

«Цифровой детокс:

чистый экран — ясный ум».

В основе ответственного отношения к кибербугрозам лежат правила цифровой гигиены — простые полезные привычки, которые позволяют защитить человека в интернете и снижают риск стать жертвой мошенников.

Что такое цифровая гигиена простыми словами?

Цифровая гигиена представляет собой совокупность правил и методов, нацеленных на обеспечение безопасности и неприкосновенности в онлайн-среде, а также на формирование полезных привычек в использовании цифровых технологий. Одним из главных элементов цифровой гигиены является охрана персональных данных. Применение сложных паролей, многофакторной аутентификации и систематическая проверка настроек приватности в социальных сетях помогает снизить риск взлома учетных записей и утечки личной информации. Своевременное обновление операционных систем и приложений также играет важную роль в цифровой безопасности, поскольку устраняет уязвимости и защищает от вирусов и вредоносного программного обеспечения.

Цифровая гигиена охватывает не только технические аспекты безопасности, но и психоэмоциональное состояние. Проводя много времени в интернете, люди часто подвергаются информационной перегрузке, сталкиваются с недостоверными новостями, кибербуллингом (намеренная, систематическая травля, оскорбления, угрозы или запугивание человека с использованием цифровых технологий: социальных сетей, мессенджеров, игровых платформ и мобильных телефонов) и другими факторами, вызывающими стресс. Формирование здоровой модели потребления информации — еще один важный аспект цифровой гигиены.

Цифровая гигиена также включает в себя предотвращение зависимости от технологий. Регулярные «цифровые детоксы», когда человек

сознательно ограничивает время, проведенное в интернете, помогают избежать переутомления и перенаправить внимание на реальную жизнь.

Таким образом, цифровая гигиена — это комплекс мер, направленных на защиту личной безопасности, улучшение психологического состояния и формирование здоровых привычек в использовании технологий.

Какие правила информационной и цифровой гигиены важно соблюдать.

1. Будьте внимательны к паролям. Создание пароля — это не квест-испытание на прочность нервов, а реальная возможность защитить данные.

2. Ограничивайте доступ к устройствам и аккаунтам. Устанавливайте пароли на устройствах и используйте биометрические данные для более надежной защиты.

3. Создавайте резервные копии данных и документов. Годы идут, а вирусы-вымогатели все еще существуют: они блокируют устройство и угрожают удалить с него все данные, если вы не заплатите выкуп.

4. Регулярно обновляйте программы, которыми пользуетесь. Приложения обновляются не только ради изменения цвета кнопок и пополнения ассортимента смайликов — более совершенными становятся функции защиты данных.

5. Соблюдайте конфиденциальность в интернете. Обязательное правило кибергигиены: если можете что-то не публиковать, не публикуйте, соблюдайте гигиену в социальных сетях. Фотографии паспорта, данные карт, адреса и слишком личные кадры лучше оставить при себе.

6. Будьте внимательны, подключаясь к сетям Wi-Fi. небезопасными могут быть как общественные сети, так и ваша домашняя сеть — если к ней легко может подключиться кто угодно.

7. Позаботьтесь о кибергигиене для внуков. Детская кибербезопасность — отдельная тема. Дети сейчас проводят в интернете даже больше времени, чем взрослые, а механизмы распознавания лжи у них еще не так сильно развиты.

8. Проверяйте на достоверность поступающие сообщения. Не переходите по подозрительным ссылкам. Не верьте обещаниям призов, скидок и подарков от незнакомых адресатов — особенно если для получения нужно обязательно и как можно скорее перейти по ссылке или загрузить файл.

9. Очищайте устройства перед продажей. Личная информация может попасть в чужие руки, если вы решили продать телефон, не стирая с него данные. Потратьте немного времени и удалите все, что не хотели бы передавать третьим лицам, а уже потом размещайте объявление о продаже.

10. Используйте современное ПО (программное обеспечение) для защиты от атак. Антивирусные программы обеспечивают уверенность в безопасности ваших данных.



Цифровую гигиену иногда сравнивают с личной гигиеной: и в том и в другом случае имеют в виду регулярные меры для обеспечения здоровья и благополучия. Антивирусная защита и соблюдение правил кибергигиены дополняют друг друга, чтобы обеспечивать безопасность данных каждую секунду. Потому что мошенникам не нужно много времени для атаки, когда они находят лазейку в безопасности.

«Но это не про меня!» Что, если это вас и правда не касается?

- Вы не размещаете данные ни на каких сайтах.
- Вы не зарегистрированы в социальных сетях.
- У вас нет электронной почты.
- Вы ничего не покупаете онлайн...

Это ничего не значит. Один из принципов цифровой гигиены в интернете предполагает, что от атак мошенников не застрахован никто, и у него нет исключений.

- Номер телефона может попасть в базы, если вы поделились им в магазине при оформлении бонусной карты.
- Приложения в ваших устройствах собирают гораздо больше информации, чем вы можете подумать — для этого им нужно всего несколько разрешений.
- Браузеры и поисковики фиксируют ваше местоположение, запросы, настройки.
- Сотовые операторы хранят список набранных номеров и текстовые сообщения.

И всё это совершенно законно, ведь вы дали согласие на обработку персональных данных — поставили галочку или нажали на соответствующую кнопку.

Вот поэтому самому соблюдать цифровую гигиену недостаточно; в ваших руках также безопасность ваших близких. Не нужно никого запугивать историями о киберпреступлениях, но рассказать о том, почему важно создавать сложные пароли и не переходить по странным ссылкам, действительно необходимо.

Наш адрес:

662501, Красноярский край
г. Сосновоборск, ул. Весенняя, 9,

тел. 8 (39131) 3-30-06

Наш сайт: <http://kcsn-16.ru>

График работы:

Понедельник – пятница

с 09:00 до 18:00

Обеденный перерыв с **13:00 до 14:00**

Выходные дни: суббота, воскресенье

Министерство социальной политики Красноярского края



**краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
«Сосновоборский»**

Золотые правила цифровой гигиены



Сосновоборск, 2026