الخصوصيّة قوّة!

إحمِ عالمك الرقمي

حمايـــــــة الحسابـــات الشخصيـــة

1

تغيير كلمات المرور بانتظام كل **3 أشهر** على الأقل، مع اعتماد كلمات قوية وطويلة تتضمن حروفاً وأرقاماً ورموزاً.

مثال

كلمة مرور ضعيفة: **12345678**

كلمة مرور قوية: **S@fe2026!Phone**

2

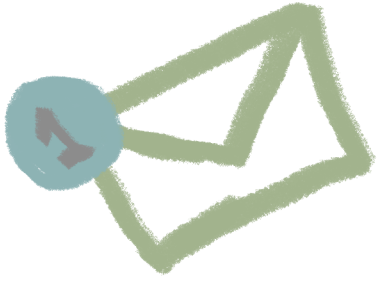
استخدام مدير كلمات مرور مثل **BITWARDEN** لإنشاء كلمات مرور قوية وتخزينها بأمان.

ما هو **BITWARDEN** ؟

هو واحد من تطبيقات متعددة تحفظ كلمات المرور بشكل آمن ويقترح كلمات قوية لكل حساب.

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي



3

اعتماد كلمة مرور مختلفة لكل حساب على مواقع التواصل الإجتماعي أو البريد الإكتروني.

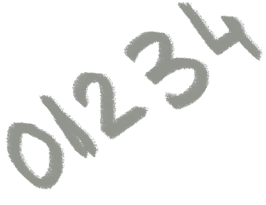
4

تفعيل المصادقة الثنائية (2FA) على الحسابات.

ما هي؟

طبقة حماية إضافية تطلب رمزاً بعد كلمة المرور.

مثال:بعد تسجيل الدخول إلى Instagram، يتم طلب رمز مَن تطبيق Google Authenticator.



5

استخدام تطبيقات التحقق بخطوتين مثل Google Authenticator بدلاً من رسائل SMS.

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

التعامل مع

روابط التصيّد

1 تجنّب الضغط على الروابط المشبوهة أو غير الموثوقة.

مثال:التأكد أن الموقع هو: instagram.com ✓

insta-security-login.com ✗

2 الانتباه للروابط المزيّفة أو المختصرة التي تهدف لسرقة البيانات.

bit.ly/xxxx !

3 التحقق من مرسل الرسائل والبريد الإلكتـــروني قبل فتــح الروابـــط.

4 عدم إدخال كلمات المرور عبر روابط تصل في الرسائل.

5 تجاهل الرسائل التي تثير الخوف أو تدّعي إغلاق الحسابات.

مثال:رسالة تقول:

تم تعليق حسابكم،
اضغطوا هنا لإعادة التفعيل

6 عدم مشاركة رمز/كود التحقق مع أي جهة.

مثال: حتى لو ادّعى الشخص أنه من فريق الدعم أو من شركة الاتصالات

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

التواصل
الآمن

1 استخدام تطبيق Signal كخيار أكثر أماناً للمراسلة

ما هو؟

تطبيق مراسلة يحمي الرسائل
والمكالمات عبر التشفير..

2 تغيير إعدادات واتساب لمنع الغرباء من إضافتكن إلى المجموعات:

الإعـدادات (Settings) <
الخصوصيـة (Privacy) <
المجموعـات (Groups) <
جهـات الاتصـال الخاصـة بـي
(My Contacts Only).

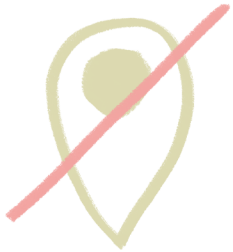
3 تجنّب الإنضمام إلى مجموعات واتساب ما لم تعرفن المسؤول (Administrator).

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

حماية الجهاز والبيانات الشخصية

1 ايقاف خدمات تحديد الموقع الجغرافي، وفعّلنها فقط عند الحاجة.



2 مراجعة أذونات التطبيقات واسمحن بتلك الضرورية حصراً، دون السماح بالوصول غير المبرر للكاميرا أو الميكروفون أو جهات الاتصال.

