

प्रवासी नेपाली आ हुनका सबहक परिवारक लेल डिजिटल प्रविधिके सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीय प्रयोग: डिजिटल प्रविधिक प्रयोगक कम जानकार लोगन सबहक लेल सल्लाह



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

WP9 में MIDEQ हबके योगदानस्वरूप नेपालमे रहयबला प्रवासी समुदायसँगके सहकार्यमे ICT4D मा UNESCO Chair द्वारा सहजीकरण कयल गेल



unesco
Chair

समग्र उद्देश्य



प्रवासनसँ होबयबला प्रभावके विषयमे छलफल करैत प्रवासी नेपालीक कनियाँसभ (फोटो साभार: अनिता धिमिरे)



UNESCO Chair
in ICT4D

डिजिटल प्रविधिके प्रयोगसँ
उचित लाभ उठा, प्रवासी समुदायके जनजीवन सुधार
करबाक लेल प्रवासी नागरिक आ हुनका सबहक
परिवारक सदस्यके एहन प्रविधिके **सुरक्षित, विवेकपूर्ण** आ
गोपनीय प्रयोग सम्बन्धी आधारभूत जानकारी देनाइ



unesco
Chair

डिजिटल तकनिक कि होइत छै ?

- संदेश दिय , लिया आ भण्डारण करक लेल बिजलीक माध्यमस चलैबाला प्रणाली और यन्त्र
 - ० आ १ अंकक प्रयोग स प्रस्तुत होइबाला मौलिक डाटा
- किछ उदाहरण
 - रेडियो/ रेडी
 - एक तरफ स संदेश/ सुचना प्रबाह करबला यन्त्र
 - सरल मोबाइल फोन (टिक टिकिया फोन)
 - गफ आ सनेश समाचार पठेबाक लेले
 - इन्टरनेट
 - बिस्वब्यापी संजाल रहल सुचना (डाटा) प्रणाली
 - “स्मार्ट फोन”
 - इनटरनेट जोडीक चलाब सकैबला फोन
 - ट्याबलेट आ कम्प्युटर (ल्यापटप आ डेस्कटप)
 - ज्यादा मात्रामे सुचना (डाटा) भण्डारण करिक, बढका इस्क्रिनमे जानकारी दियाबाला एक सक्तिसाली यन्त्र



सुरजके उर्जा स चलबला चार्जर आ फोन
स्रोत: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधिके उपयोगिता

- अप्पन परिवारसँ सम्पर्क
- उपयोगी सूचनाके आदानप्रदान
- सरकारी, निजि क्षेत्र आ गैर-सरकारी निकायद्वारा प्रदान कयल स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा आ रोजगारसनके सेवामे पहुँच
- उद्धार आ स्वदेश फिर्ता
- वित्तिय व्यवस्थापन आ विप्रेषण
- भाषा आ ओकर अनुवाद
- भौगोलिक स्थान आ नक्साके प्रयोग
- आओर बहुत किछ ...



अपन घरबलाद्वारा विदेश स पठायल ट्याबलेट गर्व स देखबैत एकटा प्रवासी नेपालीक घरबाली (फोटो साभार: अनिता घिमिरे)

परंतु ई उपयोगिता सब प्राप्त करबाक लेल डिजिटल
प्रविधिके सुरक्षित, विवेकपूर्ण आ गोपनीयरूपमे
प्रयोग केनाइ जरूरी होइछै; ई सभ टा एक दोसर स
सम्बन्धित होइछै



UNESCO Chair
in ICT4D

जाइन बूझि क अथवा गलती स कयलगेल
डिजिटल प्रविधिके दुरुपयोग बहुत हानिकारक
होइछै



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधिके सकारात्मक फायदा तखने उठायल जा सकैय, जखन....

