

SPRÍSTUPNENIE TECHNOLOGIÍ V SOCIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI PRE VŠETKÝCH

Téma 1.4. Bezpečné a jednoduché používanie mobilných zariadení

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory sú len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za názory nezodpovedajú.

Obsah

1. Úvod do kurzu
2. Jednoduché používanie mobilných zariadení
3. Bezpečné používanie mobilných zariadení
4. Prílohy

1. Úvod do kurzu

1.1. Prehľad kurzu

1.2. Cieľová skupina

1.3. Tréningové ciele

1.4. Formát a indikátory

1. Úvod do kurzu



1.1. Prehľad kurzu

O čom je kurz?

Cieľom kurzu je zvýšiť zručnosti a znalosti odborníkov pre bezpečné a efektívne používanie mobilných zariadení v každodennej práci. Ponúka im jednoducho implementovateľné opatrenia, nástroje a osvedčené postupy na zlepšenie používania mobilných zariadení, ktoré majú k dispozícii. Pre čo najefektívnejšie využitie získaných poznatkov v praxi je nevyhnutné stavať na skúsenostiach a existujúcich zdrojoch cieľovej skupiny a využívať/prehlbovať zavedené nástroje.

Prečo na tom záleží?

Nadnárodný výskum projektu SociALL poukázal na to, že mobilné zariadenia sa stali dôležitou témou v rôznych krajinách. Väčšina profesionálov v oblasti starostlivosti ich už používa pre osobnú potrebu a je z veľkej časti oboznámená s ich funkčnosťou, operačným systémom, aplikáciami atď., a preto sa cítia byť produktívnejší.

1. Úvod do kurzu



1.2. Cieľová skupina

Pre koho je kurz určený?

Cieľová skupina zahŕňa prakticky všetkých odborníkov pracujúcich v sektore starostlivosti, vrátane sociálnych pracovníkov, poradcov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, manažmentu a pomocného personálu. Všetci títo jednotlivci skutočne denne používajú mobilné zariadenia, aspoň na osobné použitie a vo všeobecnosti aj na profesionálne použitie.

Môžem to nasledovať?

Očakáva sa od vás, že budete pravidelne používať mobilné zariadenia aspoň na osobné účely a budete mať základné praktické skúsenosti s pomerne zásadnými funkciami a príkazmi. Aby ste si vytvorili prístup k digitálnemu vzdelávaniu a v ideálnom prípade k samostatnému ďalšiemu vzdelávaniu, prevedieme vás osobnými workshopmi. Na prehĺbenie a upevnenie budú ponúkané online workshopy, online koučing a učebné materiály v rôznych formách.

1. Úvod do kurzu

1.3. Tréningové ciele

Čo sa môžem z kurzu naučiť?

- ☐ Pochopiť **dôležitosť používania mobilných zariadení v sociálnej starostlivosti**
- ☐ Aplikovať ciele **tipy a triky** špecifické pre používanie mobilných zariadení **na mieste**
- ☐ Naučiť sa a implementovať **základné bezpečnostné opatrenia** pre zvýšenie vašej digitálnej bezpečnosti

Čo sa tým zmení?

Na konci školenia si účastníci:

- ☐ **Zvýšia produktivitu** pri realizácii úloh cielejším **používaním mobilných zariadení** v teréne
- ☐ **Zvýšia** objem **úloh a komunikáciu** realizovanú prostredníctvom mobilných zariadení
- ☐ **Získajú dôveru** vo vlastnú schopnosť riešiť zložité problémy a spolupracovať prostredníctvom mobilných zariadení
- ☐ **Zlepšia** ich **digitálnu bezpečnosť** na mobilných zariadeniach a znížia riziko bezpečnostných incidentov

1. Úvod do kurzu



1.4. Formát a indikátory

Ako prebieha toto školenie?

Pre vytvorenie prístupu k digitálnemu vzdelávaniu a ideálne pre samostatné ďalšie vzdelávanie je potrebné viesť a aktivovať účastníkov prostredníctvom osobných workshopov. Na prehĺbenie a upevnenie sú ponúkané online školenia, online koučing a učebné materiály v rôznych formách digitálne/online.

Ako je školenie organizované?

- Dve osobné školenia** á 3-4 jednotky
- Max. **10 účastníkov**/školenie
- Odporúča sa **zúčastniť sa oboch školení**, aby sa zabezpečila **kontinuita** a **maximálny úspech vo vzdelávaní**

2. Školenie: Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

Výrobcovia zariadení a operačné systémy

Operačný systém

Operačný systém je základný softvér, pomocou ktorého je možné ovládať počítač, smartfón alebo tablet. Najbežnejšie operačné systémy sú

Android – Google, Samsung, LG, HTC, Huawei atď.



iOS – Apple, iPhone, iPad



Windows - Nokia, Microsoft



2. Jednoduché používanie mobilných zariadení



2.1. Úvod a všeobecné informácie

Vysvetlenie pojmov

Android

Android je operačný systém spoločnosti Google.

