

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ «МОЯ ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА»

поможет вам поддерживать высокий уровень цифровой гигиены и безопасности в Интернете

1. Безопасность паролей

- Использую уникальные и сложные пароли для каждого аккаунта.
- Регулярно меняю пароли (минимум раз в полгода).
- Храню пароли в надежном менеджере паролей.
- Не делюсь паролями с другими людьми.

2. Двухфакторная аутентификация

- Включил(а) двухфакторную аутентификацию на всех важных аккаунтах (социальные сети, почта, банковские счета).
- Использую приложение-аутентификатор (например, Google Authenticator) для дополнительной защиты.

3. Обновления ПО и ОС

- Регулярно проверяю и устанавливаю обновления операционной системы.
- Обновляю все установленные программы и приложения.
- Использую антивирусное ПО и регулярно обновляю его.

4. Резервное копирование данных

- Регулярно делаю резервные копии важных данных (документы, фотографии, контакты).
- Храню резервные копии в нескольких местах (облачные сервисы, внешние жесткие диски).

5. Конфиденциальность и приватность

- Проверяю настройки конфиденциальности в социальных сетях и других онлайн-сервисах.
- Ограничиваю доступ к личной информации в интернете.

- Не публикую личную информацию (адрес, телефон, номер карты) в открытых источниках.

6. Защита от фишинга и мошенничества

- Внимательно проверяю ссылки и вложения в электронных письмах и сообщениях.
- Не передаю личные данные по незащищенным каналам связи.
- Использую VPN для защиты данных при подключении к публичным Wi-Fi сетям.

7. Управление временем в интернете

- Устанавливаю лимиты на использование социальных сетей и развлекательных приложений.
- Регулярно делаю перерывы от экранов и цифровых устройств.
- Использую приложения для отслеживания времени, проведенного в интернете.

8. Защита устройств

- Использую антивирусное ПО и регулярно обновляю его.
 - Включаю автоматическую блокировку экрана на устройствах.
 - Использую биометрическую аутентификацию (отпечаток пальца, распознавание лица) для защиты устройств.
- Посчитайте количество плюсов (утвердительный ответ), подумайте над чем Вы могли бы еще поработать.

Периодически повторяйте прохождение чек-листа, это поможет вам поддерживать высокий уровень цифровой гигиены и безопасности в Интернет