

BEZPIECZNI SENIORZY

Poradnik dla Seniorów i nie tylko

Część I



SENIORZY

Poradnik, który oddajemy w Wasze ręce, ma na celu uświadomienie, z jakimi zagrożeniami może się każdy spotkać w codziennym życiu, we własnym domu i najbliższym otoczeniu.

Chcemy w przystępny sposób wyjaśnić, jak skutecznie można sobie z nimi poradzić.

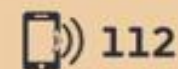
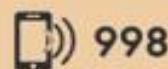
ALARMOWANIE SŁUŻB

Przy zgłaszaniu zdarzenia należy podać:

- miejsce zdarzenia, dokładny adres
- rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, wypadek w pracy, itd.)
- liczbę poszkodowanych
- stan poszkodowanych
- imię i nazwisko wzywającego pomocy
- numer telefonu, z którego dzwoniemy

Numery alarmowe w Polsce:

- Policja **997**
- Straż pożarna **998**
- Pogotowie ratunkowe **999**
- Jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy **112**
- MOPR, WOPR, GOPR i TOPR **985**
lub **601 100 100**



Jesli w swoim otoczeniu zauważysz zagrożenie życia lub zdrowia, reaguj!

W razie niebezpieczeństwa, które może realnie zagrozić życiu, zdrowiu lub mieniu, niezwłocznie zadzwoń po służby:

- Numer alarmowy do wszystkich służb z telefonu komórkowego – **112**
- Straż pożarna – **998**
- Pogotowie ratunkowe – **999**
- Policja – **997**

Dobrze jest, aby na wypadek sytuacji zagrożenia w książce adresowej telefonu komórkowego zapisany był numer alarmowy.

Pamiętaj, że na **numer 112** dodzwonisz się nawet wtedy, kiedy nie masz zasięgu!

Dyżurny, który czuwa przy tym telefonie, przyjmie zgłoszenie i w zależności od rodzaju zdarzenia, zadysponuje odpowiednią służbą.

W sytuacji zagrożenia życia i zdrowia **nie bój się dzwonić po służby ratownicze**. Telefon odbierze ktoś, kto będzie chciał Ci pomóc.

Zawsze mów spokojnie i wyraźnie. Wykonuj polecenia dyspozytora, czyli osoby, która odbierze Twój telefon.

Podaj wszystkie informacje wymagane przy zgłoszeniu zdarzenia.

Nigdy nie rozłączaj się pierwszy.

Nie obawiaj się o koszt połączenia. **Połączenia na numery alarmowe są bezpłatne.**

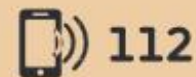
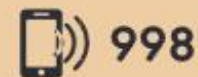
Pamiętaj!
Twoje życie i bezpieczeństwo są najważniejsze!



UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

Pamiętaj!

- Zabezpiecz siebie i miejsce zdarzenia
- Sprawdź stan poszkodowanego - jego świadomość i oddech, zlokalizuj odniesione urazy
- Wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112, postępuj zgodnie z instrukcjami operatora numeru alarmowego
- Zatamuj krwotoki, przeprowadź (jeśli trzeba) resuscytację krążeniowo-oddechową
- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i kontroluj jego stan



SENIORZE PAMIĘTAJ! ZAWSZE BĄDŹ UWAŻNY, OSTROŻNY I PRZEWIDUJĄCY!

- Nie izoluj się – nie trać więzi z rodziną i przyjaciółmi.
- Szukaj informacji (Internet, prasa, radio, telewizja, instytucje gromadzące i przetwarzające informacje).
- Bądź otwarty na tzw. myślenie krytyczne. Nie chodzi tu o postawę „krytykanta”, któremu wszystko się nie podoba i który zawsze ma swoje zdanie. Chodzi tu raczej o postawę badacza, który poszukuje prawdy.