- प्रवासी नागरिक आ परिवारक सदस्यमे आधारभूत डिजिटल साक्षरता होय
 - डिजिटल प्रविधिके प्रयोग करय आबैत होय
- आ, डिजिटल प्रविधिके :
 - सुरक्षितरूपमे प्रयोग कयल जाय
 - सुरक्षित अभ्यासक प्रयोगके सुनिश्चितता केनाई
- विवेकपूर्णरूपमे प्रयोग कयल जाय
 - डिजिटल प्रविधिके उपयुक्त काजक लेल प्रयोग केनाई
- भरोसगर रूपसं आ गोपनीयरूपमे प्रयोग कयल जाय
 - डिजिटल प्रविधिके प्रयोगमे सकभर सुरक्षा आ गोपनीयताके सुनिश्चित केनाई
 - नै त सब कियो सब टा बात बुझि जायत



फोटो साभार: टिम अनविन

१. एकर शुरुवात डिजिटल प्रविधिके आधारभूत प्रयोगसँ कयल जेनाई जरूरी छै



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

एकर प्रयोग सिखलापर डिजिटल प्रविधिद्वारा
बहुत किछ कयल जा सकैत छै । कोनो व्यक्ति
डिजिटल प्रविधिक कुशल प्रयोगकर्ता बनि
सकैय!



unesco
Chair

सामान्य मोबाइल फोनक प्रयोग

- येहन फोन स दोस्त, नातागोता और लोग सब जरे बातचित आ संदेश देल और लेल जा सकैत् अछि
- महज याद करैबला बात यी अछि कि डिजिटल फोन केनाक प्रयोग भेल छल से पता लाइग सकैया
 - यहि कारण एकरा बिबेक आ साबधानीपुर्बक चलेनै जरुरि अछि
- यी फोन बिजली स चार्ज होइछे, और याद करिक चार्जमे राखापरैत् अछि
 - मुदा यी और बिभिन्न प्रकार स चार्ज होइत अछि
- ई फोन प्रयोग कर्बाक लेल कोनो एकटा नेटवर्क स जुड परत
 - फोन सेवा प्रदायकस एकटा एकाउन्ट बनाक सिमकार्ड रेजिस्टर कर्बाक जरुरि होइत अछि
 - अधिकतर प्रिपेड सिमकार्ड (बैलेन्स रकम/ पाई कखानो टपअप क सकैत अछि
 - लम्बा समयक लेल पोस्टपेड लीय सकैत अछि
- फोन के प्रयोग कर्बाक लेल नेटवर्क प्रदाता सेवाके पहुचमे रहनाई आवश्यक अछि
 - कोनो एकटा नेटवर्क सेवा प्रदातास लेल गेल अप्पन नामक सिमकार्ड
 - ओही क्षेत्र मे नेटवर्क सेवा प्रदाता उपलब्ध होबाक चाहि



नोकियाके सामान्य मोबाइल फोन
स्रोत: टिम अनविन

फोन नेटवर्क स जुडक लेल : सिमकार्ड

- सिमकार्ड
 - फोन नेटवर्क मे जुडबाक लेल
- अलगअलग कम्पनि और सिमकार्ड
 - कम्पनि के हिसाब स दर अलग अलग होइत अछी
 - विभिन्न प्रकार के सेवा
- दस्तुर
 - प्रीपेड (आवश्यकता अनुसार पर्योग गर्नुभन्दा अगाडी तिर्ने)
 - प्रयोग करस पहिले अप्पन आबस्यकता मुताबिक भुक्तान
 - सम्झौता (प्रायः बैंकको खाताबाट मासिकरूपमा तिर्ने)
 - अधिकतर बैंकके खातास मासिक भुक्तान
- अप्पन आबस्यकता मुताबिक सेवा प्रदायक फोन कम्पनि पसंद करु

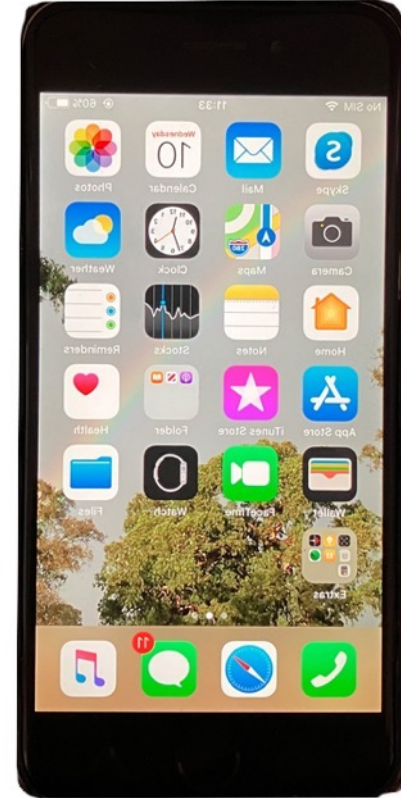


केही सिमकार्ड
स्रोत: टिम अनविन

(नोट: सिमक पूरा नाम सब्क्राइबर आइडेन्टिफि मोड्युल हो इत अछी ।)

