



Powiatowy Urząd Pracy
w Rzeszowie



TOŻSAMOŚĆ

JAK CHRONIĆ W SIECI

—

Oto kilka krótkich wskazówek dotyczących dbania o bezpieczeństwo tożsamości w Internecie:

- **Silne hasła:** Używaj unikalnych, długich i złożonych haseł do swoich kont online. Unikaj oczywistych kombinacji i regularnie zmieniaj hasła.
- **Dwuskładnikowa weryfikacja:** Włącz dwuskładnikową weryfikację (2FA) tam, gdzie jest dostępna. Wymaga to podania dodatkowego kodu lub potwierdzenia przez aplikację lub wiadomość tekstową.
- **Uważaj na phishing:** Bądź ostrożny wobec podejrzanych wiadomości e-mail, linków i stron internetowych. Nie podawaj poufnych danych ani nie klikaj w podejrzane linki.

- **Aktualizacje oprogramowania:** Regularnie aktualizuj system operacyjny, przeglądarki i inne używane programy, aby korzystać z najnowszych zabezpieczeń.
- **Prywatność w mediach społecznościowych:** Ogranicz udostępnianie prywatnych informacji na platformach społecznościowych i sprawdź ustawienia prywatności, aby kontrolować, kto może widzieć twoje dane.
- **Bezpieczne połączenia:** Korzystaj z bezpiecznych połączeń internetowych (https) podczas przesyłania poufnych informacji, takich jak dane logowania czy numer karty kredytowej.

- **Antywirus i zaporę sieciową: Zainstaluj i regularnie aktualizuj oprogramowanie antywirusowe oraz zaporę sieciową, aby chronić się przed złośliwym oprogramowaniem i atakami.**
- **Zachowaj ostrożność przy pobieraniu plików: Unikaj pobierania plików z nieznanych źródeł. Upewnij się, że pobierane pliki są bezpieczne i pochodzą z zaufanych stron.**
- **Bezpieczne sieci Wi-Fi: Unikaj korzystania z publicznych, niezabezpieczonych sieci Wi-Fi. Jeśli musisz z nich korzystać, unikaj przesyłania poufnych informacji.**
- **Monitorowanie aktywności: Regularnie sprawdzaj aktywność swoich kont online, aby zauważyć ewentualne nieprawidłowości i podejrzaną działania.**

TOŻSAMOŚĆ

JAK CHRONIĆ W SIECI

Pamiętaj, że dbanie o bezpieczeństwo tożsamości w Internecie to proces ciągły.

Świadomość, ostrożność i odpowiednie zabezpieczenia mogą pomóc w ochronie twoich danych osobowych.