

INTERNET IN SPOLNO ZDRAVJE

Ali sem varen_na, ko brskam po spletu?

KLJUČNE BESEDE

piškotki | spletna zasebnost | zaupanje



Internet je kot živahno mesto, polno zanimivih krajev, ki jih lahko odkriješ, in novih stvari, ki jih lahko obiščeš. Toda tako kot vsako mesto ima tudi to svoje koticke, kjer je potrebna previdnost. Zato je razumevanje osnov varnosti kot zanesljiv zemljevid v tej digitalni divjini.

Začnimo s spletnimi platformami: vedno uporabljajte **zanesljive brskalnike**, kot so Google Chrome, Safari, Firefox, Opera in Edge. Poleg tega pri pomembnih spletnih opravilih, kot sta bančništvo ali nakupovanje, uporabljajte **varna spletna mesta** (v naslovu URL poiščite https), saj ta bolje varujejo vaše podatke.

Brskalniki shranjujejo podatke o zgodovini brskanja. Če želite ohraniti zasebnost, lahko popolnoma **onemogočite beleženje zgodovine**. V brskalniku (ali na disku računalnika) so shranjeni tudi podatki o tem, kateri in koliko uporabnikov obiše spletno mesto, koliko časa preživijo na njem in katere podstrani so obiskali. Pridobljene informacije lahko upravljavci omrežij uporabijo za analizo omrežnega prometa in ciljno usmerjeno oglaševanje. Pri tem gre za tako imenovane **piškotke** (majhne podatkovne datoteke, ki se uporabljajo za identifikacijo uporabnika).

- Če ne želiš, da te piškotki spremljajo, moraš spremeniti nastavitve brskalnika. Boljša praksa za omejitev sledenja s piškotki je, da nastaviš shranjevanje piškotkov samo do zaprtja brskalnika ali da blokiraš piškotke tretjih oseb iz oglaševalskih sistemov.

Da bi se med brskanjem po internetu počutil varno, mora vsak uporabnik sprejeti naslednje previdnostne ukrepe:

- **Istega gesla ne uporablaj za več kot dva računa hkrati.** Googlov upravitelj gesel vam lahko predlaga močno geslo in si ga zapomni ob naslednji prijavi.
- Redno **spreminjaj svoje geslo**, npr. ko to priporoča tvoj brskalnik.
- Ne posreduj osebnih informacij **in ne pošiljaj slik neznancem ali uporabnikom, ki jim ne zaupaš.**
- Nastavi svoj profil kot **zasebni** namesto javni. Podobno kot v prejšnji točki je to pomembno za zaščito pred krajo identitete.

- Izklopi dostop do zaznavanje tvoje **lokacije**.
- Bodi pozoren na **trike spletne prevare** – ti so lahko kot lažna sporočila, ki želijo prek e-sporočil od tebe pridobiti tvoje osebne podatke. Če dobiš nepričakovan e-mail, ki te sprašuje o podrobnostih, takoj prijavi e-mail naslov in e-sporočilo premakni v SPAM mapo.
- Ohranjaj **posodobljeno programsko opremo** na vseh tvojih napravah
- Preveri razpoložljive spletne informacije, na primer s pogovorom z zaupanja vredno osebo ali s **hitrim preverjanjem dejstev na spletu**.
- **Ne zaupaj neznanim profilom, stranem ali skupinam.**

Tvoja varnost na spletu je najpomembnejša! Če boš upošteval_a zgoraj opisane dobre navade, lahko zagotoviš, da bo brskanje po internetu ostalo užitek in ne nevarnost!



**INTERNET IN SPOLNO
ZDRAVJE**