स्मार्टफोनक उपयोग

- स्मार्टफोन आसानिस इन्टरनेट
 - येकरा लेल अपनाके नेटवर्क प्रदाता सेवाके पहुचमे रहनाई आवश्यक अछी
- लेकिन यी दोसर फोन सब स महग पारैत् अछी
 - सनेश पठबाक और बाताचित करेक लेल सहो ये फोन प्रयोग कल जा सकैय
- यै फोनमे अलग अलग किसीमक अप्लिकेसन क उपयोग कैल जा सकेट अछि
- किछ मुफ्त होइत अछी त् बहुत त् खरिद परेइत छित्
- एप्स आ प्लेटफर्मक उदाहरण
 - इन्टरनेट चलाय खातिर
 - सामाजिक संजाल चलाब आ संदेश दिया लिया क लेल जेना जस्तै: ह्वाट्स्याप, फेसबुक, भाइबर, टिकटक
 - अनालैन खेल खेल्बाक लेले
 - फिलिम देख्बाक लेले
 - पाई भर्बाक लेल
- नीचा देखाय्ल उपयोगी प्लेटफर्म आ एप्समे पहुँच होबाक लेल
 - वैदेशिक रोजगार विभाग तथा <https://pardesi.org.np>

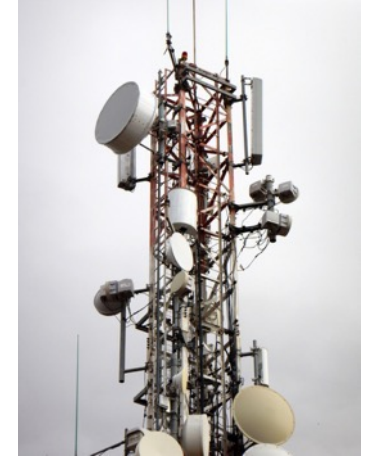


स्मार्टफोन

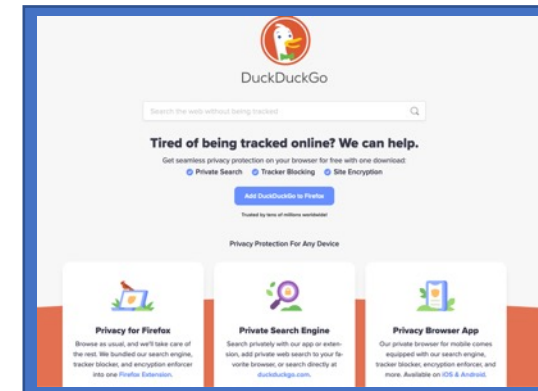
स्रोत: टिम अनविन

इन्टरनेटमे जुडबाक लेल

- इन्टरनेट वा नेट कि होइत अछी
 - “अनलाइन रहिक बिस्वब्यापी कम्प्युटरके संजाल
 - वर्ल्ड वाइड वेब (अर्थात् वेब) कि होइत अछी ?
 - इन्टरनेटमे जुडलाक बाद मे देखैबाला पेज आ सुचना सब
- मोबाइल नेटवर्क (डाटा) आ वाइफाईस इन्टरनेट जडान
 - मोबाइल डाटा प्याकेज
 - महज डाटा गोपनियताके बारेमे जागरूक
 - सार्वजनिक आ आपन निजि वाइफाई नेटवर्क
- इन्टरनेट ब्राउजरके प्रयोग स सुजना खोजक लेल
 - क्रोम (गुगल), सफारी, फायरफक्स, डकडकगो जेहन लोकप्रिय ब्राउजर
- अन्तरक्रिया:आइप क माध्यम स सन्देश पठा आ लिय, विडियो कल, आवाज सन्देशक लेल प्रयोग



