---

layout: page

title: " මට මගේ ගිණුමට ප්‍රවේශ විය නොහැක "

author: RaReNet

language: en

summary: " ඔබට විද්‍යුත් තැපෑලකට, සමාජ මාධ්‍යකට හෝ වෙබ් ගිණුමකට පිවිසීමේ ගැටලුවක් තිබේද? ගිණුමක් ඔබ හඳුනා නොගත් ක්‍රියාකාරකම් පෙන්වයිද? මෙම ගැටලුව අවම කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි බොහෝ දේ ඇත."

date: 2023-05

permalink: /en/topics/account-access-issues/

parent: /en/

# මට මගේ ගිණුමට ප්‍රවේශය අහිමි විය

සමාජ මාද්‍ය සහ සන්නිවේදන ගිණුම් සිවිල් සමාජ සාමාජිකයින් විසින් සන්නිවේදනය කිරීමට, දැනුම බෙදා ගැනීමට සහ ඔවුන්ගේ හේතු වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට බහුලව භාවිතා කරයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, මෙම ගිණුම් ද්වේශසහගත ක්‍රියාකාරීන් විසින් දැඩි ලෙස ඉලක්ක කර ඇති අතර, ඔවුන් බොහෝ විට මෙම ගිණුම් අත්පත් කිරීමට උත්සාහ කරන අතර, සිවිල් සමාජ සාමාජිකයින්ට සහ ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතා වලට හානි කරයි.

මෙම මාර්ගෝපදේශය ඔබට ඔබගේ එක ගිණුමකට ප්‍රවේශය අහිමි වූ විට උපකාර කිරීමටය.

ඔබේ ගැටලුවේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමට සහ හැකි විසඳුම් සෙවීමට ප්‍රශ්නාවලියක් මෙන්න.

## වැඩ පිළිවෙල

### මුරපදය-ටයිප් කිරීම

> සමහර විට ඔබ මුරපදය වැරදි ලෙස ටයිප් කරන නිසා හෝ ඔබේ යතුරුපුවරු භාෂා සැකසුම ඔබ සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන එකක් නොවන නිසා හෝ ඔබ CapsLock ක්‍රියාත්මක කර ඇති නිසා ඔබේ ගිණුමට ලොග් වීමට නොහැකි විය හැක.

>

> ඔබේ පරිශීලක නාමය සහ මුරපදය යතුරු ලියනය කල හැකි මෘදුකාංගයක ලිවීමට උත්සාහ කරන්න. ඒවා පුරණයවිමේදී පෝරමයට දැක්වීමේදී ඒවා මෙකී මෘදුකාංගයෙන් පිටපත් කරන්න.

ඉහත යෝජනාව ඔබට ඔබගේ ගිණුමට ලොග් වීමට උදවු කළාද?

- [ඔව්( #resolved\_end)

- [නැත](#account-disabled)

> සේවා නියම හෝ වේදිකා නීති උල්ලංඝනය කිරීම් හේතුවෙන් වේදිකාව විසින් අවහිර කර හෝ අඩාල කර ඇති නිසා සමහර විට ඔබට ඔබගේ ගිණුමට ලොග් වීමට නොහැකි විය හැක. ඔබගේ ගිණුම විශාල වශයෙන් වාර්තා වූ විට හෝ අන්තර්ජාලය හරහා අන්තර්ගතය වාරණය කිරීමේ අරමුණින් වේදිකාවේ වාර්තාකරණ සහ සහාය යාන්ත්‍රණ අපයෝජනය කරන විට මෙය සිදු විය හැක.

>

> ඔබගේ ගිණුම අගුලු දමා, සීමා කර, අබල කර හෝ අත්හිටුවා ඇති පණිවිඩයක් ඔබ දකින්නේ නම් සහ මෙය වැරදීමක් යැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම්, පණිවිඩය සමඟ සපයා ඇති ඕනෑම අභියාචනා යාන්ත්‍රණයක් අනුගමනය කරන්න. අභියාචනා ඉදිරිපත් කරන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු පහත සබැඳිවලින් ඔබට සොයා ගත හැක:

>

> - [Facebook](https://www.facebook.com/help/185747581553788)

> - [Instagram](https://help.instagram.com/366993040048856)

> - [Twitter](https://help.twitter.com/en/forms/account-access/appeals/redirect)

> - [Youtube](https://support.google.com/youtube/answer/2802168)

ඉහත යෝජනාව ඔබට ඔබගේ ගිණුමට ලොග් වීමට උදවු කළාද?

