

Informujemy, iż w celu optymalizacji treści dostępnych w naszym serwisie i dostosowania ich do Państwa indywidualnych potrzeb korzystamy z informacji zapisanych za pomocą plików cookies na urządzeniach końcowych użytkowników. Pliki cookies użytkownik może kontrolować za pomocą ustawień swojej przeglądarki internetowej. Dalsze korzystanie z naszego serwisu internetowego bez zmiany ustawień przeglądarki internetowej oznacza, iż użytkownik akceptuje stosowanie plików cookies.

[Akceptuję pliki cookies](#)

MENU

[Instrukcja korzystania z BIP](#)

[Nabór](#)

[Zamówienia publiczne](#)

[Organizacja przyjmowania i załatwiania skarg i wniosków](#)

[Podstawa prawna powstania Centrum Usług Informatycznych w Białymstoku](#)

[Plan zamówień publicznych](#)

[Sprawozdania finansowe](#)

[Dostęp do informacji publicznej nieudostępnionej w BIP](#)

[Ochrona danych osobowych](#)

[Cyberbezpieczeństwo](#)

[Zarządzenia](#)

[Petycje](#)

[Sygnałista](#)

[Raport o stanie zapewnienia dostępności podmiotu publicznego
zgłoszeń naruszeń prawa](#)

Poradnik cyberbezpieczeństwa

„Poradnik cyberbezpieczeństwa” – to kompendium wiedzy, które w przystępny sposób wyjaśnia pojęcia, zagrożenia i dobre praktyki związane z bezpiecznym korzystaniem z Internetu. Publikacja została podzielona na cztery tematyczne obszary, dzięki czemu każdy może szybko znaleźć interesujące go informacje:

1. Cyberbezpieczeństwo – poświęcony bezpośrednim zagrożeniom online. W poradniku wyjaśniono m.in. takie pojęcia jak phishing, cyberstalking, trolling, seksting, FOMO czy kradzież tożsamości, a także wskazówki: jak rozpoznać zagrożenie, jak się przed nim chronić, co zrobić, gdy padniemy ofiarą cyberataku lub oszustwa.
2. Higiena cyfrowa – świadome i zdrowe korzystanie z technologii. Poradnik porusza tematy tkj.: stres cyfrowy, filtry kontroli rodzicielskiej, offline challenge, sabbatical cyfrowy, a także mechanizmy nudgingu i pętli dopaminowej, w także wskazuje jak budować dobre nawyki i zachować równowagę między życiem online a offline.
3. Profilaktyka – stanowi bazę profilaktyki cyberbezpieczeństwa. Znajdziemy tu omówienie podstawowych zasad ochrony danych i urządzeń, np.: regularne aktualizacje oprogramowania, tworzenie kopii zapasowych, korzystanie z programów antywirusowych, biometria, uwierzytelnianie dwuskładnikowe.
4. Wsparcie – pomoc w sytuacjach kryzysowych. Poradnik zawiera listę przydatnych instytucji i kontaktów, takich jak CERT Polska, Dyżurnet.pl czy helpliny pomocowe, a także instrukcje zgłaszania incydentów bezpieczeństwa, fałszywych domen, prób wyłudzeń i oszustw.

Poradnik dostępny jest pod linkiem: [Przejdź do poradnika](#)

METRYKA STRONY

REJESTR ZMIAN