Co chcą wykraść oszuści internetowy

Prywatne
informacje
i dane
na nasz
temat

Dane
naszych
znajomych

Nasze
pieniądze

Ryzyka w sieci – kiedy musimy uważać w Internecie

Odbierając
pocztę
elektroniczną
e-mail

Kupując
w sklepach
internetowych

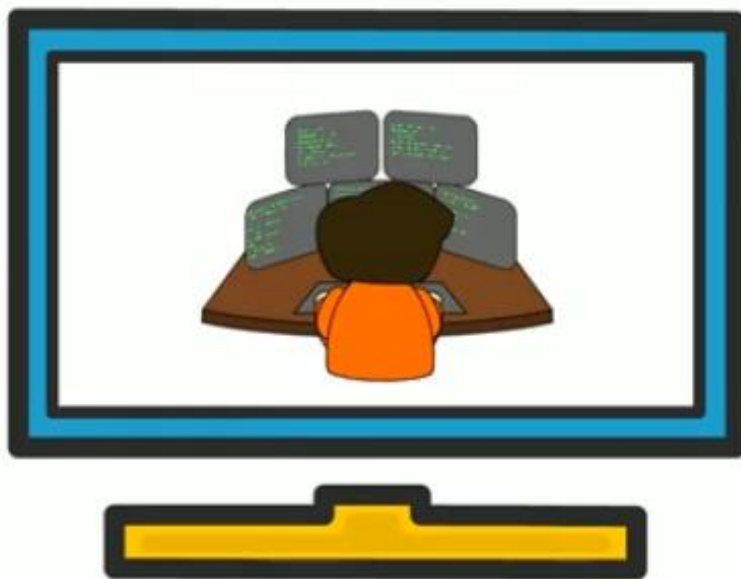
Korzystając
z bankowości
elektronicznej

z mediów
społecznościowy
ch
i dzieląc się
swoją

Korzystając
z otwartych
sieci WiFi

Wchodząc na
nieznajome
strony

10 ZASAD BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU



DAJ
SUBA

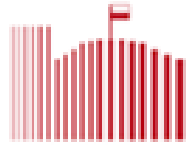
0:17 / 5:55

<https://www.youtube.com/watch?v=B7fA1zfGn8Q>

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

Zadbaj o bezpieczne HASŁA

- Hasła powinny składać się z losowej kombinacji
 - ✓ Dużych i małych liter
 - ✓ Cyfr
 - ✓ Znaków specjalnych np. ! @ \$ % &
- Nie wykorzystujemy informacji powiązany bezpośrednio z nami np. data urodzin, nazwa ulicy przy której mieszkamy, imię zwierzaka.
- Dbajmy o poufność swojego hasła.
- Używamy różnych haseł w różnych miejscach (np. inne w bankowości elektronicznej, inne w mediach społecznościowych).



OBYWATELSKI
PARLAMENT
SENIORÓW

 KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO

 NIW

 PROO

ŹŁE

ImieNazwisko123!

DOBRCZE

Pudelek6527@\$*

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

Stosuj OPROGRAMOWANIE ANTYWIRUSOWE

- Dostępne są programy płatne i bezpłatne.
- Programy płatne są skuteczniejsze ponieważ: chronią przed większą liczbą zagrożeń a ich bazy wirusów są na bieżąco aktualizowane.
- Stosuj jednak co najmniej programy bezpłatne.
- Chronić można różne urządzenia: komputer, laptop, tablet, smartfony.

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

Uważaj na WIADOMOŚCI OD NIEZNAJOMYCH

- Zwróć uwagę na wiadomości od nieznanomych Ci osób, szczególnie na te które **sprawiają wrażenie spersonalizowanych dla Ciebie**.
- **Nie otwieraj żadnych linków czy plików**. Nie przechodź na nieznane Ci strony poprzez odnośniki w podejrzanych wiadomościach.
- Jeśli masz wątpliwości:
 - ✓ **ZAWSZE sprawdź ADRES NADAWCY** (czy wygląda wiarygodnie)
 - ✓ **zadzwoń do osoby, która przesłała wiadomość**
i potwierdź, że mail jest autentyczny.
- Szczególnie uważaj na wiadomość **od osób z zagranicy** lub o treści wskazującej na nieudolne tłumaczenie na język polski.

UWAŻAJ!

PRZYKŁADY

- Dostajesz maila od pracownika nieznanej Ci firmy informującego, że w załączeniu przesyła Ci korektę faktury.
 - ✓ **Cel oszusta: otwarcie przez Ciebie pliku z wirusem**
- Otrzymujesz wiadomość z banku, że konieczna jest zmiana hasła do bankowości elektronicznej z linkiem do „strony banku”.
 - ✓ **Cel oszusta: wpisanie przez Ciebie danych do logowania do konta po wejściu na fałszywą stronę banku**

UWAŻAJ!

PRZYKŁAD

- e-mail imitujący fakturę od operatora komórkowego Play
- Na pierwszy rzut oka mail wygląda wiarygodnie (bardzo dobra imitacja)
- Oszustwo zdradził w tym przypadku adres nadawcy: ***bimemetirez1997@o2.pl***



Play faktura do pobrania

Od Play24 Data Dzisiaj 02:51

Dzien dobry,
przesylamy fakture, która znajdzie Pani w załączniku. Poniżej prezentujemy jej podsumowanie.