मोबाइल जडानको को लागि प्रयोग गरिने मास्ट (टावर)
स्रोत: टिम अनविन

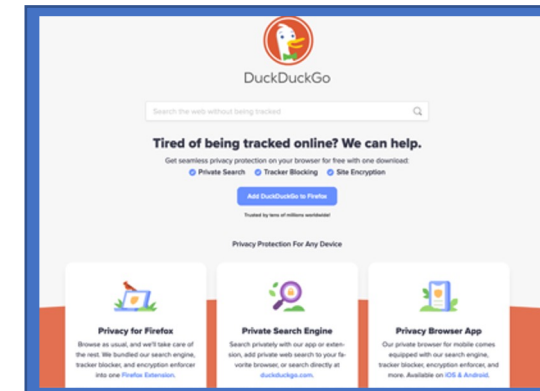


आधारभूत डिजिटल साक्षरता

- कनेक्टिभिटी
 - मोबाइल कनेक्टिभिटीके पुस्ता (अखन प्रयोगमे रहल 4G आ 5G)
 - WiFi के दु टा विकल्प:
 - सार्वजनिक WiFi नेटवर्क
 - निजि नेटवर्क
- ब्राउजरके प्रयोग क क इंटरनेटसँ जानकारी खोजनाइ
 - गुगल क्रोम, सफारी, फायरफक्ससन लोकप्रिय ब्राउजर
 - या DuckDuckGo सन विशिष्ट ब्राउजर
 - लेकिन इंटरनेटमे भेटबला सब जानकारी “सत्य” नै भ सकैय
- अन्तरक्रिया
 - बोलीके प्रयोग
 - नेपालीमे टाइप

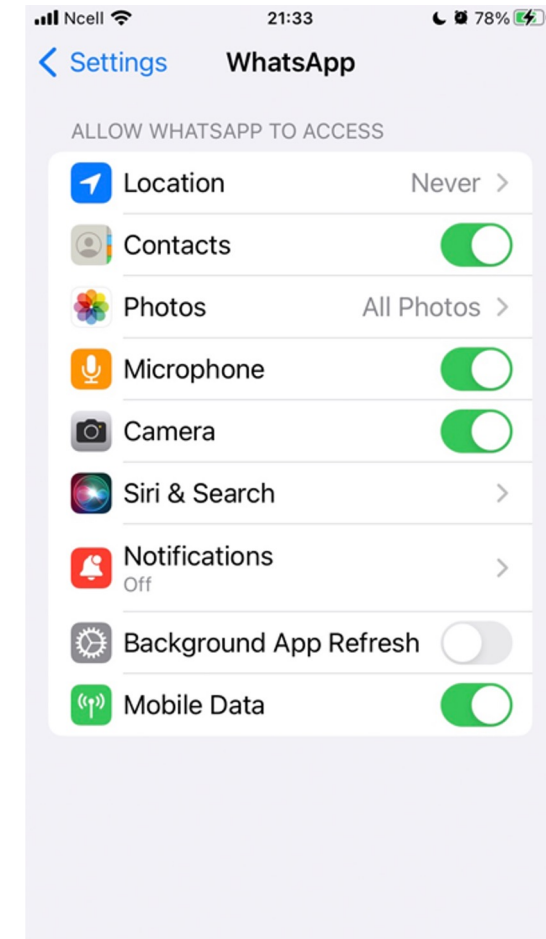


फोटो साभार: टिम अनविन



आधारभूत डिजिटल साक्षरता

- डिजिटल साक्षरता (GSMA [guide](#) सेहो देखियौ):
 - हार्डवेयरके प्रभावकारी प्रयोग
 - मोबाइल फोनसँ होबबला सब काज
 - फोनके स्क्रिन
 - किबोर्ड
 - फोनके अन्य प्रयोग – जेना टर्चलाइट
 - सफ्टवेयरके प्रभावकारी प्रयोग
 - विभिन्न एप्लिकेसन प्रयोग कर सिखनाइ
 - एप्लिकेसनके सेटिङ बुझनाइ आ आवश्यकताअनुसार परिवर्तन केनाई
 - विशेष क सामाजिक सञ्जाल
- सूचनासम्बन्धी साक्षरता:
 - इन्टरनेटमे प्राप्त जानकारी सत्य छै कि नइ से केना बुझनाइ
 - कि प्राप्त जानकारी विश्वसनीय आ तथ्यपरक छै?



ছলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

२. डिजिटल प्रविधिके सुरक्षित प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

“डिजिटल प्रविधिके प्रयोग करकालमे
अपना आ दोसरोके हानिके जोखिम
नइ होय”



unesco
Chair

सुरक्षित रहबला मुख्य उपायसभ : जोखिमक सम्भावना

- किछु प्राविधिक शब्दावली– यदि नीचा लिखल किछु होय त तुरुन्त रिपोर्ट करी (एप्लिकेसन भितर या प्रहरी या अन्य निकायमे जानकारी दी) :
 - फिसिङ (Phishing) – छलसँ गलती करबेनाई
 - अपने पूर्णरूपमे निश्चित नै रहल या शंकास्पद लागल लिंक पर कहियो क्लिक नइ केनाई
 - ह्याकिङ (Hacking) –अनाधिकृततरूपमे डिजिटल प्रणाली बिगाइर देनाई, तोडफोड क देनाई
 - अनलाइन घोटाला (Scam) – बहुत प्रकारक ठगी – प्रायः पैसा चोरीके लेल या व्यक्तिगत विवरण आ कागजात पर पहुँच बनाब लेल
 - QR कोडके प्रयोग क क घोटाला छै कि नइ से पहिचान करबाक लेल सतर्क रहनाइ
- प्रमाणीकरण
 - प्रत्येक अनलाइन प्रयोगके लेल जटिल आ मौलिक पासवर्डक प्रयोग
 - औँठाछाप आ चेहरा पहिचानसनक बायोमेट्रिक प्रमाणीकरण
 - मल्टी-फ्याक्टर (एक टा स बेसी प्रमाण)
 - उपकरण पहिचान (endpoint सुरक्षा: हानि करबला चीजसबसँ उपकरणके सुरक्षित रखनाई)
 - सामाजिक सञ्जाल या अन्य अनलाइन प्लेटफर्म पर अन्तरक्रिया क रहल व्यक्तिके खास पहिचान सुनिश्चित केनाई
- मुदा एकर उपयोग करबा स डरबाक जरुरि नै छैत्
 - सुरक्षित आ गोपनीय ढंग स एकर प्रयोग करेक लेल
 - ओइस मुलभूत रूपमे सहि ढंग स डिजिटल प्राविधिक पुरा फाइदा उठाब क लेल



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

सुरक्षित रहबाक मुख्य उपायसब : समझ आ आचरण

- सम्भावित नोकसान बारे जानकारी रखनाई
 - केउ टूयाक क रहल अछि (नुका क देख रहल अछि) कि
 - अनलाइन दुर्व्यवहार आ उत्पीडन
 - धम्की
 - पैसा वा कागजात हेरा क होबबाला ठगी
 - डिजिटल प्रयोग बेरमे कम्पनीके देबबाला विवरण
 - किछु बात पतियायबला नइ बुझाय त , कि से सत्य हेतई त...
- अनलाइन रहकालमे सुरक्षित आचरण अपनेनाई
 - अपना वा दोसरके हानि होब सकबला कोनो चीज कहियो शेयर नइ करी
 - अनावश्यकरूपमे दोसरके नइ उक्साबी
 - अपना इच्छाविपरीत कोनो एप्लिकेसन अथवा प्लेटफर्ममे जुडके अनुमति नइ दी
 - अपनेसँ कोनो व्यक्तिके प्रत्यक्ष कह जा सकबाला बात अनलाइनमे नइ लिखी, नइ बाजी
 - अपना प्रयोग करके मन लागल प्रविधि आ एप्लिकेसनके बारेमे पर्याप्त जानकारी ली
 - धियापुता सन जोखिममे रह सकबला समूहके संरक्षणके लेल सदैव सचेत रही