Aplikácie

„Aplikácie“ sú programy pre mobilné zariadenia, ktoré uľahčujú každodenný život alebo poskytujú zábavu. Existujú bezplatné a platené aplikácie.

Obchod s aplikáciami

Nakupujte aplikácie. Najdôležitejšie obchody s aplikáciami: App Store (Apple), Play Store (Android), Phone Store (Windows).

Zálohovanie

Skopírujte si na zabezpečenie údajov.

Bluetooth

Bluetooth označuje technológiu bezdrôtového prenosu medzi zariadeniami na krátke vzdialenosti prostredníctvom rádia.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení



2.1. Úvod a všeobecné informácie

Vysvetlenie pojmov

Cloudové služby

Cloudové služby sú služby, ktoré sú prístupné prostredníctvom internetu, napr. úložný priestor, výpočtový výkon alebo užívateľský softvér.

GPS

GPS je skratka pre Global Positioning System, ktorý sa používa na navigáciu alebo určenie polohy pomocou satelitných signálov.

číslo IMEI

15-miestne medzinárodné sériové číslo smartfónu (IMEI číslo: International Mobile Station Equipment Identity).

iOS

iOS je operačný systém spoločnosti Apple.

Online bankovníctvo

Spracovanie bankových transakcií cez internet sa nazýva online bankovníctvo alebo elektronické bankovníctvo (eBanking).

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení



2.1. Úvod a všeobecné informácie

Vysvetlenie pojmov

Phishing

Pokus o podvodné získanie vašich osobných údajov a informácií o účte alebo peňazí prostredníctvom e-mailu alebo webových stránok.

PIN

Osobné identifikačné číslo.

Zámok obrazovky

Zámok obrazovky bráni prístupu k mobilnému zariadeniu a po určitom čase sa automaticky zapne, ak sa zariadenie nepoužíva. Existujú rôzne možnosti odblokovania: zadanie PIN, odomknutie vzorom, snímač odtlačkov prstov, rozpoznávanie tváre.

SIM karta

Čipová karta v rôznych formátoch, ktorá sa vkladá do smartfónu alebo tabletu. To umožňuje jednoznačnú identifikáciu, podobne ako členský preukaz.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení



2.1. Úvod a všeobecné informácie

Vysvetlenia pojmov

Smartfón

Smartfón je mobilný telefón na telefonovanie, odosielanie a prijímanie krátkych správ. Okrem toho smartfón ponúka ďalšie funkcie pomocou aplikácií, ako je prístup k e-mailu, internet, fotografie atď.

Tablet

Tablet je mobilné zariadenie podobné smartfónu, no s väčším displejom. Ďalším podstatným rozdielom je, že nie vždy sa používa SIM karta, namiesto toho sa pri používaní internetu musíte spoliehať na WiFi.

Aktualizácie

Aktualizácia je nová verzia nainštalovaného programu/aplikácie.

WLAN / WiFi

WLAN je skratka pre „Wireless Local Area Network“, tiež nazývaná WiFi. Lokálna bezdrôtová sieť, ktorá poskytuje prístup na internet.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

Aplikácia Nastavenia

Aplikácia so symbolom ozubeného kolieska ponúka množstvo nastavení pre vaše mobilné zariadenie



- ✓ Lepšie nastavenie zariadenia (napr. nastavenie displeja, zvuku, jednoduchšie ovládanie)
- ✓ Nastavenie pripojenia (použitie Wi-Fi, Bluetooth, hotspot...)

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

Notifikačné centrum a rýchly prístup



2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

Notifikačné centrum a rýchly prístup

Napravo :

- ☐ Čas
- ☐ Úroveň batérie
- ☐ Aktuálne pripojenia (mobilný príjem, WLAN, Bluetooth...)

Ikony sa zobrazujú vľavo, keď má operačný systém alebo jednotlivé aplikácie upozornenia.

Napríklad:

- ☐ Obchod Google Play: Aktualizácie aplikácií sú k dispozícii alebo boli nainštalované
- ☐ WhatsApp/E-mail: Máte nové správy
- ☐ Telefón: Zmeškaný hovor
- ☐ Systém Android: K dispozícii je aktualizácia operačného systému

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

Prístup k Centru upozornení



Ak chcete získať prístup k Centru upozornení, obrazovka musí byť odomknutá. Potom potiahnite prstom zhora nadol a začnete mimo dotykovej obrazovky. Na úplné zobrazenie Centra upozornení možno budete musieť potiahnuť druhýkrát.

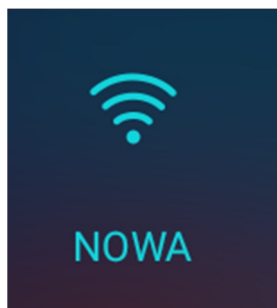
2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

Ikony Centra upozornení

V závislosti od výrobcu zariadenia a čísla verzie operačného systému tu možno vidieť rôzne symboly a zapínať a vypínať funkcie. Ak je funkcia aktivovaná, symbol zmení farbu alebo jas.