- [[ඔව්](#resolved\_end)

- [නැත](#what-type-of-account-or-service)

### කුමන ආකාරයේ ගිණුමක් හෝ සේවාවක් ද?

What type of account or service have you lost access to?

ඔබට ප්‍ර වේශය අහිමි වී ඇත්තේ කුමන ආකාරයේ ගිණුමකට හෝ සේවාවකටද?

- [Facebook](#Facebook)

- [Facebook Page](#Facebook-Page)

- [Twitter](#Twitter)

- [Google/Gmail](#Google)

- [Yahoo](#Yahoo)

- [Hotmail/Outlook/Live](#Hotmail)

- [ProtonMail](#ProtonMail)

- [Instagram](#Instagram)

- [TikTok](#Tiktok)

<!--- - [AddOtherServiceLink](#service-Name) -->

### Facebook-Page

පිටුවට වෙනත් පරිපාලකයින් සිටීද?

- [ඔව්](#Other-admins-exist)

- [නැත](#Facebook-Page-recovery-form)

### Other-admins-exist

Do the other admin(s) have the same issue?

- [ඔව්](#Facebook-Page-recovery-form)

- [[නැත](#Other-admin-can-help)

### වෙනත්-පරිපාලක-උදව් ගැනීම

> කරුණාකර ඔබව නැවත පිටු පරිපාලකයින් වෙත එක් කරන ලෙස අනෙකුත් පරිපාලකයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

මෙය ගැටළුව විසඳා තිබේද?

- [ඔව්](#Fb-Page\_end)

- [නැත](#account\_end)

### Facebook-Page-recovery-form

> කරුණාකර Facebook වෙත ලොග් වී පිටුව ප්‍රතිසාධන කිරීමට [Facebook's form භාවිතා කරන්න](https://www.facebook.com/help/contact/164405897002583). ඔබට ඔබේ Facebook ගිණුමට ලොග් විය නොහැකි නම්, කරුණාකර [Facebook ගිණුම් ප්‍රතිසාධනය හරහා යන්න workflow](#Facebook)

>

> ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

ප්‍ර තිසාධක ක්‍රියා පටිපාටිය ක්‍රියාත්මකක වී තිබේද??

- [ඔව්](#resolved\_end)

- [[නැත](#account\_end)

<!---=========================================================

//GoogleGoogleGoogleGoogleGoogleGoogleGoogleGoogleGoogleGoogleGoogle

=========================================================-->

### Google

ඔබට සම්බන්ධිත සටහන් කිරීමට ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්](#I-have-access-to-recovery-email-google)

- [[නැත](#Recovery-Form-google)

### මට-ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-ගූගල් වෙත ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට Google වෙතින් "ඔබේ සම්බන්ධිත Google ගිණුම සඳහා තීරණාත්මක ආරක්‍ෂක ඇඟවීමක්" ඊමේල් හෝ SMS ලැබුණේ දැයි බැලීමට ඔබේ ප්‍රතිසාධන ඊමේල් එන ලිපි පරීක්ෂා කරන්න.

>

> ඊමේල් සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේදී සෑම විටම තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යානුකූලභාවය ගැන ඔබට විශ්වාස නැත්නම්, කරුණාකර සමාලෝචනය කරන්න [සැක සහිත පණිවිඩ වැඩ ප්‍රවාහය](../../../suspicious-messages/).

ඔබට Google වෙතින් "ඔබේ සම්බන්ධිත Google ගිණුම සඳහා තීරණාත්මක ආරක්‍ෂක ඇඟවීමක්" ඊමේල් හෝ SMS ලැබුණේද?

- [ඔව්](#Email-received-google)

- [[නැත](#Recovery-Form-google)

### ඊමේල්-ලැබුණු-ගූගල්

ඔබ පණිවිඩයේ නීත්‍යානුකූලභාවය තහවුරු කළ පසු, විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සපයා ඇති තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න. "ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කරන්න" සබැඳියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එය එහි තිබේද?

- [ඔව්](#Recovery-Link-Found-google)

- [[නැත](#Recovery-Form-google)

### ආරක්ෂා කර ගැනීම-සබැදිය-සොයාගැනිම-google

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කරන්න" සබැඳිය භාවිතා කරන්න. ඔබ සබැඳිය අනුගමනය කරන විට, ඔබ පිවිසෙන URL ඇත්ත වශයෙන්ම "google.com" ලිපිනයක් දැයි දෙවරක් පරීක්ෂා කරන්න.

ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට හැකි වූයේද??

- [ඔව්](#resolved\_end)

- [නැත](#Recovery-Form-google)

### Recovery-Form-google

> කරුණාකර ["ඔබගේ Google ගිණුම හෝ Gmail ප්‍රතිසාධනය කරන්නේ කෙසේද යන්නෙහි ඇති උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න. "](https://support.google.com/accounts/answer/7682439?hl=en).

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියා පටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්](#resolved\_end)

- [නැත](#account\_end)

<!---=========================================================

//YahooYahooYahooYahooYahooYahooYahooYahooYahooYahooYahooYahoo

=========================================================-->

### Yahoo

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්](#I-have-access-to-recovery-email-yahoo)

- [නැත](#Recovery-Form-Yahoo)

### මට ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-yahoo-ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට Yahoo වෙතින් "ඔබේ Yahoo ගිණුම සඳහා මුරපද වෙනසක්" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබී ඇත්දැයි බැලීමට ප්‍රතිසාධන ඊමේල් එන ලිපි පරීක්ෂා කරන්න.

>

> විද්‍යුත් තැපෑල සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේදී තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන නිතරම සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යනුකූලභාවය පිළිබඳව ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, කරුණාකර [සැක සහිත පණිවිඩ කාර්ය ප්‍රවාහය](../../../suspicious-messages/) ඇතුලත් කරන්න.

ඔබට Yahoo වෙතින් "ඔබේ Yahoo ගිණුම සඳහා මුරපදය වෙනස් කිරීම" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුණේද?

- [ඔව්](#Email-received-yahoo)

- [නැත](#Recovery-Form-Yahoo)

### විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ලැබුණු-yahoo

ඔබ පණිවිඩයේ නීත්‍යනුකූලභාවය තහවුරු කළ පසු, විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සපයා ඇති තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න. කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම මෙතැනින් ප්‍රතිසාධන කරන්න" සබැඳියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එය එහි තිබේද?

- [ඔව්](#Email-received-yahoo)

- [නැත](#Recovery-Form-Yahoo)

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම මෙතැනින් ප්‍රතිසාධනය කරන්න" සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්] (#resolved\_end)

- [නැත] (#Recovery-Form-Yahoo)

### ආරක්ෂා කිරීමේ සබැඳිය ලැබුණි - Yahoo

කරුණාකර ["ඔබගේ Yahoo ගිණුමට පුරනය වීමේ ගැටළු නිරාකරණය කරන්න"](https://help.yahoo.com/kb/account/fix-problems-signing-yahoo-account-sln2051.html?impressions=true) වෙත ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න ඔබගේ ගිණුම නැවත ලබාගන්න.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියා පටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්] (#resolved\_end)

- [නැත] (#Recovery-Form-Yahoo)

<!---=========================================================

TwitterTwitterTwitterTwitterTwitterTwitterTwitterTwitterTwitterTwitter

//========================================================= -->

### Twitter

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්] (#I-have-access-to-recovery-email-Twitter)

- [නැත (#Recovery-Form-Twitter)

### මට ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්- Twitter -ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට Twitter වෙතින් "ඔබේ Twitter මුරපදය වෙනස් කර ඇත" යන විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුණේ දැයි බැලීමට ප්‍රතිසාධන ඊමේල් එන ලිපි පරීක්ෂා කරන්න.

>

> ඊමේල් සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේදී සෑම විටම තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යනුකූලභාවය ගැන ඔබට විශ්වාස නැත්නම්, කරුණාකර විමර්ශනය කරන්න [සැක සහිත පණිවිඩ වැඩ ප්‍රවාහය](../../../suspicious-messages/).

ඔබට Twitter වෙතින් "ඔබේ Twitter මුරපදය වෙනස් කර ඇත" යන විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුනේද?

- [ඔව්] (#I-have-access-to-recovery-email-Twitter)

- [නැත (#Recovery-Form-Twitter)

### ඊමේල් පණිවිඩය ලැබුණි -Twitter

ඔබ පණිවිඩයේ නීත්‍යනුකූලභාවය තහවුරු කළ පසු, විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සපයා ඇති තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න. කරුණාකර පණිවිඩයේ "ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කරන්න" සබැඳියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එය එහි තිබේද?