फोटो साभार: टिम अनविन

मोबाइल के प्रयोग स पहिने बुझबला उपयोगी सलाह

- पहिने प्रयोग (सेकेन्ड-ह्यान्ड) कलाह फोन पुन उपयोग करबा स पहिने "फ्याक्ट्री रिसेट" कर्बाक जरुरि होइत अछी
- अपन प्रयोग करबला एप आ अपरेटिंग सिस्टम समय समय पर उपदेत करु
- सिमकार्ड सेटिंग आ बैलेंस भर्बाक लेल अपन भरोसामंद व्यक्तिद्वारा करबाउ
- अपन पासवर्ड कोनो दोसर व्यक्तिके नहि कहु (दमदार आ जटिल पस्स्वोर्ड राखु)
- फोंन के चुस्त दुरुस्त रख्बाक लेल इस्क्रीन कभर आऔर मजबुत फोन कभर प्रयोग करु
- फोन चोरि या हराय के इस्थितिमे अपन व्यक्तिगत विवरण बहुत कम राखु



स्रोत: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधिक उपयोग कारयत् समय संस्कृतिक मूल्यमान्यताक बारेमे जागरुक होनाय आबस्यक छई

- जहि देश पर आप्रवासी के रूप स काज कयर रहल छि वोही स्थान / जगह के संस्कृति आओर नियम कानूनक बारेमे जानकार रहू
- अलग अलग देशक किछ जगह पर फोटो लिय पर रोक अछी
 - सरकारी भवन आ सैनिक इलाका
 - विमान आ विमानस्थल
 - दुर्घटना के स्थानआदि
- दोसरक फोटो खिच स पहिने सहमति लेबाक चाहि
 - खास क महिला बालबालिका, परिवारस फोटो
- अपन सेल्फी मात्र लिय



दुबईमा आप्रवासी श्रमिक
स्रोत: टिम अनविन

ফলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

३. डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोग



फोटो साभार: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

“विवेक आओर ज्ञानसहित डिजिटल प्रविधिके प्रयोग”



unesco
Chair

डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोगके लेल मुख्य उपायसभ: की करी?

- अपन इच्छा आ आवश्यकता अनुसार डिजिटल प्रविधिके उत्पादनशील बनाव प्रयोग करी
- कम्पनी वा सरकारके कहल अनुसार नइ
- अनलाइनमे अपना बाजबला या लिखाबला विषयमे अत्यन्त सचेत रही
- अपन प्रयोग करबला प्रविधि आ एप्लिकेसनके प्रयोगके बारेमे पर्याप्त जानकारी राखी
 - नियम आ सर्तसभ पढी
 - सेटिङसभ मिलाबी
- बेसी सकारात्मक चीजसभ
 - शिक्षा
 - सञ्जाल तथा नेटवर्किङ: परिवार आ साथीसभ
 - रोजगारके खोजी
 - अपन रहबला स्थानके बारे परिवारके सूचना तथा जानकारी
 - भाषा अनुवाद करबला एप्लिकेसन
- याद राखबला बात: अनलाइनमे एकबेर “पोष्ट” कयल चीज कहियो नै मिटायके हिसाब सँ कतौ नै कतौ बैसल रहै छै
- सामाजिक सञ्जालके प्रयोग करकालमे संवेदनशील आ विनम्र रही
- समय समय पर विश्राम ल क डिजिटल प्रविधिसँ दूर रही
- एकटा सँ बेसी इमेल तथा प्रयोगकर्ता ID बनाव बारे सोची (समान किनलेल मात्र एकटा राखी)
 - आ, आपत्कालीन प्रयोगके लेल फोनके “स्वच्छ” राखी



डिजिटल प्रविधिके विवेकपूर्ण प्रयोगके लेल मुख्य उपायसभ : की नइ करी?

