



women's aid

until women & children are safe



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Εάν ανησυχείτε μήπως κάποιος άλλος θα μπορούσε να μάθει ότι επισκεφθήκατε αυτήν την ιστοσελίδα, τότε διαβάστε τις πληροφορίες ασφαλείας που ακολουθούν.

## **Πώς μπορεί να ανακαλύψει κάποιος τις δραστηριότητες σας στο διαδίκτυο;**

Παρακαλώ αφιερώστε λίγα λεπτά για να διαβάσετε την προειδοποίηση που ακολουθεί ούτως ώστε να μπορέσετε να αυξήσετε την ασφάλεια σας όταν επισκέπτεστε αυτήν την ιστοσελίδα.

Τα προγράμματα πλοήγησης διαδικτύου είναι ρυθμισμένα ώστε να καταχωρούν πληροφορίες για τις δραστηριότητες σας όταν σερφάρετε στο διαδίκτυο. Αυτές οι πληροφορίες συμπεριλαμβάνουν εικόνες από ιστοσελίδες τις οποίες επισκέπτεστε, πληροφορίες για το τί πληκτρολογήσατε σε μηχανές αναζήτησης, αλλά και λίστα με τις ιστοσελίδες που επισκέπτεστε. Παρακαλώ ακολουθήστε τις πιο κάτω οδηγίες για να μειώσετε την πιθανότητα κάποιος να πληροφορηθεί ότι επισκεφθήκατε αυτήν την ιστοσελίδα.

Εάν γνωρίζετε το πρόγραμμα πλοήγησης διαδικτύου που χρησιμοποιείτε, τότε προχωρήστε στις σχετικές οδηγίες. Σε περίπτωση όμως που δεν το γνωρίζετε, κάντε ‘αριστερό κλικ’ στην επιλογή ‘Help’ στο ‘Toolbar’ το οποίο βρίσκεται στο πάνω μέρος του παραθύρου του προγράμματος πλοήγησης σας. Η τελευταία επιλογή στο μενού που θα εμφανιστεί θα είναι About Internet Explorer, About Mozilla Firefox, ή κάτι αντίστοιχο. Αυτή η επιλογή αναφέρεται στον τύπο του προγράμματος πλοήγησης που χρησιμοποιείτε – θα πρέπει να διαβάσετε τώρα τις αντίστοιχες οδηγίες που ακολουθούν.

### **Internet Explorer:**

Κάντε αριστερό κλικ και επιλέξτε **Tools** και έπειτα **Internet Options**. Στο καινούργιο παράθυρο επικοινωνίας που θα εμφανιστεί, στην καρτέλα **General** βρίσκεται η περιοχή **Temporary Internet Files**. Σε αυτήν την περιοχή επιλέξτε **Delete Cookies** και έπειτα επιλέξτε **OK**. Κάντε αριστερό κλικ στο **Delete Files**, επιλέξτε **Delete all offline content** και έπειτα **OK**. Στην περιοχή **History** επιλέξτε **Clear History** και μετά **OK**. Στο πάνω μέρος του παραθύρου επιλέξτε την καρτέλα **Content**. Τέλος, επιλέξτε **AutoComplete** και έπειτα **Clear Forms**.

## Firefox/Netscape:

Κάντε αριστερό κλικ και επιλέξτε **Tools**, μετά **Options** και έπειτα κάντε κλικ στην καρτέλα **Privacy**. Κάντε κλικ στην επιλογή **Clear** που βρίσκεται δίπλα απο το **Cache** και το **Saved Form Information**.

## Opera:

Κάντε αριστερό κλικ και επιλέξτε **Tools** και μετά **Preferences**. Επιλέξτε την καρτέλα **Advanced** και έπειτα κάντε κλικ στο **History**. Τέλος, επιλέξτε διαδοχικά τις δύο επιλογές **Clear** και έπειτα **Empty Now**.