- [ඔව්](#Recovery-Link-Found-Twitter)

- [නැත](#Recovery-Form-Twitter)

### ආරක්ෂණය කිරීමේ සබැඳිය ලැබුණි. Twitter

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කරන්න" සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්](#resolved\_end)

- [නැත](#Recovery-Form-Twitter)

### Recovery-Form-Twitter

> ඔබගේ ට්විටර් ගිණුම අවදානමට ලක් වී ඇති බව ඔබ විශ්වාස කරන්නේ නම්, [මගේ සම්මුතියට පත් ගිණුමට උදවු කරන්න] හි ඇති පියවර අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න](https://help.twitter.com/en/safety-and-security/twitter-account-compromised).

>

> ඔබගේ ගිණුම අවදානමට ලක්වී නොමැති නම්, හෝ ඔබට වෙනත් ගිණුම් ප්‍රවේශ ගැටළු තිබේ නම්, ඔබට ["ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට උදවු ඉල්ලන්න"](https://help.twitter.com/forms/restore).

>

ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාපටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?- [ඔව් (#resolved\_end)

- [නැත] (#account\_end)

<!---=========================================================

//Protonmail

//========================================================= -->

### ProtonMail

> කරුණාකර ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට [ඔබගේ මුරපදය යළි පිහිටුවීම සඳහා උපදෙස්](https://protonmail.com/support/knowledge-base/reset-password/) අනුගමනය කරන්න.>

> ඔබ ඔබගේ මුරපදය යළි පිහිටුවුවහොත්, ඔබගේ පවතින ඊමේල් සහ සම්බන්ධතා මුරපදයෙන් ආරක්‍ෂිත යතුරකින් සංකේතනය කර ඇති බැවින් ඔබට කියවීමට නොහැකි වනු ඇති බව කරුණාවෙන් සලකන්න. [Recover Encrypted Message and Files](https://proton.me/support/recover-encrypted-messages-files) හි ඇති පියවර අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට ප්‍රතිසාධන ගොනුවකට හෝ ප්‍රතිසාධන වාක්‍ය ඛණ්ඩයකට ප්‍රවේශය තිබේ නම් පැරණි දත්ත නැවත ලබා ගත හැක.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාපටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්](#resolved\_end)

- [නැත](#account\_end)

<!---==================================================================

//MicorsoftHotmailLiveOutlookMicorsoftHotmailLiveOutlookMicorsoftHotmailLiveOutlook

//================================================================== -->

### Hotmail

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [[ඔව්](#I-have-access-to-recovery-email-Hotmail)

- නැත](#Recovery-Form-Hotmail)

### මට ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-Hotmail-ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට Microsoft වෙතින් "Microsoft ගිණුම් මුරපදය වෙනස් කිරීමේ" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුණේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

>

> ඊමේල් සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේදී සෑම විටම තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යයානුකූල භාවය පිළිබඳව ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, කරුණාකර [සැක සහිත පණිවිඩ කාර්ය ප්‍රවාහය](../../../suspicious-messages/) සමාලෝචනය කරන්න.

ඔබට Microsoft වෙතින් "Microsoft ගිණුම් මුරපදය වෙනස් කිරීමේ" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුනේද?

- [[ඔව්](#I-have-access-to-recovery-email-Hotmail)

- නැත](#Recovery-Form-Hotmail)

### ඊමේල් පණිවිඩය ලැබුණා

ඔබ පණිවිඩයේ නීත්‍යනුකූලභාවය තහවුරු කළ පසු, විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සපයා ඇති තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න. කරුණාකර පණිවිඩයේ "ඔබේ මුරපදය යළි පිහිටුවන්න" සබැඳියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එය එහි තිබේද?

- [[ඔව්](#I-have-access-to-recovery-email-Hotmail)

- නැත](#Recovery-Form-Hotmail)

### Recovery-Link-Found-Hotmail

> කරුණාකර නව මුරපදයක් සැකසීමට සහ ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට "ඔබගේ මුරපදය යළි පිහිටුවන්න" සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

"ඔබේ මුරපදය යළි පිහිටුවන්න" සබැඳිය සමඟින් ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට ඔබට හැකි වූවාද?

