

ABC

BEZPIECZNEGO SENIORA - INTERNAUTY

newsletter edukacyjno-informacyjny



Czym jest PROFIL ZAUFANY?

Profil zaufany (PZ) jest środkiem identyfikacji elektronicznej. Dzięki niemu możesz potwierdzić swoją tożsamość w Internecie oraz podpisać dokument podpisem elektronicznym, jeśli jest to niezbędne do załatwienia twojej sprawy.

Twój podpis elektroniczny

Profil zaufany umożliwia elektroniczne podpisywanie dokumentów. Dzięki temu możesz złożyć np.: podanie, wniosek, odwołanie czy skargę bez konieczności drukowania dokumentu, jego ręcznego podpisywania i skanowania. Podpis elektroniczny ma taką samą wagę jak podpis odręczny.

Twój login

Dzięki profilowi zaufanemu zalogujesz się do systemów informatycznych administracji publicznej, takich jak: Platforma Usług Elektronicznych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (PUE ZUS), Internetowe Konto Pacjenta (IKP), e-Urząd Skarbowy itd.

Profil zaufany to **bezpłatne i bezpieczne narzędzie**, dzięki któremu możesz załatwiać sprawy urzędowe bez wychodzenia z domu.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

<https://www.gov.pl/web/profilzaufany>

e-usługi publiczne



DOWIEDZ SIĘ JAK ZAŁOŻYĆ PROFIL ZAUFANY

W PUNKCIE POTWIERDZAJĄCYM

Co należy zrobić?

1. Wejdź na stronę profilu zaufanego albo na stronę ePUAP,
2. Kliknij Zarejestruj się.
3. Wypełnij formularz.
4. Kliknij Zarejestruj się. W ten sposób złożysz wniosek o założenie profilu zaufanego.
5. Sprawdź, czy dobrze pamiętasz podany identyfikator i hasło – zaloguj się na stronie profilu zaufanego.
6. Idź do wybranego punktu potwierdzającego i potwierdź tam założenie profilu zaufanego. Masz na to 14 dni od złożenia wniosku.



W wyszukiwarce punktów potwierdzających wejdiesz klikając TUTAJ.

Za każdym razem, gdy chcesz zalogować się na swoje konto profilu zaufanego, wybieraj opcję logowania Za pomocą hasła.

POZNAJ PODSTAWOWE ZASADY TWORZENIA BEZPIECZNEGO HASŁA DOSTĘPOWEGO

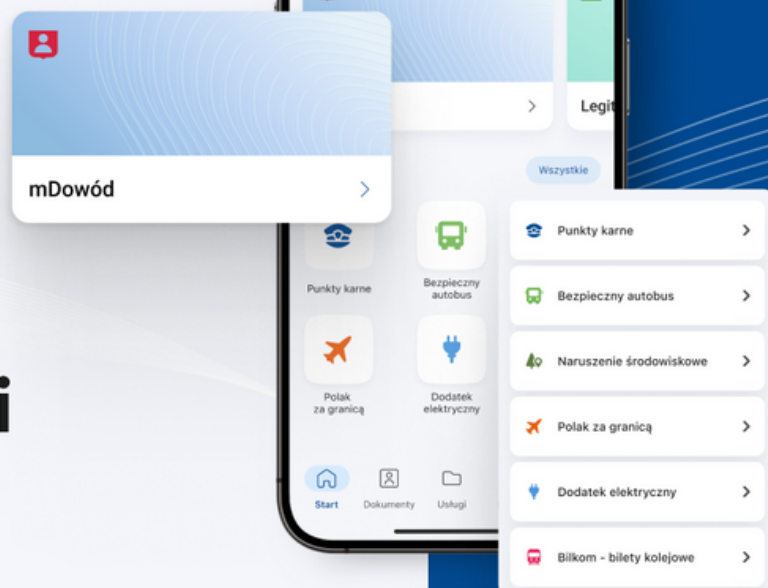
- hasło nie powinno być takie samo jak nazwa użytkownika lub część tej nazwy,
- hasło nie powinno być imieniem nikogo z naszego najbliższego otoczenia (członka rodziny, przyjaciela itp.),
- hasło nie powinno zawierać danych osobowych własnych lub rodziny (np. numer telefonu, data urodzenia, numer rejestracyjny samochodu, nazwa ulicy),
- tworząc hasło nie należy używać sekwencji kolejnych liter, liczb lub innych znaków np.: „abcde”, „12345”, „QWERTY”,
- co pewien czas warto w hasle dostępowym wprowadzić pewne zmiany.



