa, jaribu [OsmAnd](#), programu ya ramani ya nje ya mtandao ambayo haihifadhi data yako.

Shiriki taarifa hii na mtu yeyote ambaye anaweza kuhitaji.

Hebu tufanye ufikiaji wa utoaji mimba uwe salama kwa kila mtu!

Marejeleo:

1. "Keep Your Abortion Private & Secure." Digital Defense Fund, 2021, www.digitaldefensefund.org/ddf-guides/abortion-privacy/. Accessed October 2024.
2. "Practical Guide to Strategies and Tactics for Feminist Digital Security." CFEMEA, 2017, www.cfemea.org.br/index.php/pt/radar-feminista-lista/livros-guias-e-estudos2/4670-guia-pratica-de-estrategias-e-taticas-para-a-seguranca-digital-feminista. Accessed October 2024.
3. "Abortion Access Activist, Worker, or Patient." SSD, www.ssd.eff.org/playlist/reproductive-healthcare-service-provider-seeker-or-advocate. Accessed October 2024.
4. "Digital Privacy Tips for Abortion Seekers." Asian Americans Advancing Justice, www.advancingjustice-aajc.org/digital-privacy-tips-abortion-seekers. Accessed October 2024.
5. "Digital privacy for your private parts." Vagina Privacy Network, www.vaginaprivacynetwork.org. Accessed October 2024.
6. "A certification for online abortion counselors." safe2choose, www.safe2choose.org/abortion-counseling/online-abortion-training-course. Accessed October 2024.
7. Gomez, Noelia. "Digital conservatism: search engines' strategy to hide information about abortion." La Política Online, 2024, www.lapoliticaonline.com/politica/los-buscadores-incentivan-el-conservadurismo-digital-y-suprimen-informacion-sobre-el-aborto/. Accessed October 2024.
8. "Internet Street Smarts Course". Cyber Collective, www.cybercollective.org/internet-street-smarts. Accessed November 2024.

USALAMA WA KIDIGITALI KWA UAVYAJI MIMBA

Zana hii iliundwa kwa ushirikiano kati ya **HowToUseAbortionPill.org** na **Cyber Collective**.

HowToUseAbortionPill ni jumuiya ya mtandaoni inayoendeshwa na watu waliojitolea ambao wanaamini kwamba kila mtu, bila kujali anaishi wapi, anapaswa kupata chaguo salama la kutoa mimba.

www.howtouseabortionpill.org/sw

Cyber Collective hurahisisha watu kujisikia salama, salama na kujiamini katika matumizi yao ya kidijitali SASA—ili tuwe na maisha bora ya baadaye.

www.cybercollective.org

Vielelezo na muundo wa picha na Ana Ibarra. www.behance.net/anafriedbanana

Endorsed by:



© 2024 HowToUseAbortionPill & Cyber Collective. Haki zote zimehifadhiwa.