- [ඔව්](#resolved\_end

- [නැහැ](#Recovery-Form-Hotmail)

### Recovery-Form-Hotmail

> කරුණාකර ["පිවිසුම් උපකාරක මෙවලම"](https://go.microsoft.com/fwlink/?linkid=2214157) උත්සාහ කරන්න. ඔබ ප්‍රතිසාධන කිරීමට උත්සාහ කරන ගිණුම එක් කිරීම සහ ප්‍රතිසාධනය සඳහා පවතින තොරතුරු පිළිබඳ ප්‍රශ්නවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම ඇතුළුව, මෙම මෙවලමෙහි උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

>

> වෙබ් පෝරම හරහා ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාපටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්](#resolved\_end

- [නැහැ](#Recovery-Form-Hotmail)

<!---==================================================================

//FacebookMetaFacebookMetaFacebookMetaFacebookMetaFacebookMetaFacebook

//================================================================== -->

### ෆේස්බුක්

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්](#මට-ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-ෆේස්බුක් වෙත ප්‍රවේශය ඇත)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Facebook)

### මට ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-ෆේස්බුක් වෙත ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට "ඔබේ මුරපදය යළි සැකසුවාද?" දැයි පරීක්ෂා කරන්න ෆේස්බුක් වෙතින් ඊමේල්.

>

> විද්‍යුත් තැපෑල සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේදී තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන නිතරම සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යානුකූල භාවය පිළිබඳව ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, කරුණාකර [සැක සහිත පණිවිඩ කාර්ය ප්‍රවාහය](../../../suspicious-messages/) සමාලෝචනය කරන්න.

ඔබට "ඔබේ මුරපදය යළි සැකසුවාද?" Facebook එකෙන් email?

- [ඔව්](#ඊමේල්-ලැබුණු-ෆේස්බුක්)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Facebook)

### විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ලැබුණු-ෆේස්බුක්

ඔබ පණිවිඩයේ නීත්‍යානුකූලභාවය තහවුරු කළ පසු, විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සපයා ඇති තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න. ඊමේල් එකේ සබැඳියක් සහිත "මෙය මම නොවේ" යනුවෙන් පණිවිඩයක් අඩංගු වේද?

- [ඔව්](#Recovery-Link-Found-Facebook)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Facebook)

### Recovery-Link-Found-Facebook

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට කරුණාකර පණිවිඩයේ ඇති "මෙය මම නොවේ" සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

සබැඳිය ක්ලික් කිරීමෙන් ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්](resolved\_end)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Facebook)

### Instagram

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්](#මට-ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-ඉන්ස්ටග්‍රෑම් වෙත ප්‍රවේශය ඇත)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Instagram)

### මට ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-ඉන්ස්ටග්‍රෑම් ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට Instagram වෙතින් "ඔබේ Instagram මුරපදය වෙනස් කර ඇත" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුණේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

>

> විද්‍යුත් තැපෑල පරීක්ෂා කිරීමේදී තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන නිතරම සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යනුකූල භාවය පිළිබඳව ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, කරුණාකර [සැක සහිත පණිවිඩ කාර්ය ප්‍රවාහය](../../../suspicious-messages) සමාලෝචනය කරන්න.

ඔබට Instagram වෙතින් "ඔබේ Instagram මුරපදය වෙනස් කර ඇත" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුනේද?

- [ඔව්](#ඊමේල්-ලැබුණු-Instagram)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Instagram)

### විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ලැබුණු-Instagram

ඔබ පණිවිඩයේ නීත්‍යනුකූලභාවය තහවුරු කළ පසු, විද්‍යුත් තැපෑලෙහි සපයා ඇති තොරතුරු සමාලෝචනය කරන්න. කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම මෙතැනින් සුරක්ෂිත කරන්න" සබැඳියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එය එහි තිබේද?

- [ඔව්](#Recovery-Link-Found-Instagram)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Instagram)

### Recovery-Link-Found-Instagram

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම මෙතැනින් සුරක්ෂිත කරන්න" සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්](#විසඳුණු\_අවසානය)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Instagram)

### Recovery-Link-Found-Instagram

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම මෙතැනින් සුරක්ෂිත කරන්න" සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්(#resolved\_end)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Instagram)

### Recovery-Form-Instagram

> කරුණාකර ඔබගේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට ["ම සිතන්නේ මාගේ Instagram ගිණුමට අනවසර ප්‍රවේශයක් කර ඇත කියා "](https://help.instagram.com/149494825257596?helpref=search&sr=1&query=hacked) හි ඇති උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

>

> වෙබ් පෝරම හරහා ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාපටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්(#resolved\_end)

