

Czy jestem bezpieczny podczas przeglądania Internetu?

SŁOWA KLUCZOWE

ciasteczka | prywatność online | zaufanie



Internet jest jak tętniące życiem miasto, pełne ekscytujących miejsc do odwiedzenia i nowych rzeczy do odkrycia. Ale tak jak każde miasto, ma swoje zakątki, w których należy zachować ostrożność. Zrozumienie podstaw bezpiecznego korzystania z Internetu jest więc jak niezawodna mapa w tej cyfrowej dzicz.

Zacznijmy od omówienia platform internetowych: zawsze używaj **niezawodnych przeglądarek**, takich jak Google Chrome, Safari, Firefox, Opera i Edge. Ponadto trzymaj się **bezpiecznych stron internetowych** (szukaj "https" w adresie URL), gdy robisz ważne rzeczy online, takie jak bankowość lub zakupy, ponieważ te platformy lepiej chronią Twoje dane.

Przeglądarki przechowują informacje o historii przeglądania. Aby zachować prywatność, można całkowicie **wyłączyć zapisywanie historii**. W przeglądarce (lub na dysku komputera) przechowywane są również informacje o tym, jacy i ilu użytkowników odwiedza daną stronę, ile czasu na niej spędzają i które podstrony odwiedzili. Uzyskane dane mogą być następnie wykorzystywane przez operatorów sieci do analizy „ruchu sieciowego” i **ukierunkowanej reklamy**.

Wiąże się to z tak zwanymi plikami cookie (małymi plikami danych służącymi do identyfikacji użytkownika).

- Jeśli nie chcesz być śledzony przez pliki cookie, musisz **zmienić ustawienia przeglądarki**. Lepszą praktyką w celu ograniczenia śledzenia za pomocą plików cookie jest ustawienie przechowywania plików cookie tylko do momentu zamknięcia przeglądarki lub zablokowanie plików cookie stron trzecich z systemów reklamowych.

Aby czuć się bezpiecznie podczas przeglądania Internetu, każdy użytkownik powinien podjąć następujące środki ostrożności:

- **Nie używaj tego samego hasła do więcej niż dwóch kont jednocześnie**. Możesz skorzystać z funkcji menedżera haseł Google, aby zasugerował Ci silne hasło i zapamiętał je przy następnym logowaniu.
- Regularnie **zmieniaj hasło** lub za każdym razem, gdy sugeruje to przeglądarka.
- Nie podawaj danych osobowych i **nie wysyłaj zdjęć nieznanym lub niegodnym zaufania użytkownikom**.
- Ustaw swój profil jako **prywatny** zamiast publicznego. Podobnie jak w poprzednim punkcie, jest to ważne, aby chronić się przed kradzieżą tożsamości.

- Wyłącz dostęp do swojej **lokalizacji**.
- Uważaj na sztuczki **phishingowe** - mogą one mieć formę oszustw próbujących uzyskać Twoje dane osobowe za pośrednictwem poczty elektronicznej. Jeśli otrzymasz nieoczekiwane wiadomości e-mail z prośbą o podanie swoich danych, natychmiast zgłoś je i dodaj do folderu spam.
- **Aktualizuj oprogramowanie** na wszystkich swoich urządzeniach.
- Weryfikuj informacje dostępne w Internecie, na przykład poprzez rozmowę z zaufaną osobą lub **fact-checking** (“weryfikację faktów”).
- **Nie ufaj nieznanym profilom, stronom i grupom.**

Bezpieczeństwo w Internecie jest najważniejsze! Jeśli będziesz postępować zgodnie z dobrymi praktykami, o których wspomnieliśmy powyżej, możesz mieć pewność, że surfowanie po Internecie pozostanie przyjemnością, a nie zagrożeniem!



**INTERNET I ZDROWIE
SEKSUALNE**

