



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



AKTYWNI+



Patronat Honorowy
Prezydent Miasta Łomża
dr MARIUSZ CHRZANOWSKI



PODSTAWY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

ZASADY, PRZYKŁADY
I DOBRE PRAKTYKI



Proste zasady bezpiecznego surfowania

- Sprawdzaj, czy strona ma symbol kłódki.
- Korzystaj z aktualnych programów antywirusowych.
- Nigdy nie podawaj danych logowania w wiadomościach e-mail.
- Twórz silne hasła (8+ znaków, litery, cyfry, symbole).





Sprawdzaj, czy strona ma symbol kłódki

- Symbol kłódki oznacza, że połączenie z witryną jest szyfrowane.
- Zawsze upewnij się, że adres strony zaczyna się od „https://”.
- Unikaj logowania na stronach bez kłódki, zwłaszcza jeśli wymaga podania danych.

Przykład: Zanim wpiszesz dane logowania na stronie banku, sprawdź, czy widoczna jest kłódka przy adresie URL.

Korzystaj z aktualnych programów antywirusowych

- Aktualizuj regularnie swoje oprogramowanie antywirusowe.
- Skanuj system co najmniej raz w miesiącu.
- Wybieraj sprawdzone programy, np. Avast, Kaspersky, Norton.

Przykład: Włącz automatyczne aktualizacje, aby zawsze być chronionym przed nowymi zagrożeniami.



NIE PODAWAJ DANYCH LOGOWANIA W WIADOMOŚCIACH E-MAIL

BANK



- Żadna instytucja (np. bank) nie poprosi o dane logowania przez e-mail.
- Jeśli otrzymasz podejrzany e-mail, skontaktuj się bezpośrednio z instytucją.
- Nie klikaj w podejrzane linki w wiadomościach.

Przykład: Otrzymałeś e-mail z informacją o zablokowaniu konta bankowego? Zadzwoń do banku, zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania.

TWÓRZ SILNE HASŁA



- Używaj co najmniej 8 znaków, w tym liter, cyfr i znaków specjalnych.
- Nie używaj oczywistych haseł, takich jak „123456” czy „hasło”.
- Regularnie zmieniaj hasła, szczególnie do ważnych kont.

Przykład: Zamiast 'hasło', użyj 'MojeHaslo@2024!'.

PRZYKŁADY CODZIENNYCH SYTUACJI



- **Logowanie do bankowości online:** sprawdzaj adres URL i symbol kłódki.
- **Zakupy w sklepach internetowych:** korzystaj tylko ze sprawdzonych witryn.
- **Korzystanie z e-maila:** zawsze sprawdzaj adres nadawcy przed otwarciem załącznika.