PRZYKŁADOWA METODA TWORZENIA BEZPIECZNEGO HASŁA DOSTĘPOWEGO

* * * *

1. Tworzymy zdanie dla nas zawsze prawdziwe, które w związku z tym łatwo zapamiętamy, np. *Uwielbiam Ustkę zimą* - będzie ono stanowiło bazę do zbudowania naszego hasła.
2. Budujemy nowe słowo biorąc przykładowo po trzy pierwsze litery z każdego słowa w w/w zdaniu - uwiustzim.
3. Wprowadzamy dodatkowo wielkie litery oraz cyfry np. uwiUstzim1.
4. Włączamy uzupełniająco symbol lub znak specjalny np. uwiUstzim1!.



Poznaj możliwości mObywatela

mObywatel to aplikacja Ministerstwa Cyfryzacji. Teraz bezpiecznie, szybko i wygodnie skorzystasz z cyfrowych dokumentów i załatwisz online swoje sprawy urzędowe na terenie Polski.

Co oferuje aplikacja:

- skorzystasz z cyfrowych dokumentów, takich jak: mDowód, mPrawo jazdy (w tym również Tymczasowe elektroniczne prawo jazdy), legitymacje (np. emeryta-rencisty), Karta Dużej Rodziny i wiele innych,
- załatwisz swoje sprawy z dowolnego miejsca, np. możesz składać wnioski, odbierać e-recepty, opłacać podatki,
- sprawdzisz informacje przydatne dla kierowców, takie jak: dane o swoich pojazdach, punktach karnych, mandatach, a także o samochodach, które chcemy kupić,
- zgłosisz naruszenia środowiskowe, np. nielegalne wysypiska śmieci,
- upewnisz się przed podróżą autobusem, że ma on ważne badania techniczne i polisę OC,
- sprawdzisz stan powietrza w swojej okolicy,
- potwierdzisz dane w Centralnym Rejestrze Wyborców oraz swoje miejsce głosowania w wyborach,
- okażesz bilety kolejowe do kontroli w usłudze Bilkom,
- wyszukasz informacje przydatne podczas podróży zagranicznych,
- skorzystasz z Unijnego Certyfikatu COVID potwierdzającego przebyte szczepienia.

Więcej informacji na stronie <https://info.mobywatel.gov.pl/>

APLIKACJĘ MOŻNA POBRAĆ NA SYSTEMY ANDROID Z GOOGLE PLAY LUB IOS Z APP STORE

e-bankowość

Aż 82% badanych seniorów posiada konto internetowe w banku, a płacenie gotówką także wśród osób starszych zaczyna być mniej popularne niż jeszcze kilka lat temu.

źródło: <https://zbp.pl/Aktualnosci/Wydarzenia/Infosenior2023>

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z BANKOWOŚCI INTERNETOWEJ?



- Korzystaj z **legalnego oprogramowania** i **regularnie je aktualizuj**.
- Stosuj **programy antywirusowe** oraz **firewall**.
- Regularnie **zmieniaj hasło** do konta.
- **Weryfikuj dane zawarte w SMS-ach autoryzacyjnych**: rodzaj dyspozycji i dane transakcji w SMS-ie powinny się zgadzać się z tymi, które wyświetlają się na ekranie.
- Po otrzymaniu SMS-a czy maila z prośbą o dopłatę drobnej kwoty **zadzwoń do sprzedawcy**.
- **Starannie przechowuj login i hasło** do konta oraz kartę kodów jednorazowych lub telefon, na który przysyłane są kody.
- Wchodząc na stronę e-banku **upewnij się, czy nie nastąpiło przekierowanie na inną stronę** - zweryfikuj adres strony!

