

Cyberbezpieczeństwo – ochrona przed zagrożeniami w sieci

W związku z realizacją obowiązków wynikających z art. 22 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 5 lipca 2018 r. o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa, dostarczamy Państwu wiedzę, która pomoże zrozumieć zagrożenia w cyberprzestrzeni oraz nauczyć się skutecznych metod ochrony danych i systemów.

Czym jest cyberbezpieczeństwo?

Cyberbezpieczeństwo to zdolność systemów informatycznych do ochrony przed działaniami, które mogą naruszyć poufność, integralność, dostępność i autentyczność danych lub usług związanych z tymi systemami.

Najczęstsze zagrożenia w cyberprzestrzeni:

1. **Ataki z użyciem szkodliwego oprogramowania** – wirusy, ransomware, trojany.
2. **Kradzież tożsamości i danych** – wyłudzenie loginów, haseł, danych osobowych.
3. **Blokowanie usług** – ataki typu DDoS utrudniające dostęp do zasobów online.
4. **Phishing** – podszywanie się pod zaufane instytucje w celu wyłudzenia informacji.
5. **Spam** – masowe wysyłanie niechcianych wiadomości, często zawierających złośliwe linki.

Jak chronić siebie i swoje dane?

Oto kluczowe zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i Internetu:

1. **Zabezpieczenie sprzętu i oprogramowania:**
 - o Korzystaj z aktualnego oprogramowania antywirusowego.
 - o Regularnie aktualizuj systemy operacyjne oraz aplikacje.
 - o Włącz firewall na każdym urządzeniu.
2. **Zachowanie ostrożności w sieci:**
 - o Unikaj otwierania załączników i klikania w linki w podejrzanych e-mailach.
 - o Korzystaj wyłącznie z witryn internetowych z ważnym certyfikatem SSL.
 - o Nie udostępniaj poufnych danych w niesprawdzonych serwisach.
3. **Ochrona danych osobowych:**
 - o Zabezpieczaj ważne dokumenty hasłami i szyfrowaniem.
 - o Nie przysyłaj wrażliwych informacji w e-mailach bez odpowiedniego zabezpieczenia.
 - o Weryfikuj prośby o przesłanie pieniędzy lub kodów BLIK, kontaktując się bezpośrednio z nadawcą.
4. **Dbanie o kopie zapasowe:**
 - o Regularnie twórz kopie zapasowe kluczowych danych na zewnętrznych nośnikach lub w chmurze.
5. **Świadomość zagrożeń:**
 - o Uczestnicz w szkoleniach i czytaj materiały dotyczące cyberbezpieczeństwa.
 - o Zapoznaj się z kampaniami edukacyjnymi, takimi jak "**Stój. Pomyśl. Połącz**".

Gdzie szukać więcej informacji?

- **Poradniki Ministerstwa Cyfryzacji:** gov.pl/cyfryzacja
- **CERT Polska:** www.cert.pl
- **Kampania edukacyjna:** stojpomyslpolacz.pl

Pamiętaj, że odpowiedzialne zachowanie w sieci to klucz do ochrony Twoich danych i urządzeń. Codzienne stosowanie zasad cyberbezpieczeństwa zmniejsza ryzyko i pozwala czuć się bezpiecznie w cyfrowym świecie.

Opracowała:
Marta Krajewska – Inspektor Ochrony Danych
e-mail: iod@ock.org.pl