- [නැත(#account\_end)

<!--- ================================================ ======================

TiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktokTiktok

//==================================================== ================== -->

### ටික්ටොක්

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්](#මට-ප්‍ර තිසාධනයට-ඊමේල්-ටික්ටොක්-ප්‍රවේශය ඇත)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Tiktok)

### මට- TikTok- ප්‍රතිසාධන-ඊමේල්-ප්‍රවේශය ඇත

> ඔබට ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල වෙත ප්‍රවේශය තිබේ නම්, කරුණාකර [Tiktok මුරපද යළි පිහිටුවීමේ ක්‍රියාවලිය](https://www.tiktok.com/login/email/forget-password) අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබගේ මුරපදය නැවත සැකසීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබට ඔබගේ ගිණුම ප්‍ර තිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්](#විසඳුණු\_අවසානය)

- [නැහැ](#Recovery-Form-Tiktok)

### Recovery-Form-Tiktok

> කරුණාකර ["මගේ ගිණුම අනවසර ප්‍රවේශයට ලක් කර ඇත. ](https://support.tiktok.com/en/log-in-troubleshoot/log-in/my-account-has-been-hacked) හි ඇති උපදෙස් අනුගමනය උත්සාහ කරන්න, ඔබගේ ගිණුම නැවත ලබාගන්න.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියා පටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්]

- [නැත]

### Fb-Page\_end

ඔබේ ගැටලුව විසඳී තිබීම අපූරුයි! අනාගතයේදී ඔබේ පිටුවට ප්‍රවේශය අහිමි වීමේ හැකියාව අවම කර ගැනීමට උදවු කිරීමට කරුණාකර මෙම නිර්දේශ කියවන්න:

- පිටුවේ ඇති සියලුම පරිපාලකයින් සඳහා Two factor සත්‍යාපනය සක්‍රිය කරන්න.

- ඔබ විශ්වාස කරන සහ ප්‍රතිචාර දක්වන පුද්ගලයින්ට පමණක් පරිපාලක භූමිකාවන් පවරන්න.

- ඔබට විශ්වාස කළ හැකි කෙනෙකු සිටී නම්, ඔබ හැර පිටුව සඳහා අවම වශයෙන් වෙනත් පරිපාලකයෙකු සිටීම ගැන සලකා බලන්න. ඔබ සියලු පරිපාලක ගිණුම් සඳහා 2FA සක්‍රීය කළ යුතු බව මතක තබා ගන්න.

- පිටුවේ වරප්‍රසාද සහ අවසරයන් නිතිපතා සමාලෝචනය කරන්න. සෑම විටම පරිශීලකයාට තම වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමට අවශ්‍ය අවම මට්ටමේ වරප්‍රසාද පවරන්න.

### ගිණුම\_අවසානය

මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයේ යෝජනා කර ඇති ක්‍රියා පටිපාටි ඔබට ඔබගේ ගිණුමට ප්‍රවේශය ප්‍රතිසාධනය කර ගැනීමට උදවු කර නොමැති නම්, ඔබට වැඩිදුර උදවු ඉල්ලා සිටීමට පහත සංවිධාන වෙත සම්බන්ධ විය හැක:

:[

### විසඳන ලද\_අවසානය

මෙම DFAK මාර්ගෝපදේශය ප්‍රයෝජනවත් වේ යැයි බලාපොරොත්තු වෙමු. කරුණාකර ප්‍ර තිපෝෂණ ලබා දෙන්න [ඊමේල් හරහා](mailto:incoming+rarenet-dfak-8220223-issue-@incoming.gitlab.com)

### අවසාන\_ඉඟි

අනාගතයේදී ඔබගේ ගිණුම් වෙත ප්‍ර වේශය අහිමි වීමේ හැකියාව අවම කර ගැනීමට ඔබට උපකාර කිරීමට කරුණාකර මෙම නිර්දේශ කියවන්න.

- එයට සහාය දක්වන සියලුම වේදිකාවල ඔබගේ ගිණුම් සඳහා ද්වි-සාධක සත්‍යාපනය (2FA) ක්‍රියාත්මක කිරීම සැමවිටම හොඳ අදහසකි.

- කිසිවිටෙක එකම මුරපදය එක ගිණුමකට වඩා භාවිතා නොකරන්න. ඔබ දැනට එසේ කරන්නේ නම්, ඔබගේ එක් එක් ගිණුම සඳහා අනන්‍ය මුරපදයක් භාවිතා කරමින් ඒවා වෙනස් කළ යුතුය.