- **Nie otwieraj e-maili nieznanego pochodzenia**, nie odpowiadaj na nie, a **zwłaszcza nie otwieraj załączników lub linków** wskazanych w e-mailach lub komunikatach.
- **Nie kopiuj numerów rachunków** ze „schowka”.
- Nie loguj się do banku z **otwartych sieci WiFi**.
- **Nie zezwalaj** przeglądarce na zapamiętanie loginu i hasła.
- **Nie loguj się do e-bankowości z przypadkowych komputerów/tabletów, smartfonów.**





Poznaj ABC bezpiecznych e-zakupów

- **Weryfikuj dane sprzedawcy** – czy firma podana na stronie posiada numer NIP, czy jest wpisana do Krajowego Rejestru Sądowego a adres sklepu istnieje fizycznie. Zwróć też uwagę, czy pod nazwą sklepu widnieje firma prowadząca działalność handlową.
- **Sprawdź ofertę sprzedawcy.** Oceń, czy jest ona spójna, czy nie ma błędów ortograficznych i stylistycznych, czy sklep oferuje określony asortyment, a nie wszystko, czego tylko dusza zapragnie.
- **Sprawdź, czy e-sklep posiada wszystkie niezbędne elementy,** takie jak: regulamin, sposób dostarczenia przesyłki, sposób płatności, sposób zwrotu towaru.
- **Unikaj sprzedawców stawiających dodatkowe warunki zakupowe,** np. gdy prosi o zalogowanie się w innym miejscu, o pobranie i zainstalowanie czegośkolwiek albo proponuje sfinalizowanie transakcji gdzie indziej.
- **Z rezerwą podchodź do promocyjnych wabików** typu „oferta aktualna tylko dziś”.
- **Sprawdzaj opinie o sklepie,** przyjrzyj się też, kto je napisał. Przeanalizuj historię wystawianych opinii – jeśli istnieje luka, np. najnowsze opinie są z ostatnich dwóch tygodni, a wcześniejsze sprzed roku – ogranicz zaufanie. Skorzystaj też z wyszukiwarki. Jest szansa, że oszukani klienci zdążyli zostawić w sieci jakieś ostrzeżenie na temat sklepu, w którym chcesz dokonać zakupów.

e-sklep



JAK BEZPIECZNIE KUPOWAĆ W INTERNECIE?

Poradnik zakupowy od Cert Polska do pobrania ze strony: <https://cert.pl/publikacje/>



Wirtualne zwiedzanie. Wybrane propozycje

Wirtualny spacer po Muzeum Powstania Warszawskiego
kliknij [TUTAJ](#)

Wirtualny spacer po Kopalni Soli w Wieliczce
kliknij [TUTAJ](#)

Wirtualny spacer po Muzeum Narodowym w Poznaniu
kliknij [TUTAJ](#)

Wirtualny spacer po Zamku Królewskim na Wawelu
kliknij [TUTAJ](#)

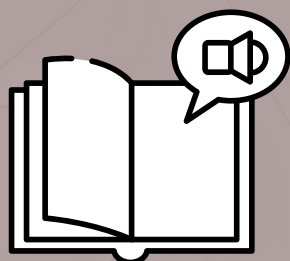
e-kultura

KRONIK@ Krajowe Repozytorium Obiektów Nauki i Kultury

To portal z otwartymi zasobami kultury i nauki. Pozwala na zebranie i udostępnianie w jednym miejscu zasobów polskiego dziedzictwa narodowego z zakresu nauki, kultury oraz administracji.

<https://kronika.gov.pl/>

KRONIK@ to także multiwyszukiwarka państwowych zasobów, z których można w prosty sposób tworzyć własne zbiory czy kolekcje oraz dowolnie wykorzystywać je w swoich pracach.



Wolne Lektury to bezpłatna biblioteka internetowa. W jej zbiorach znajduje się ponad 6000 utworów, w tym ponad 1000 audiobooków.

Audiobooki Wolnych Lektur są dostępne na kanale YouTube.

<https://www.youtube.com/@WolneLekturyYT>



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Newsletter wydany w ramach projektu
“Edukacyjne rozwiązania na cyfrowe wyzwania”
współfinansowanego ze środków Rządowego Programu
Wieloletniego na rzecz Osób Starszych “AKTYWNI+”- edycja 2023