3 إطفاء وإعادة تشغيل الجهاز يومياً لتعطيل بعض أدوات التجسس والمراقبة.

4 تثبيت برامج لمكافحة البرمجيات الخبيثة مثل "مالويربايتس" (Malwarebytes) وإجراء فحصاً يومياً.

5 التقليل من مشاركة المعلومات الشخصية على الإنترنت لتجنّب الاستهداف أو سرقة الهوية.

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

نصائح خلال أوقات الحرب والأزمـــات

1 عدم النقر على الروابط حتى لو كانت من جهات اتصال معروفة قبل التحقق من صحتها.

2 الانتباه لروابط الرسائل النصية القصيرة (SMS) التي قد تنتحل صفة تحديثات حكومية عاجلة.

3 التأكد من صحة الروابط من مصادر رسمية مثل الوزارات والهيئات المعنية.

4 كتابة عناوين المواقع يدوياً في المتصفح، خاصة للمواقع الحيوية مثل خدمات الإنقاذ والمساعدة.

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

5

محاولة الحدّ من مشاركة أي معلومات شخصية حتى لو كانت الروابط حقيقية، ما لم تكن ضرورية للغاية.

6

الانتباه من المنصّات التي تدّعي توفير مأوى أو مساعدات أو معلومات فورية دون معرفة الجهة التي تقف خلفها.

7

تجنب استخدام شبكات "واي فاي" عامّة دون الاتصال بـVPN، لأنها غالباً ما تكون غير آمنة.

ما هو الـVPN؟

أداة تساعد على حماية الاتصال بالإنترنت وإخفاء البيانات أثناء التصفح.

8

عدم نشر معلومات غير مؤكدة أو خطاب كراهية، وتحقّقن من صحة المعلومات قبل مشاركتها.

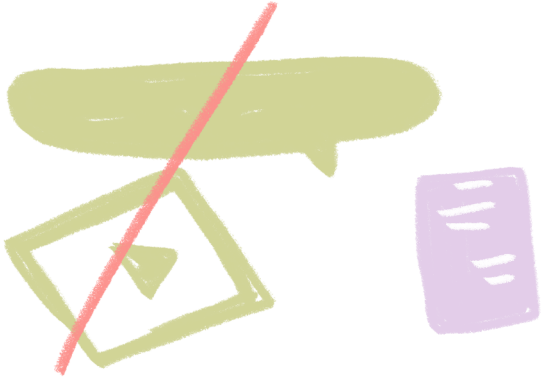
أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

الحماية من

الابتـــزاز الإلكتروني

في بعض الأحيان قد تُستخدم الصور الشخصية، الحقيقية أو المركّبة، بهدف الابتزاز الجنسي أو المالي، وعلينا:



1. تجنّب التفاعل مع الشخص الذي يهدّد بالابتزاز.

2. اخبار جهة موثوقة عن الحادثة للحصول على المساعدة.

3. عند التهديد بنشر صور حقيقية يمكن التواصل مع مكتب مكافحة جرائم المعلوماتية أو التبليغ عبر خدمة بلّغ على موقع قوى الأمن الداخلي www.isf.gov.lb

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

أبعاد
abaad

NO2TA
المختبر النسوي

في حال تعرّضتم/نّ لأي شكل من اشكال العنف او الاستغلال الإلكتروني

تواصـــلوا مـــع:

منصّة دعم السلامة الرقميّة" في سمكس عبر "واتساب" أو سيغنال عل

SMEX
تعزيز الحقوق الرقمية
Advancing Digital Rights

+96181633133

أو عبر الإيميل: helpdesk@smex.org

خط أبعاد الأمن

81 78 81 78

خدمة "بلغ"- على موقع المديرية العامة لقوى الأمن الداخلي

www.isf.gov.lb

*تم تقديم المعلومات في هذه المطوية من قبل منظمة سمكس

بالشراكـــــــة مـــع:

World Vision
الرؤية العالمية

NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

People Change the World
Diakonia

Norwegian People's Aid

OXFAM

British Embassy

UNFPA

UN WOMEN