

Kaip atsisiųsti "Instagram" pokalbius ir mediją

"Instagram" leidžia sugeneruoti visų jūsų duomenų archyvą, tai apima žinutes, nuotraukas, vaizdo įrašus ir net šifruotų pokalbių turinį (kol jie dar prieinami).

Veiksmai telefone ("iOS" arba "Android")

1. Atidarykite savo profilį (paspauskite savo nuotrauką apačioje dešinėje).
2. Bakstelėkite tris brūkšnelius (menu) viršuje dešinėje.
3. Eikite į "Your activity" (Jūsų veikla).
4. Slinkite iki pat apačios ir pasirinkite "Download your information" (Atsisiųsti informaciją).
5. Spauskite "Request a download" (Pateikti užklausą atsisiuntimui).
6. Pasirinkite savo "Instagram" paskyrą.
7. *Svarbu:* Pasirinkite "Select types of information", jei norite tik žinučių (tai bus greičiau), arba "Complete copy", jei norite visko.
8. Pasirinkite "Format: JSON" (jei planuojate duomenis kelti į kitas programėles) arba "HTML" (jei norite tiesiog lengvai skaityti savo kompiuteryje).
9. Nustatykite "Media Quality" į "High" ir pasirinkite "Date Range: All time".
10. Spauskite „Submit Request“.

Veiksmai kompiuteryje (Naršyklėje)

1. Prisijunkite prie [instagram.com](https://www.instagram.com).
2. Kairėje pusėje spauskite "More" (daugiau) -> "Settings" (nustatymai).

¹ [ambrazevicius.com](https://www.ambrazevicius.com)

3. Eikite į "Accounts Center" (Paskyrų centras).
4. Pasirinkite "Your information and permissions" -> "Download your information".
5. Toliau sekite tuos pačius žingsnius kaip ir telefono instrukcijoje.

Ką būtina žinoti prieš atsisiunčiant?

- Archyvo paruošimas gali užtrukti nuo kelių valandų iki kelių dienų (priklausomai nuo jūsų paskyros senumo ir turinio kiekio). Kai failas bus paruoštas, gausite pranešimą el. paštu.
- Kai gausite nuorodą atsisiųsti duomenis, ji galios tik kelias dienas. Jei nespėsite - procesą teks kartoti iš naujo.
- Kadangi "Meta" nurodė, jog po gegužės 8 d. šifruoti pokalbiai nebebus palaikomi, būtinai atlikite šį eksportą iki tos datos. Po jos šie duomenys gali tapti nepasiekiami arba "Instagram" gali automatiškai ištrinti šifruotų pokalbių istoriją.

Papildomas patarimas dėl saugumo

Jei turite itin svarbių, konfidencialių susirašinėjimų "Instagram" šifruotuose pokalbiuose, rekomenduoju nepasikliauti vien automatinio eksportu:

1. Ekranų nuotraukos (Screenshots): Svarbiausias žinutes papildomai nufotografuokite.
2. Rankinis išsaugojimas: Svarbias gautas nuotraukas ar dokumentus iš pokalbių išsaugokite tiesiai į telefono galeriją / atmintį jau dabar.
3. Migracija: Jei bendravimas su konkrečiu žmogumi reikalauja tęstinio saugumo, nedelsdami perkeltkite tą pokalbį į Signal arba bent jau WhatsApp, kol dar nepraradote ryšio "Instagram" platformoje.²

² ambrazevicius.com