- अपना नइ लागल आ केउ व्यक्तिके देख सकबाला मनपसंद पोष्ट नै करी
 - अपन कयल पोष्ट के देख सकैय?
 - गोपनीयतासम्बन्धी प्राइभेसी सेटिङ मिलाबी
 - बेसी निराश या उदास रहल समय पोष्ट नइ करी
- अपना विश्वास नइ लागल वा शंकास्पद लागल कोनो मेसेज अथवा लिंक कहियो नइ खोली, नइ जबाब दी
- खास क वो संदेश जे बैंक के भेजल जना बुझाइत् अछी
- आदतसँ बची
 - सामाजिक सञ्जाल
 - पैसा राइख क खेलबला अनलाइन जुवातास
 - डिजिटल हिंसा
- पाइक बर्बाद नही करु
- जेना tiktok में गिफ्ट फेक क
- जोखिमबारे सचेत रही
 - जेना, क्रिप्टो मुद्रामे लगानि
- अत्यधिक समय खेल खेलबला आदतसँ दूर रही
- अपरिचित “ट्रोल” आक्रमणसँ दूर रही – तेहन आक्रमण भेला पर कहियो उत्तेजित भ क प्रतिक्रिया नइ दी



फोटो साभार: टिम अनविन

ফলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

४. डिजिटल प्रविधिके 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 प्रविधिके भरोसमन्द आ
गोपनीयरूपमे प्रयोग करी”



unesco
Chair

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

<https://ict4d.org.uk>

See also video at

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

डिजिटल प्रविधिके गोपनीय प्रयोगके मुख्य उपायसभ (क)



UNESCO Chair
in ICT4D

• प्राविधिक पक्ष

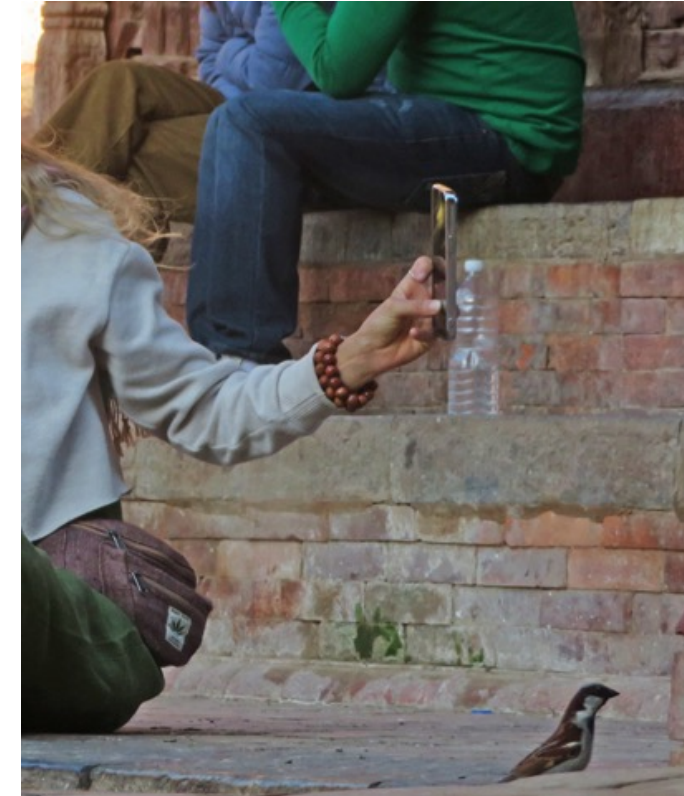
- सुरक्षित वेबसाइटसभ [https://...सँ](https://...) शुरुहोइछै, <http://> सँ नइ
 - हाइपरटेक्स्ट ट्रान्सफर प्रोटोकल सेक्युर (https://): अहिमे संचार प्रोटोकल ट्रान्सपोर्ट लेयर सेक्युरिटी (वा सुरक्षित सकेट लेयर) प्रयोग क क इन्क्रिप्ट कयल रहैछै
 - एन्ड-टु-इन्ड इन्क्रिप्सन कयल एप्लिकेसन
 - सामाजिक आचरण
 - अनलाइन रहकालमे दोसर नै बुझय तेना “प्राइभेट” रही
 - इन्टरनेटमे एकबेर राखल चीज सब दिन रहैछै
 - अपने आ सम्बन्धित व्यक्तिसभ सन्तुष्ट रहय तेहन चीज मात्रे पोष्ट करी
 - अपन पासवर्ड केकरो नै बुझ दी
 - केकरासँ सुरक्षित आ गोपनीय रही?
 - सरकार
 - निजि कम्पनी
 - याद राखबला बात : प्रायः सभ सामाजिक मिडिया कम्पनी हमरा आहाँके मंगनीमे देल डाटासँ पैसा कमाई छै !
 - अन्य व्यक्ति
- किछ लोग डिजिटल प्रविधि क प्रयोग स परेसान कारय के प्रबिर्तिक होइत अछी



