

Cyberbezpieczeństwo

Rzecznik Praw Pacjenta realizując obowiązek wynikający z ustawy z dnia 5 lipca 2018 r. o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa (Dz.U. z 2018 r. poz. 1560), informuje:

Do najpopularniejszych zagrożeń w cyberprzestrzeni, z którymi mogą również spotkać się Pacjenci, należą:

- ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania (*malware*, wirusy, robaki itp.);
- kradzieże tożsamości;
- kradzieże (wyłudzenia), modyfikacje bądź niszczenie danych;
- blokowanie dostępu do usług;
- spam (niechciane lub niepotrzebne wiadomości elektroniczne);
- ataki socjotechniczne (np. *phishing*, czyli wyłudzenie poufnych informacji przez podszywanie się pod godną zaufania osobę lub instytucję).

Sposoby zabezpieczenia się przed zagrożeniami:

- Zainstaluj i używaj oprogramowania przeciw wirusom i spyware. Najlepiej stosuj ochronę w czasie rzeczywistym.
- Pamiętaj o uruchomieniu firewalla.
- Aktualizuj oprogramowanie oraz bazy danych wirusów (dowiedz się czy twój program do ochrony przed wirusami posiada taką funkcję i robi to automatycznie).
- Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.
- Nie korzystaj ze stron banków, poczty elektronicznej czy portali społecznościowych, które nie mają ważnego certyfikatu, chyba, że masz stuprocentową pewność z innego źródła, że strona taka jest bezpieczna.
- Nie używaj niesprawdzonych programów zabezpieczających czy też do publikowania własnych plików w Internecie (mogą one np. podłączać niechciane linijki kodu do źródła strony).
- Co jakiś czas skanuj komputer i sprawdzaj procesy sieciowe – jeśli się na tym nie znasz poproś o sprawdzenie kogoś, kto się zna. Czasami złośliwe oprogramowanie nawiązujące własne połączenia z Internetem, wysyłające twoje hasła i inne prywatne dane do sieci może się zainstalować na komputerze mimo dobrej ochrony – należy je wykryć i zlikwidować.
- Sprawdzaj pliki pobrane z Internetu za pomocą skanera.
- Staraj się nie odwiedzać zbyt często stron, które oferują niesamowite atrakcje (darmowe filmiki, muzykę, albo łatwy zarobek przy rozsyłaniu spamu) – często na takich stronach znajdują się ukryte wirusy, trojany i inne zagrożenia.
- Nie zostawiaj danych osobowych w niesprawdzonych serwisach i na stronach, jeżeli nie masz absolutnej pewności, że nie są one widoczne dla osób trzecich.
- Nie wysyłaj w e-mailach żadnych poufnych danych.
- Pamiętaj, że żaden bank czy Urząd nie wysyła e-maili do swoich klientów/interesantów z prośbą o podanie hasła lub loginu w celu ich weryfikacji.

[Więcej porad w zakresie bezpieczeństwa dla użytkowników komputerów](#)