

## پروتکل امنیتی جامع برای مدافعان حقوق بشر

## ایمنی و امنیت



## 1 شناخت و مدیریت خطر

- دشمنان و دوستان خود را بشناسید
- نقاط ضعف یا آسیب‌پذیری‌های خود را مد نظر قرار دهید
- احتمال وقوع و تاثیر حمله را ارزیابی نمایید
- اقدامات لازم برای کاهش خطر را انجام دهید

## 2 متوجه اشخاص و اشیای اطراف خود باشید

## 3 در جریان روز در فاصله‌های زمانی از قبل تعیین شده با رابط امنیتی مطمئن خود به تماس شوید

## امنیت دیجیتال



## 1 برای محافظت از اموال معلوماتی که نشان‌دهنده بالاترین ارزش‌ها یا صدمات احتمالی هستند، تمهیداتی در نظر بگیرید

## 2 معلومات مهم را به صورت حضوری یا با ابزارهای ارتباطی امن منتقل کنید

## 3 مطمئن شوید که دستگاه شما

- از دسترسی فیزیکی اشخاص غیرمجاز مصون است
- برای باز شدن به پسورد یا رمز عبور ضرورت دارد
- مجهز به جدیدترین نسخه سیستم عامل و پروگرام‌های کاربردی است
- دارای قابلیت رمزگذاری کامل دیسک است
- دارای پروگرام آنتی‌وایرس و دیواره آتش است

## صحت و انعطاف



## 1 حفظ‌الصحه خواب را مراعات نمایید

## 2 در زمان‌های منظم غذای صحی بخورید

## 3 مکرراً ورزش کنید

## 4 به مریضی یا صدمه جسمانی خود رسیدگی کنید و فرصت بهبود را برای خود فراهم سازید

## 5 هر روز به تمرینات خود-اندیشی و تعمق پردازید

## 4 با دیگران سفر کنید یا ارائه درخواست همراه محافظ بین‌المللی را ارائه کنید

## 5 خویشاوندان و همکاران خود را آماده مقابله با بدترین وضعیت کنید

- وصیت خط تنظیم نمایید و محل اسناد مهم را به آنها اطلاع دهید
- یک پلان اضطراری تدوین نمایید
- به آنها در تدوین پروگرام مقابله با انتقام‌جویی کمک کنید

## 6 در دوره تعلیم جامع امنیت و تعلیم پیشرفته کمک‌های اولیه اشتراک نمایید

## 7 در صورت خطرناک شدن وضعیت، از دیگران کمک بخواهید

- روت شده یا قفل‌شکسته نیست و نرم‌افزار غیرمجاز در آن نصب نشده است
- مکرراً و تا حد ممکن خاموش می‌شود

## 4 مطمئن شوید که همه خدمات آنلاین مورد استفاده شما

- استفاده از پسورد پیچیده و یکتا را حتمی نموده است
- قابلیت تایید هویت دو-عاملی (2SV/2FA) فعال کرده است

## 5 در صورت ضرورت، از VPN مبتنی بر حریم خصوصی استفاده می‌کند

## 6 معلومات مهم بلااستفاده را به طریقه امن حذف می‌کند



## 6 از مصرف الکل یا مواد مخدر برای مقابله با مشکل خودداری نمایید

## 7 ارتباط خود را با اشخاصی که می‌توانند به شما کمک کنند، حفظ کنید

## 8 بررسی کنید که کدام عوامل تنش‌زا ممکن است باعث بروز تغییر در وضعیت حفظ‌الصحه و صحت شما شود