Numer faktury: F/40348903/02/19

Data wystawienia: 08.02.2019

Numer konta Klienta: 45298132

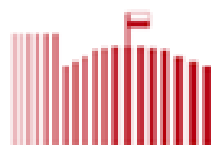
Jesli obawiasz sie, ze ten mail jest falszywy, prosimy sprawdzic:

- **zgodnosc faktury w aplikacji [Play24](#),**
- **kwote faktury i rachunek bankowy** - wystarczy wybrac na klawiaturze *125#, zatwierdzic, nastepnie skorzystac z opcji wyboru,
- **telefon z tej faktury:** 601 860 196.

Dziekujemy Pani za korzystanie z naszych uslug,
Zespól Play

W aplikacji Play24 zarzadzasz bezplatnie swoim kontem.

Wiadomosc wyslana przez Spólka P4 Sp. z o.o., z siedziba i adresem w Warszawie, ul. Tasmowa 7, 02-877 Warszawa, wpisana do rejestru przedsiebiorców Krajowego Rejestru Sadowego pod numerem KRS 0000217207, prowadzonego przez Sad Rejonowy dla miasta stolecznego Warszawy, XIII Wydzial Gospodarczy Krajowego Rejestru Sadowego, NIP 951-21-20-077, REGON 015808609, ZSEE E0008438W, której kapital zakladowy wynosi: 48 856 500,00 zl.



OBYWATELSKI
PARLAMENT
SENIORÓW

KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



UWAŻAJ!

PRZYKŁAD

- e-mail imitujący informację z platformy NETFLIX
- W żadnym wypadku nie należy klikać na przycisk w tym mailu i nie podejmować żadnych akcji.
- Ponownie oszusta zdradził adres nadawcy: ***test@33srz.com***

Twoje powiadomienie o zawieszeniu

Nie udało nam się autoryzować płatności za kolejny cykl rozliczeniowy abonamentu, dlatego zawiesiliśmy Twoje członkostwo. Twoja obecna subskrypcja jest jednak aktywna do momentu jej wygaśnięcia.

Oczywiście chcielibyśmy, abyś wrócił do nas. Dlatego wystarczy kliknąć przycisk zrestartuj swoje członkostwo, aby zaktualizować swoje dane i kontynuować oglądanie wszystkich najlepszych filmów z programów telewizyjnych.

Zrestartuj swoje członkostwo.

–Twoi przyjaciele z Netflix

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

Jeśli to możliwe korzystaj z WERYFIKACJI DWUSTOPNIOWEJ

- Dwustopniowa weryfikacja znacząco zwiększa nasze bezpieczeństwo czyli np.
 - ✓ Logowanie z podaniem LOGINU i HASŁA a następnie...
 - ✓ Podanie kodu przesłanego SMS-em.

Staraj się tworzyć KOPIE ZAPASOWE

- Z wykorzystaniem np. dysku zewnętrznego lub pen drive.
- Ma to szczególne znaczenie w przypadku np. zdjęć czy dokumentów.
- Jeśli do utraty danych dojdzie na komputerze będziesz zabezpieczony.

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

Zachowaj ostrożność korzystając z OTWARTYCH SIECI WiFi

- Szczególnie w miejscach publicznych: centrum handlowe, restauracja, kawiarnia, skwer publiczny.
- Nie wykonuj poprzez takie sieci płatności przez Internet!

Aktualizuj OPROGRAMOWANIE

- Aktualizuj wszystkie urządzenia: komputer, laptop, tablet, telefon.
- Aktualizacja sprawia, że nasze urządzenia są mniej podatne na niebezpieczeństwa w sieci – aktualizacje eliminują luki bezpieczeństwa.

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

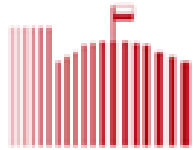
NIE ZAPAMIĘTUJ haseł i danych w przeglądarce internetowej

- W takiej sytuacji Twoje hasła i dane są bardziej zagrożone atakiem.
- Pod żadnym pozorem nie korzystaj z tej funkcji poza domem wykorzystując urządzenia w pracy czy w klubie seniora.

Zwróć uwagę na ADRESY i BEZPIECZNE STRONY

- Gdy otrzymałeś od kogoś adres internetowy zwróć uwagę czy nazwa strony jest poprawna (czy nie posiada błędu i nie prowadzi do fałszywej strony)
- Sprawdź czy strona ma certyfikat SSL (kłódka)





OBYWATELSKI
PARLAMENT
SENIORÓW

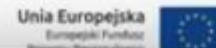
KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Partner kampanii:



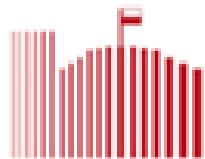
NASK



0:04 / 2:14



<https://www.youtube.com/watch?v=eFfC4B2XgAE&t=40s>



OBYWATELSKI
PARLAMENT
SENIORÓW



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



PROO



<https://www.youtube.com/watch?v=iXCwVD12n7A&t=52s>