Tu je niekoľko príkladov:



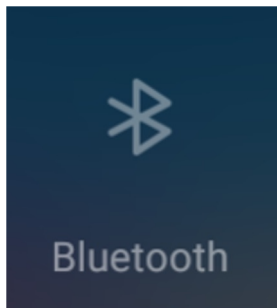
WLAN

V tomto prípade je aktívny typ pripojenia Wi-Fi a zariadenie je pripojené k sieti Wi-Fi „NOWA“. Skratka WLAN znamená „bezdrôtová lokálna sieť“. lokálne (internetové) pripojenie“. Takýto prístup na internet je často dostupný v obchodoch, baroch a hoteloch; na prístup k nemu často potrebujete heslo.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

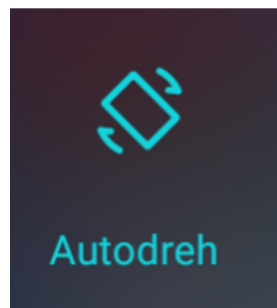
Ikony Centra upozornení



Bluetooth

Na tomto obrázku je Bluetooth vypnutý.

Bluetooth je tiež typ rádiového spojenia, ale medzi dvoma zariadeniami s podporou Bluetooth (napríklad slúchadlá so smartfónom).



Automatické otáčanie (obrazovky).

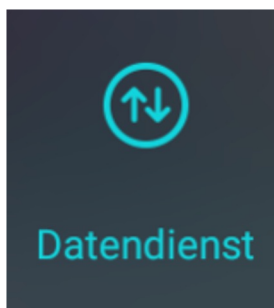
Ak je táto funkcia povolená, obrazovka sa pri vodorovnom držaní zariadenia otočí z na výšku na šírku a naopak.

Ak je to nepríjemné, môžete zobrazenie uzamknúť jeho deaktiváciou, potom sa pre režim na výšku zobrazí „Portrait“.

2 . Jednoduché používanie mobilných zariadení

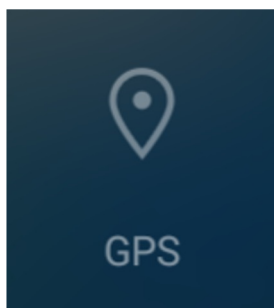
2.1. Úvod a všeobecné informácie

Ikony Centra upozornení



Mobilné dáta

Ak je vo vašom zariadení vložená SIM karta mobilného operátora, uvidíte túto ikonu. V krajinách mimo EÚ alebo ak ste už vyčerpali svoj dátový kredit, je pravdepodobne lepšie túto funkciu deaktivovať . Potom budete naďalej prijímať hovory a SMS, ale už nebudete dostávať e-maily a správy z aplikácií na odosielanie správ, ako je WhatsApp.



GPS (globálny systém určovania polohy)

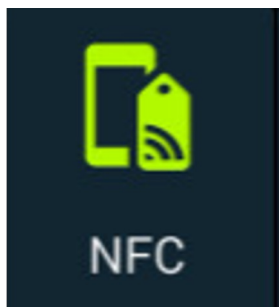
Ak je táto funkcia aktivovaná, vaše zariadenie môže použiť satelity na určenie svojej polohy. To môže byť užitočné, ak sa pohybujete v neznámom regióne pomocou aplikácie mapy.

Aj bez GPS je poloha vášho zariadenia vždy určená, napríklad podľa jeho blízkosti k rôznym rádiovým vežiam od vášho poskytovateľa.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

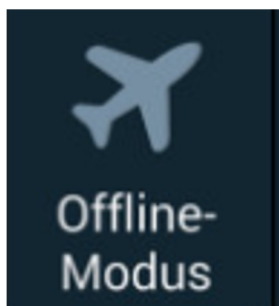
Ikony Centra upozornení



NFC (komunikácia na blízko)

Tento typ pripojenia je relatívne novou technológiou, ktorú už poznáte z bežného života z bankomatových pokladníc: Za malé sumy možno bankomatovú kartu jednoducho priložiť na čítačku a zaplatiť.

Nový smartfón alebo tablet má teraz aj čip, ktorý je po pripojení k vhodnému prijímaciemu zariadeniu schopný vymieňať si informácie jednoduchým dotykom.



Režim Lietadlo

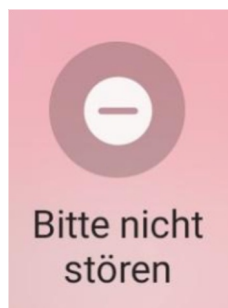
Keď aktivujete tento režim, mobilné a dátové pripojenie sa odpojí. To znamená, že nebudete prijímať hovory ani nové správy a nebudete môcť surfovať na internete. Stále je možné používať „offline“ funkcie vášho zariadenia (poznámky, počúvať hudbu, používať veľa aplikácií a hier).

Počas leteckej dopravy vás žiadame, aby ste toto opatrenie vykonali z bezpečnostných dôvodov.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

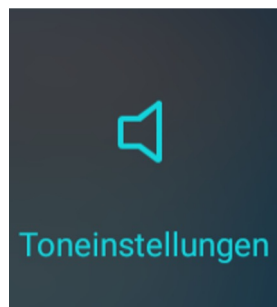
Ikony Centra upozornení



Nevyrušujte

Ak aktivujete tento režim, hovory a správy (SMS, WhatsApp, ...) budú stlmené. Volajúci sú presmerovaní priamo do hlasovej schránky a zobrazujú sa ako zmeškané hovory.

V nastaveniach môžete definovať výnimky (kto prejde) a denný rozvrh .



(Vyzváňacie) tóny

Klepnutím na túto ikonu stlmíte vyzváňací tón, ďalšie poklepanie tiež deaktivuje vibrovanie.

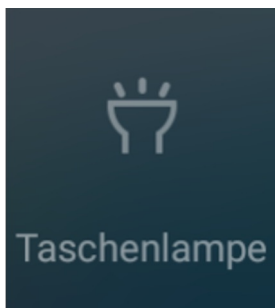
Ideálne na koncert alebo do kina, ako aj na ničím nerušený spánok!

Dlhým klepnutím sa dostanete priamo na všetky nastavenia hlasitosti. Napríklad videá a hudbu (médiá) je možné stlmiť, zatiaľ čo prichádzajúce hovory naďalej zvonja.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.1. Úvod a všeobecné informácie

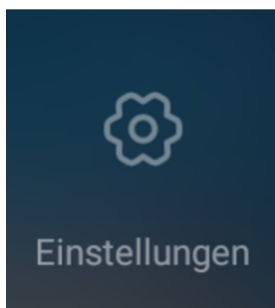
Ikony Centra upozornení



Baterka

Tento symbol zapína funkciu blesku fotoaparátu vášho telefónu, kým naň znova neklepnete.

So smartfónom máte vždy so sebou baterku na nájdenie kľúčovej dierky v tme alebo na lepšie osvetlenie cesty.



Nastavenie

Hoci aplikáciu Nastavenia svojho zariadenia nájdete inde, rýchly prístup z Centra upozornení je stále pohodlný.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky

Použite hlasový vstup (prevod reči na text) a hlasového asistenta

Ikona mikrofónu sa nachádza na klávesnici alebo inde v aplikáciách a umožňuje vám diktovať text namiesto písania.



2. Jednoduché používanie mobilných zariadení



2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky

Inštalácia aplikácie

Požiadavka: Účet Google (Android) alebo Apple ID

- ❑ Odomknite svoje zariadenie a otvorte pracovnú plochu.
- ❑ Klepnite na Obchod Play (Android) alebo App Store (Apple).
- ❑ Po otvorení obchodu sa najprv odporučia aktuálne a nové aplikácie v rôznych kategóriách.
- ❑ Ak chcete vyhľadať konkrétnu aplikáciu, klepnite na ikonu vyhľadávania (Android: vyhľadávacie pole v hornej časti, Apple: vyhľadávanie v dolnej časti).
- ❑ Zadajte názov aplikácie alebo hľadaný výraz.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení



2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky

Inštalácia aplikácie

- Ak ste zadali všeobecný hľadaný výraz (napr.: pexeso), zobrazí sa zoznam výsledkov a na základe hodnotenia hviezdikami a popisov aplikácií sa môžete rozhodnúť, ktorý z nich sa vám páči.
- Keď sa rozhodnete pre aplikáciu, klepnite na „Inštalovať“ (Android) alebo „Stiahnuť“ a potom zadajte svoje heslo Apple ID (Apple).
- Aplikácia sa potom nainštaluje. Po dokončení je možné aplikáciu otvoriť.
- Pri prvom spustení aplikácie sa môže zobrazíť výzva na udelenie určitých povolení. Nájdite si chvíľku na prečítanie tohto, aby ste pochopili, aké informácie bude aplikácia používať z vášho tabletu alebo ku ktorým senzorom zariadenia chce mať prístup.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky



Miniaplikácie

Anglický výraz „widget“ je výraz vytvorený z výrazu „window“ pre okno a „gadget“ pre príslušenstvo. Ide o grafické okná na domovskej obrazovke smartfónu, ktoré obsahujú odkaz na aplikáciu.

Na rozdiel od ikon aplikácií je grafická podoba variabilná. Okrem toho miniaplikácia vždy ponúka „viac“ informácií.

Miniaplikácia počasia napríklad zobrazuje aktuálnu poveternostnú situáciu a teplotu na nastavenom mieste.

Ak chcete pridať novú miniaplikáciu, potiahnite po odomknutej obrazovke dvoma prstami smerom dovnútra, napríklad zmenšíte obrázok.

V spodnej časti sa teraz zobrazí tlačidlo, ktoré zobrazuje všetky miniaplikácie dostupné v zariadení:

V závislosti od vášho zariadenia stačí klepnúť na požadovanú miniaplikáciu alebo ju potiahnuť na miesto na obrazovke, kde ju chcete mať.

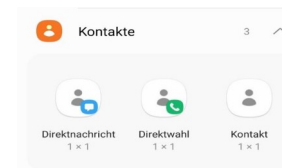
2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky

Miniaplikácie

Praktické widgety okrem počasia, vyhľadávacieho panela a kalendára zahŕňajú kontaktné widgety:

Môžete ho použiť na ukladanie ľudí z adresára priamo na domovskú obrazovku, a to buď ako rýchlu voľbu (klepnutím na ňu okamžite spustíte hovor), ako priamu správu (spustí sa SMS pre osobu) alebo ako skratku k kontakt v aplikácii Kontakty (adresár).



Niektoré miniaplikácie sú k dispozícii pri zakúpení zariadenia. Ďalšie si môžete nainštalovať prostredníctvom obchodu Playstore. Ak to chcete urobiť, jednoducho nainštalujte príslušnú aplikáciu.

2. Jednoduché používanie mobilných zariadení

2.2. Praktická aplikácia, užitočné tipy a triky

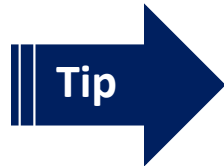
Plánovanie trasy a navigácia pomocou smartfónu cez aplikáciu s mapou (pre autá a verejnú dopravu)

Batéria



- ✓ Skontrolujte spotrebu (odinštalujte aplikácie „power guzzler“)
- ✓ V prípade potreby aktivujte režim úspory energie, použite powerbanku

Spravovať upozornenia



- ✓ V prípade potreby odstráňte povolenia aplikácie

3. Workshop Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.1. Nastavenia prehliadača

3.2. Typ súborov cookie

3.3. Vírusy a trójske kone

3.4. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

3.5. Užitočné odkazy

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení



Mobilné zariadenia sú vernými spoločníkmi v mnohých situáciách.

Ukladáme účty, kontakty, údaje, stretnutia, zaznamenávame zážitky v obraze a zvuku, komunikujeme cez rôzne aplikácie a vykonávame bankové transakcie online.

Na našich zariadeniach je uložených veľa citlivých informácií a tieto musia byť chránené.

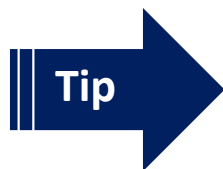
3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.1. Nastavenia prehliadača

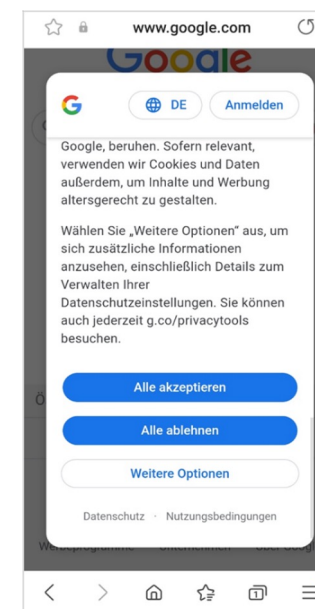
V mnohých aplikáciách môžete vykonať nastavenia pre širokú škálu funkcií; v prehliadači môžete napríklad zmeniť domovskú stránku, aktivovať alebo deaktivovať cookies a vymazať uložené heslá. Nastavenia aplikácie prehliadača pravdepodobne nájdete v ponuke, ktorá sa skrýva za symbolom troch čiar alebo troch bodiek.

Cookies

Vo svojej pôvodnej podobe je súbor cookie textový súbor v počítači. Zvyčajne obsahuje údaje o navštívených webových stránkach, ktoré softvér prehliadača ukladá pri surfovaní na internete. Keďže sa vo vašom zariadení niečo ukladá, budete o tom informovaní prostredníctvom otravných vyskakovacích okien.



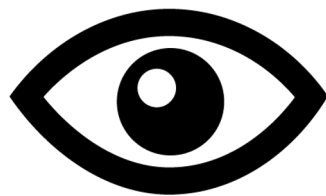
✓ Ak existuje možnosť odmietnuť všetky súbory cookie, môžete si vybrať, že všetky základné funkcie webovej stránky budú naďalej aktívne.



3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.2. Typy súborov cookie

Cookies



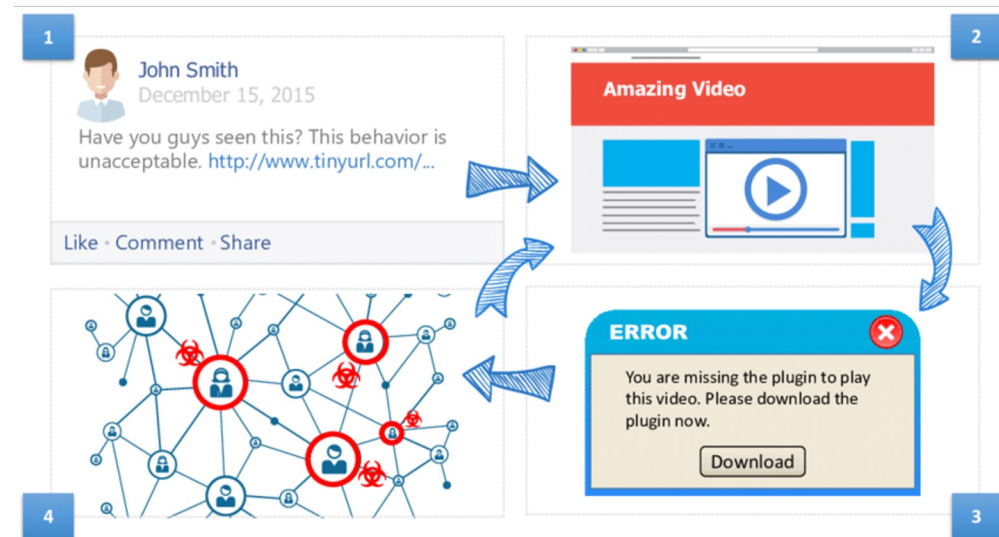
- Existujú funkčné súbory cookie, ktoré sa používajú napríklad na to, aby ste sa pri ďalšej návšteve šifrovanej stránky nemuseli znova prihlasovať. Takéto súbory cookie tiež pomáhajú webovým stránkam zapamätať si informácie o vašej návšteve, ako napríklad preferovaný jazyk a ďalšie nastavenia. Pomôže vám to rýchlejšie sa zorientovať na webovej stránke a efektívnejšie ju používať pri ďalšej návšteve.
- Ostatné cookies sa používajú na štatistiky o navštívených webových stránkach a na marketingové a PR účely. Tieto sú pre vás osobne na nič.
- Okrem toho existujú aj sledovacie súbory cookie, ktoré nie sú obmedzené na konkrétnu webovú stránku, ale sledujú vaše správanie pri surfovaní, aby o vás zbierali informácie a mohli vás ako spotrebiteľa lepšie posúdiť. Ak chcete chrániť svoje súkromie, môžete sa odhlásiť, ak je to možné.

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Vírusy a trójske kone

Webové stránky / Google / sociálne médiá

- Aby ste sa ochránili pred škodlivým softvérom, nenavštevujte pochybné webové stránky, ktoré sa vám snažia predáť pochybné aplikácie s množstvom vyskakovacích okien alebo sa vás pokúšajú nalákať na účasť v súťažiach. Cieľom je často inštalácia škodlivého softvéru alebo špehovanie vašich osobných údajov.
- Budte opatrní na sociálnych sieťach ako Facebook a WhatsApp. Neváhajte klikáť na odkazy alebo aplikácie, ktoré vám sľubujú obzvlášť pôsobivé videá alebo fotografie, výhodné ponuky alebo poukážky.



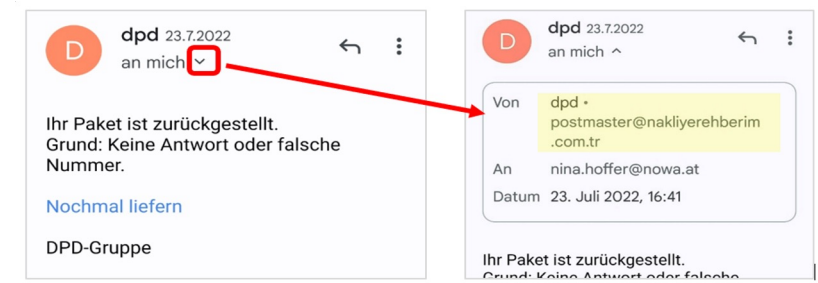
3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Vírusy a trójske kone

E-mail

Rovnako dôležité je neotvárať prílohy v e-mailoch alebo chatových správach od ľudí alebo spoločností, ktoré nepoznáte. Zločinci často používajú podvodné e-maily (napríklad falošné faktúry), aby sa pokúsili získať vaše peniaze alebo informácie o vašom účte – **phishing**.

✓ Vždy skontrolujte e-mailovú adresu odosielateľa pred klepnutím na tlačidlá alebo odkazy v e-mail alebo otváranie príloh.



✓ Označte podvodné e-maily ako spam a okamžite ich **vymažte**

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení



3.3. Vírusy a trójske kone

E-mail

Na registrácie, objednávky atď. na internete môžete namiesto svojej hlavnej adresy použiť dodatočnú e-mailovú adresu. Ak to chcete urobiť, vytvorte si bezplatnú e-mailovú adresu u poskytovateľov, ako je Gmail alebo gmx, kde nie je také otravné, ak je vaša schránka zaplavená pochybnými e-mailmi.

Zakaždým, keď zadáte svoju e-mailovú adresu online, zvyšujete riziko prijímania nevyžiadaných, a teda aj podvodných e-mailov.

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení



3.3. Vírusy a trójske kone

Aktualizácia operačného systému a aplikácií

- ❑ Vo všeobecnosti by ste mali inštalovať aplikácie iba z Playstore, inak nemožno vylúčiť, že ide o skrytý malvér.
- ❑ Zločinci využívajú bezpečnostné medzery v operačných systémoch a aplikáciách na začatie cielených útokov proti svojim obetiam. Pomáha im to, že mnohí používatelia internetu neaktualizujú svoj softvér. A to aj napriek tomu, že už existujú aktualizácie, ktoré bezpečnostné chyby opravujú.

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Vírusy a trójske kone

Aktualizácia operačného systému a aplikácií

Niektoré aplikácie sú skutočnými dátovými špiónmi – buďte skeptickí, ak napríklad jednoduchá aplikácia s baterkou chce prístup k vašej aktuálnej polohe, vášmu telefónnemu zoznamu atď. Tieto informácie by nemali byť relevantné pre používanie baterky!



- ✓ Vykonajte pravidelné aktualizácie aplikácií a odstráňte aplikácie, ktoré sa už nepoužívajú
- ✓ Za normálnych okolností váš operačný systém odošle upozornenie hneď, ako sú dostupné aktualizácie

Ak chcete manuálne aktualizovať aplikácie, otvorte PlayStore (Android) alebo AppStore (iOS).

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Vírusy a trójske kone

Manuálna aktualizácia aplikácií v obchode PlayStore



The image shows a screenshot of the Google Play Store interface. On the left, there is a search bar with the text 'Nach Apps un...' and a microphone icon. Below the search bar, there are navigation options: 'Für mich', 'Top-Charts', 'Kinder', and 'Kategori'. A banner at the bottom left says 'Update verfügbar' (Update available) with a small image of a person in a green jacket. In the center, there is a notification card for the 'nowa Trainerin' app, showing the app icon, name, and email address 'nowatbp@gmail.com'. The card includes a 'Google-Konto verwalten' (Manage Google account) button and an 'Apps und Gerät verwalten' (Manage apps and device) link. On the right, there is a summary of updates: 'Updates verfügbar' (Updates available), '10 ausstehende Updates' (10 pending updates), and two buttons: 'Alle aktualisieren' (Update all) and 'Details ansehen' (View details).

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Vírusy a trójske kone

Používajte antivírusové aplikácie

Na detekciu a odstránenie škodlivého softvéru sa odporúča nainštalovať antivírusovú aplikáciu alebo ju aktivovať v nastaveniach. To má tú výhodu, že všetky procesy je možné preskúmať na pozadí a identifikovať a eliminovať nebezpečenstvá. Všetky antivírusové aplikácie ponúkajú automatickú aktualizáciu, ktorú by ste určite mali využiť.



3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

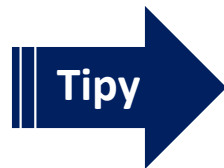
3.4. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

Zamknúť mobilné zariadenie (aplikácia s nastaveniami)



- ✓ Použitie PIN-hesla, vzoru alebo biometrických možností odomknutia chráni údaje vo vašom zariadení mobilné zariadenie.
- ✓ Nainštalujte zámok obrazovky, aby ste ochránili svoje zariadenie pred neoprávneným prístupom nastavenia a aplikácie.

Používajte silné heslá



- ✓ Zabezpečené heslá pozostávajú z kombinácie písmen (najlepšie veľkých a malé písmená), čísla a špeciálne znaky.
- ✓ Čím je heslo dlhšie, tým je bezpečnejšie (lepšie 14 ako 8 znakov).
- ✓ Použite aspoň dve rôzne: jedno veľmi bezpečné heslo na ochranu vášho e-mailu účet a jeden alebo viac pre všetky ostatné aplikácie.
- ✓ Pomocou aplikácie správcu hesiel môžete bezpečne spravovať viacero hesiel a vyhnúť sa im musieť si ich zapamätať.