फोटो साभार: टिम अनविन

डिजिटल प्रविधिके गोपनीय प्रयोगके मुख्य उपायसभ

- भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क के प्रयोग
 - प्रयोगकर्ताके डिजिटल स्थान आ परिचय नुकबैछै आ “अज्ञात” बनबैछै
- अपन प्रयोगकरबला सफ्टवेयरके सकभर अद्यावधिक (अपडेट) करैत रही
 - एप्लिकेसनका सभसँ पछिला संस्करणसभमे सुरक्षासम्बन्धी प्रावधान सुधार कयल रहैत छै
- यथासम्भव अनुमतिसभ (कुकिज) बन्द करी
 - नइ क क नइ होबबला कुकिजसभके मात्र अनुमति दी (या सब कुकिजके अस्वीकार “रिजेक्ट” क दी)
 - अहि सँ अपन अनलाइनमे कयल सब ढंगके विवरणसभ कम्पनीसभके पहुँचमे नइ पहुँचैछै



स्रोत: टिम अनविन

ফলফল



UNESCO Chair
in ICT4D



unesco
Chair

निष्कर्ष:



श्रोत: टिम अनविन



UNESCO Chair
in ICT4D

- कि ई सुरक्षित छै?
- कि ई विवेकपूर्ण छै?
- कि ई गोपनीय छै?



अन्तमे याद करवला बात :सुरक्षित,बिबेकपूर्ण आ गोपनीय रह



UNESCO Chair
in ICT4D

कि करब

- डिजिटल प्रविधिक प्रयोग कर सिखु
- दमदार आ जटिल पासवर्ड राखु
- कम से कम दु गो प्रमानिकरणक उपाय प्रयोग करु
- अपन प्रयोग करबला एप आ अपरेटिक सिस्टम समय समय पर उपडेट करु
- सामाजिक संजाल चलबई त् खन सचेत आ सज्जन रहू
- डिजिटल प्रविधि स समय समय पर फुर्सद लियु

कि नइ करब

- अपन पासवर्ड कोनो दोसर व्यक्तिके नहि कहु
- डिजिटल प्रविधिक नशा नइ बनाउ
- अन्जान नम्बर स याल फोन आ संदेशक जवाफ नइ दिउ
- सामाजिक संजालमे फिजुल खर्च नै करु
- अन्जान व्यक्तिक अपन महत्वपूर्ण कागजात आ पाई नि पठाऊ
- सामाजिक संजालमे जेहा मन से हा बात सार्वजनिक रुपमे पोस्ट नै करु

प्रशिक्षण सामग्रीके विकास (२०२२ – २३)



UNESCO Chair
in ICT4D

AuraEd, हाम्रोपात्रो, Helvetas SaMi,
NNSM, पौरखी, काठमाण्डौस्थित
UNESCO कार्यालय आ उज्यालोद्वारा
सामूहिक रूपमे विकास कयल गेल



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

साथमे सहयोगी संस्थासभ

GSMA™





ई काजके क्रिएटिभ कमन्स – एट्रिब्युशन 4.0 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्सअन्तर्गत इजाजत प्राप्त छै ।

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

ई दस्तावेजक कोनो अंश अनुमति बिना पुनरुत्पादन कयल जा सकैत अछि, मुदा से काज करलेल ICT4D मे UNESCO Chair, रोयल होलोवे, लन्डन विश्वविद्यालय, आ लेखकसभके साभार करय परत। एहिमे रहल जानकारी स्वतन्त्ररूपमे प्रयोग करु, मुदा एकर कोनो सम्पादित अंश प्रयोग करकालमे कृपया एहिमे समावेश कयलगेल काजसभके प्रतिलिपि अधिकारके सम्मान सेहो करु।

अनुवाद: रंजन झा