

Senior w sieci

Seniorzy coraz chętniej korzystają z internetu, który otwiera przed nimi ogromne możliwości: ułatwia kontakt z rodziną, zakupy, dostęp do bankowości czy informacji. Jednocześnie, coraz większym wyzwaniem staje się cyberprzestępczość - zwłaszcza dla osób starszych, które nie zawsze wiedzą, jak rozpoznać zagrożenie. Przy okazji Europejskiego Dnia Seniora przypominamy, w jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo w sieci.



Internet może być prawdziwym sprzymierzeńcem - pod warunkiem, że korzysta się z niego rozważnie. Jak zachować ostrożność w świecie cyfrowym?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

1. Uważaj na podejrzane wiadomości

Nie otwieraj maili i załączników od nieznajomych. Oszuści często podszywają się pod banki, urzędy lub firmy kurierskie. Jeśli wiadomość wzbudza wątpliwości – usuń ją.

2. Sprawdzaj adresy stron internetowych

Bezpieczne strony zaczynają się od https:// i mają małą kłódkę przy adresie. Jeśli adres wygląda na podejrzany lub zawiera błędy w nazwie – lepiej go opuścić. W przypadku bankowości internetowej najlepiej uruchamiać ją z oficjalnej strony.

3. Nie udostępniaj swoich danych

Numer PESEL, dowód osobisty, hasła, dane bankowe – to informacje, których nie należy przekazywać nikomu w internecie. Prawdziwe instytucje nigdy nie proszą o takie dane przez e-mail czy SMS.

4. Używaj silnych haseł

Hasło powinno składać się z co najmniej ośmiu znaków – najlepiej użyć kombinacji liter, cyfr i symboli. Nie używaj tych samych haseł do różnych kont.

5. Nie wierz we wszystko, co czytasz

Internet pełen jest fałszywych informacji. Zanim udostępnisz artykuł lub przekazesz dalej wiadomość, sprawdź źródło. Warto korzystać z zaufanych portali i oficjalnych stron instytucji.

6. Nie ufaj „okazjom” i „nagrodom”

Internetowi oszuści często kuszą atrakcyjnymi ofertami.

7. Poproś o pomoc

Gdy coś wydaje się niezrozumiałe, warto zwrócić się do członka rodziny lub innej zaufanej osoby.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT