



## **Цифровая гигиена: как обезопасить себя и свои личные данные**

Многие уже давно привыкли к дистанционному формату работы и обучения, получению государственных услуг через удаленные сервисы. Появление новых информационных технологий свидетельствует о развитии общества и технологий и предполагает предоставление правовых механизмов защиты прав граждан, которые используют данные технологии.

Цифровая гигиена — это безопасные способы сохранения личной информации на различных устройствах. К ней относятся не только пароли от различных аккаунтов, но даже ссылки, переход по которым может привести к негативным последствиям.

Есть несколько правил компьютерной гигиены, следование которым поможет сократить вероятность поражения компьютера, мобильного телефона и обезопасить себя и своих близких от мошенников.

Одним из самых действенных способов обезопасить себя и свои личные данные является хранение в тайне данных банковской карты, периодическое изменение паролей и очистка электронной почты.

Не менее действенным способом является установка сложных и длинных паролей, которые труднее взломать. Лучше всего составлять его из букв кириллицы и латиницы, заглавных и прописных, добавлять цифры и символы. Не рекомендуется использовать в качестве паролей имена родственников, друзей, клички ваших домашних животных, а также важные даты, например, дни рождения или каких-либо семейных праздников. Именно эту информацию злоумышленники могут получить, изучив ваши аккаунты в социальных сетях. Сами пароли стоит менять хотя бы два раза в год.

Работая в интернете, обращайте внимание на то, на каком именно сайте вас просят ввести пароль, номер телефона или совершить какое-либо действие (бесплатно проверить компьютер на вирусы, скачать обновление и т.д.). Если вы не опытный пользователь и не уверены в своих действиях – лучше никаких действий не предпринимать и обратиться за советом к специалисту. Злоумышленники часто пользуются неопытностью, подменяя адреса известных сайтов, предлагая скачать вирусы под видом обновлений программного обеспечения.

Не следует забывать и про резервное копирование важной информации. В настоящее время



Официальный сайт  
Следственное управление  
Следственного комитета Российской Федерации  
по Краснодарскому краю

---

есть большое количество различных вирусов, которые способны уничтожить все данные, если они попадут на устройство. Самый надежный способ сохранить важные данные и файлы — делать их резервные копии.

Чтобы контролировать движение денежных средств, регулярно проверяйте свои счета. Также можно подключить смс-оповещение о снятии и начислении средств и вы сможете быть уверены, что данные банковской карты не попали в руки других людей.

В наши дни при использовании большого количества различных сервисов граждане часто сохраняют на устройствах такую информацию, как пароли и данные банковской карты. Стоит проверять рассылку, подписки и отписываться от того, чем уже давно не пользуетесь. Предварительно с неиспользуемых вами аккаунтов стоит удалить все свои данные. В этом и состоит цифровая гигиена.

29 Августа 2022

Адрес страницы: <https://kuban.sledcom.ru/news/item/1718561>