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.4. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

Udržujte svoje osobné prístupové údaje (napr. PIN, heslá) v tajnosti

Buďte opatrní pri používaní verejných zariadení



- ✓ Ak ste sa prihlásili na konkrétnu webovú stránku (napr. poskytovateľ e-mailu, sociálna sieť) na zariadenie niekoho iného, mali by ste sa vždy odhlásiť
- ✓ Pri zadávaní osobných údajov nedovoľte cudzím ľuďom pozeráť sa cez vaše

Nainštalujte aktualizácie

Aktualizácie prinášajú nové funkcie a odstraňujú bezpečnostné medzery , operačný systém vás upozorní, keď budú dostupné aktualizácie



- ✓ Nainštalujte aktualizácie okamžite *alebo*
- ✓ Aktivujte automatické aktualizácie na zariadení

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

Skontrolujte povolenia

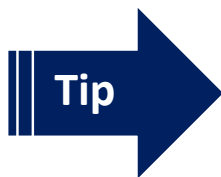
Aplikácie vyžadujú rôzne oprávnenia (napr.: prístup k mikrofónu, kontaktom, internetu)



✓ Skontrolujte a prispôbte povolenia pre svoje aplikácie

Deaktivujte služby

Mobilné zariadenia si môžu vymieňať dáta prostredníctvom rôznych služieb. Aplikácie dokážu napríklad určiť polohu a vytvoriť profily pohybu cez siete GPS a WiFi.

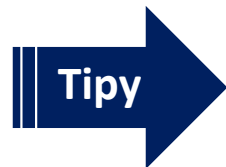


✓ Wi-Fi, Bluetooth a GPS aktivujte iba v prípade potreby

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

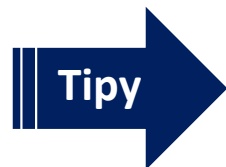
S údajmi vašich pacientov a vašej organizácie narábajte opatrne



- ✓ Neprenášajte dáta cez verejné WiFi siete (napr. Zdravotné aplikácie)
- ✓ Zvážte GDPR a konajte podľa toho

Pravidelné zálohy

Ak stratíte svoje mobilné zariadenie, je ukradnuté alebo pokazené, všetky vaše dáta sú preč – pokiaľ si ich pravidelne nezálohujete.



- ✓ Preneste svoje údaje do počítača pomocou kábla
- ✓ Použite cloudovú službu na zálohovanie údajov a povoľte automatickú synchronizáciu kritických údajov/priečinky

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

Pravidelné zálohy

Ak stratíte svoje mobilné zariadenie, je ukradnuté alebo pokazené, všetky vaše dáta sú preč – pokiaľ si ich pravidelne nezálohujete.



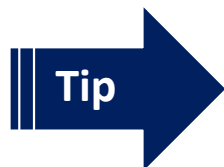
Tipy

- ✓ Preneste svoje dáta do počítača cez kábel (USB), nastavenia sa objavia na obrazovka mobilného zariadenia – umožňuje prístup cez počítač.
- ✓ Použite cloudovú službu na zálohovanie údajov a povoľte automatickú synchronizáciu kritických údajov dáta/priečinky (poskytovatelia: Dropbox, Google, Apple, Microsoft,...).

3 . Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

Nainštalujte antivírusový softvér



- ✓ Vždy aktualizujte antivírusovú aplikáciu, inak nové hrozby nemôžu odhaliť a zabrániť

Aktivujte ochranu proti krádeži

Neexistuje žiadna aplikácia, ktorá by ochránila vaše mobilné zariadenie pred krádežou, no existujú programy, ktoré vám ho pomôžu ľahšie nájsť. Táto „aplikácia proti krádeži“ dokáže na diaľku lokalizovať stratené alebo ukradnuté zariadenie, uzamknúť ho alebo dokonca vymazať údaje. Často je súčasťou antivírusového softvéru.



- ✓ Nainštalujte alebo aktivujte aplikáciu/funkciu proti krádeži a aktivujte GPS na zariadení
- ✓ Poznačte si sériové číslo svojho smartfónu (číslo IMEI).
v prípade krádeže to treba nahlásiť polícii

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.3. Tipy, ako zaistiť bezpečnosť svojich mobilných zariadení

Ako zistiť sériové číslo smartfónu (číslo IMEI)



- ✓ Smartfón so systémom Android - Nastavenia → na telefóne
- ✓ iPhone - Nastavenia → Všeobecné → Informácie
- ✓ *Alebo* : Zadajte nasledujúci kód na numerickej klávesnici telefónu: *#06#

3. Bezpečné používanie mobilných zariadení

3.5. Užitočné odkazy

Táto zbierka odkazov slúži ako príklad a musí byť upravená v príslušnej partnerskej krajine.

www.saferinternet.at	Tipy a brožúry pre rôzne cieľové skupiny
www.watchlistinternet.at	Informačná platforma o internetových podvodoch a podvodných online pasciach v Rakúsku
www.ombudsstelle.at	Bezplatne vám pomôže, ak máte sťažnosť na konkrétnu spoločnosť alebo všeobecný dotaz na online nakupovanie
checkdeinpasswort.de	Zistite, ako si vybrať bezpečné heslo (stránka a základ hodnotenia bezpečnosti z Nemecka)

4. Prílohy *(v procese)*

4.1. Usmernenie pre trénerov

4.2. PowerPointové prezentácie na workshopy

4.3. Materiály pre stážistov

4.4. Učebné materiály (video, odkazy, kvízy, platformy atď.)

4.5. GDPR