## Διαγραφή του ιστορικού πλοήγησης:

Τα προγράμματα πλοήγησης διαδικτύου αποθηκεύουν επίσης σε μία λίστα όλες τις ιστοσελίδες που έχετε επισκεφθεί. Αυτή η λίστα είναι γνωστή ως History (Ιστορικό). Εάν χρησιμοποιείτε Internet Explorer και Netscape/Firefox, για να διαγράψετε αυτό το ιστορικό κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **Ctrl** και πατήστε το πλήκτρο **H** (**Ctrl**, **Alt** και **H** εάν χρησιμοποιείτε Opera). Ψάξτε για τις καταχωρήσεις οι οποίες γράφουν [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk), επιλέξτε αυτές, και με δεξί κλικ επιλέξτε Delete για να τις διαγράψετε.

## Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:

Εάν λάβετε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μήνυμα με απειλητικό ή ενοχλητικό περιεχόμενο από το άτομο που σας ασκεί κάποια μορφή οικογενειακής βίας, θα ήταν καλό να το εκτυπώσετε και να το φυλάξετε για να το χρησιμοποιήσετε ως απόδεικτικό στοιχείο. Όλα τα μηνύματα που στέλνετε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου φυλάγονται στο φάκελο Sent Items (Απεσταλμένα).

Εάν αρχίσατε κάποιο μήνυμα το οποίο δεν στείλατε, τότε ίσως αυτό να έχει φυλαχθεί στο φάκελο Drafts (Προσχέδια). Εάν απαντήσετε σε κάποιο μήνυμα χρησιμοποιώντας την επιλογή Reply (Απάντηση), το αρχικό μήνυμα πολύ πιθανόν να εμφανιστεί στο κυρίως μέρος του μηνύματος που θα στείλετε – εκτυπώστε και έπειτα διαγράψτε το ηλεκτρονικό μήνυμα εάν δεν θέλετε κάποιος να το διαβάσει.

Όταν διαγράψετε ένα μήνυμα από το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, στην ουσία αυτό δεν διαγράφεται αλλά μεταφέρεται στο φάκελο Deleted Items (Κάδος Αχρήστων ή Διαγραμμένα). Για να διαγράψετε οριστικά κάποιο μήνυμα θα πρέπει να το διαγράψετε και από το φάκελο Deleted Items (Κάδος Αχρήστων). Για να το πράξετε αυτό, κάντε δεξί κλικ στα μηνύματα που θέλετε να διαγράψετε και επιλέξτε Delete.

## **Γενικά θέματα ασφάλειας:**

Εάν δεν χρησιμοποιείτε κωδικό για να εκκινήσετε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σας, τότε κάποιος άλλος είναι πιθανόν να τον χρησιμοποιήσει και να διαβάσει μηνύματα από το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, αλλά και να πληροφορηθεί για την περιήγησή σας στο διαδίκτυο. Ο ασφαλέστερος τρόπος εύρεσης πληροφοριών στο διαδίκτυο είναι η χρησιμοποίηση ηλεκτρονικού υπολογιστή είτε σε κάποια βιβλιοθήκη, ή σε κάποιο φιλικό σπίτι, ή στη δουλειά σας.

**Όλες οι πιο πάνω πληροφορίες ενδέχεται να μην αποκρύψουν εντελώς τις ενέργειές σας στον υπολογιστή. Πολλά προγράμματα πλοήγησης διαδικτύου έχουν διάφορα εργαλεία που εμφανίζουν τις ιστοσελίδες που επισκεφθήκατε πρόσφατα. Ο ασφαλέστερος τρόπος εύρεσης πληροφοριών στο διαδίκτυο είναι η χρησιμοποίηση ηλεκτρονικού υπολογιστή είτε σε κάποια βιβλιοθήκη, ή σε κάποιο φιλικό σπίτι, ή στη δουλειά σας.**

Copyright © Women's Aid 2006  
The Survivor's Handbook  
(funded by The Body Shop)  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

Πνευματική ιδιοκτησία: Women's Aid 2006  
Εγχειρίδιο Διαβίωσης  
Χορηγός: The Body Shop  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)