



Основные правила цифровой гигиены



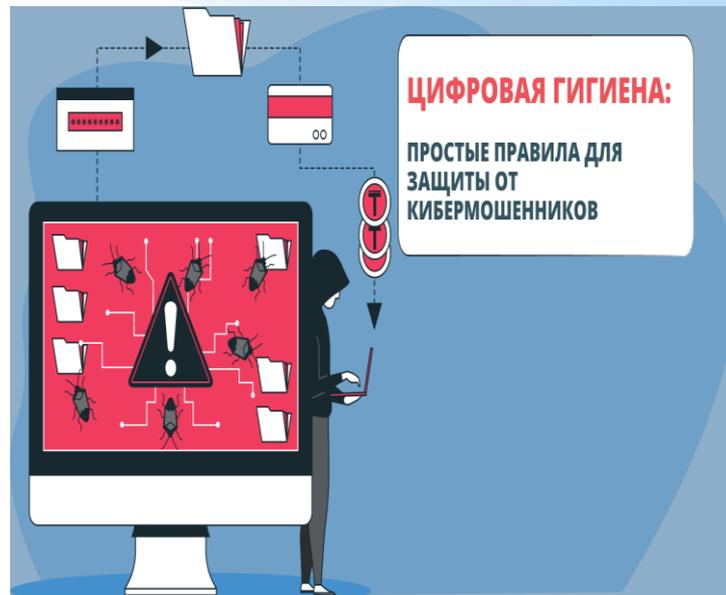
МВД по Республике Бурятия



Что такое цифровая гигиена?

Цифровая гигиена - это правила для обеспечения безопасности и сохранения здоровья в интернет - пространстве.

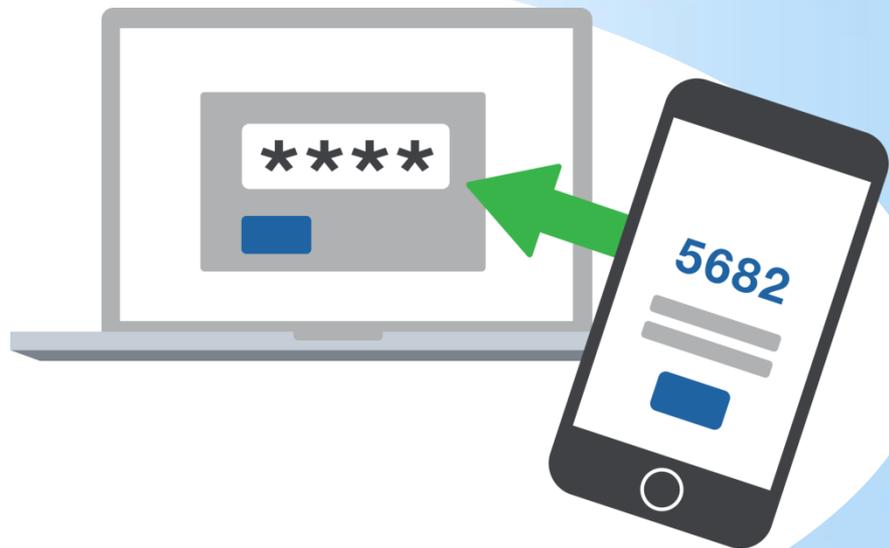
Соблюдая правила цифровой гигиены, ты можешь защитить себя от киберугроз (мошенники, вредоносные программы, фишинговые атаки), сохранить свое здоровье и эмоциональное состояние.





Используй двухфакторную аутентификацию

Двухфакторная аутентификация это дополнительная защита аккаунта помимо пароля, в мессенджере, браузере, социальной сети или игре. Это может быть например, код из смс или одноразовый пароль, который запрашивается в дополнение к обычному паролю.





Не открывай подозрительные письма и ссылки

- Это может быть фишинговая страница, через которую твои персональные данные попадут к мошенникам;
- Открывая неизвестные файлы можно установить вредоносную программу, вирусы.





Будь осторожен при общении с интернет - собеседником

- Не сообщай неизвестным лицам свои персональные данные;
- Не следуй инструкциям незнакомцев;
- Не совершай никаких действий на смартфоне по просьбе посторонних лиц;
- Не переводи деньги незнакомым людям в качестве предоплаты;
- Не делись своим местоположением, не публикуй в интернете точный адрес.





Делай резервные копии

Предотвратить потерю важных документов помогает копирование файлов в облако или на внешний жесткий диск.

Если что-то случится, данные не потеряются благодаря резервным копиям.





Не забывай о своем здоровье

- Ограничь экранное время (переизбыток информации может вызвать тревожность, повлечь за собой потерю связи с реальностью);
- Развивай критическое мышление (не поддавайся манипуляциям в сети, проверяй достоверность любых сведений);
- Соблюдай этикет в онлайн - пространстве, не допускай размещение оскорбительного и запрещенного контента.





Основные правила цифровой гигиены



МВД по Республике Бурятия