- මුරපද කළමණාකරුවෙකු භාවිතා කිරීම ඔබගේ සියලුම ගිණුම් සඳහා අද්විතීය සහ ශක්තිමත් මුරපද සෑදීමට සහ මතක තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

- විවෘත පොදු විශ්වාස නොකළ Wi-Fi ජාල භාවිතා කිරීමේදී ප්‍රවේශම් වන්න, සහ ඒවා හරහා සම්බන්ධ වන විට VPN හෝ Tor භාවිතා කරන්න.

####මූලාශ්‍ර

- [Access Now Helpline Community Documentation: Recommendations on Team Password Managers](https://communitydocs.accessnow.org/295-Password\_managers.html)

- [Security Self-Defense: Protecting Yourself on Social Networks](https://ssd.eff.org/en/module/protecting-yourself-social-networks)​​​​​​​

- [Security Self-Defense: Creating Strong Passwords Using Password Managers](https://ssd.eff.org/en/module/creating-strong-passwords#0)

<!--- තවත් සේවා ප්‍ර තිසාධන කාර්ය ප්‍රවාහයක් එක් කිරීමට පහත දේ සංස්කරණය කරන්න:

#### සේවා නාමය

ඔබට සම්බන්ධිත ප්‍රතිසාධන විද්‍යුත් තැපෑල/ජංගම දුරකථනය වෙත ප්‍රවේශය තිබේද?

- [ඔව්](#මට-ප්‍ර තිසාධනයට-ඊමේල්-ගූගල් වෙත ප්‍රවේශය ඇත)

- [නැත](#Recovery-Form-google)

### මට-ප්‍රතිසාධනයට-ඊමේල්-ගූගල් වෙත ප්‍රවේශය ඇත

ඔබට service\_name වෙතින් "[මුරපද වෙනස් කිරීමේ විද්‍යුත් තැපැල් විෂය]" විද්‍යුත් තැපෑලක් ලැබුණේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඔබට එය ලැබුණාද?

ඊමේල් සඳහා පරීක්ෂා කිරීමේදී සෑම විටම තතුබෑම් උත්සාහයන් ගැන සැලකිලිමත් වන්න. පණිවිඩයක නීත්‍යනුකූල භාවය පිළිබඳව ඔබට විශ්වාසයක් නොමැති නම්, කරුණාකර [සැක සහිත පණිවිඩ කාර්ය ප්‍රවාහය](https://digitalfirstaid.org/en/topics/suspicious-messages/)

- [ඔව්](#ඊමේල් ලැබුණු-සේවා නාමය)

- [නැහැ](#Recovery-Form-service-name

### විද්‍යුත් තැපෑලෙන් ලැබුණු-සේවා නාමය

> කරුණාකර "ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කරන්න" සබැඳියක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. එය එහි තිබේද?

- [ඔව්](#Recovery-Link-Found-service-name)

- [නැහැ](#Recovery-Form-service-name)

### Recovery-Link-Found-service-name

> ඔබගේ ගිණුම ප්‍ර තිසාධනය කිරීමට කරුණාකර [ප්‍රතිසාධන සබැඳි විස්තරය](URL) සබැඳිය භාවිතා කරන්න.

ඔබට "[ප්‍රතිසාධන සබැඳි විස්තරය]" සබැඳිය සමඟින් ඔබේ ගිණුම ප්‍රතිසාධන කිරීමට හැකි වූවාද?

- [ඔව්](# resolved\_end)

- [නැහැ](#Recovery-Form-service-name)

### Recovery-Form-service-name

> මෙම ගිණුම ප්‍රතිසාධනය කිරීමට කරුණාකර මෙම ප්‍රතිසාධන පෝරමය උත්සාහ කරන්න: [සම්මත ප්‍රතිසාධන පෝරමය වෙත සබැඳිය].

>

> ඔබගේ ඉල්ලීම් වලට ප්‍රතිචාර ලැබීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි බව කරුණාවෙන් සලකන්න. මෙම පිටුව ඔබගේ පිටු සලකුණු වල සුරකින්න සහ දින කිහිපයකින් මෙම කාර්ය ප්‍රවාහයට ආපසු එන්න.

ප්‍රතිසාධන ක්‍රියාපටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වී තිබේද?

- [ඔව්(#resolved\_end)

- [නැත] (#account\_end)