

В ОБЫЧНОМ МИРЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ РЯД НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ ПО СОДЕРЖАНИЮ ТЕЛА, ЦЕЛЮ КОТОРЫХ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И САМО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И ПРОЦЕДУРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ РЕГУЛЯРНО, ПОЗВОЛЯЮТ РЕШИТЬ СЛОЖНУЮ ЗАДАЧУ, УСТРАНЯЯ БОЛЬШИНСТВО ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ. В ЦИФРОВОМ МИРЕ, С КОТОРЫМ МЫ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ КОНТАКТИРУЕМ, ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЕ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА, ЗАДАЧА КОТОРЫХ СУЩЕСТВЕННО ОБЕЗОПАСИТЬ НАШЕ ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО. ЭТИ ПРАВИЛА МЫ И НАЗОВЕМ **ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНОЙ.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ЛИЧНОГО ПАРОЛЯ:

- ПАРОЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДЛИННЫЙ. ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ МЕНЕЕ 8 СИМВОЛОВ. ЛУЧШЕ – ОТ 16.
- ДЛЯ КАЖДОГО АККАУНТА ПАРОЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ УНИКАЛЬНЫЙ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДИН И ТОТ ЖЕ ПАРОЛЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТРОЧНЫЕ И ПРОПИСНЫЕ БУКВЫ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЦИФРЫ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИМВОЛЫ
- ОСОБО ВАЖНЫЕ ПАРОЛИ ПЕРИОДИЧЕСКИ МЕНЯЙТЕ. НАПРИМЕР, РАЗ В МЕСЯЦ.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ПАРОЛЯ ЛЮБЫЕ ДАННЫЕ (ИЛИ ИХ СОЧЕТАНИЯ), КОТОРЫЕ ЛЕГКО СОПОСТАВИТЬ С ВАМИ. НАПРИМЕР: ВАШЕ ИМЯ, ФАМИЛИЯ, ДАТА РОЖДЕНИЯ, АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ И ТАК ДАЛЕЕ.



ОТСКАНИРУЙ QR-КОД  
И СКАЧАЙ БУКЛЕТ В  
СВОЙ ТЕЛЕФОН



Главное управление  
МВД России  
по Ставропольскому краю

«ЦИФРОВАЯ  
ГИГИЕНА»

Ставрополь 2022 г.

В ЦИФРОВОМ МИРЕ СУЩЕСТВУЮТ СВОИ **ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ РЕГУЛЯРНО. ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ОНИ ПОМОГУТ ЗАЩИТИТЬ ВАШЕ КИБЕРПРОСТРАНСТВО, А ЕСЛИ ПРОЯВИТЬ НЕБРЕЖНОСТЬ, ТО МОЖНО УГОДИТЬ В ЛОВУШКУ ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ.

## 1 ПРАВИЛО

### НЕ РАЗГЛАШАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ!

НЕ НАЗЫВАЙТЕ ИМЯ, ФАМИЛИЮ, ВОЗРАСТ, ДОМАШНИЙ АДРЕС, НОМЕР ТЕЛЕФОНА! ВЫБИРАЙТЕ ТАКОЙ ПАРОЛЬ, О КОТОРОМ НИКТО НЕ МОЖЕТ ДОГАДАТЬСЯ! ЗНАЙТЕ, ВАШИ ФОТОГРАФИИ, ВИДЕО И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ В ИНТЕРНЕТЕ МОГУТ СТАТЬ ОБЩЕДОСТУПНЫМИ И БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРОТИВ ВАС!

## 2 ПРАВИЛО

### НЕ СООБЩАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ О СВОЕЙ СЕМЬЕ!

НЕ РАЗГЛАШАЙТЕ ДАННЫЕ О СВОИХ РОДИТЕЛЯХ, РОДСТВЕННИКАХ И ДРУЗЬЯХ, СВЕДЕНИЯ О ФИНАНСАХ, МАТЕРИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЯХ, НОМЕРАХ БАНКОВСКИХ СЧЕТОВ И ДРУГУЮ ИНФОРМАЦИЮ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ ДЛЯ МОШЕННИКОВ! ВЕБ-КАМЕРУ ВКЛЮЧАЙТЕ ТОЛЬКО ПРИ ОБЩЕНИИ С ХОРОШО ЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ, АФЕРИСТЫ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УВИДЕННОЕ В СВОИХ ЦЕЛЯХ! ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К СВОЕМУ КОМПЬЮТЕРУ, МОБИЛЬНОМУ ТЕЛЕФОНУ, ПЛАНШЕТУ И ДРУГИМ СРЕДСТВАМ ИНТЕРНЕТ-СВЯЗИ! ОТ ВАШЕГО ИМЕНИ МОГУТ ДЕЙСТВОВАТЬ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ!

## 3 ПРАВИЛО

### СОБЛЮДАЙТЕ КУЛЬТУРУ ОБЩЕНИЯ!

ПИШИТЕ СООБЩЕНИЯ БЕЗ ОШИБОК, КРАТКО, НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ГРУБЫХ СЛОВ! УВАЖАЙТЕ ДРУГИХ, ПОСТУПАЙТЕ ТАК ,КАК ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОБРАЩАЛИСЬ С ВАМИ!

## 4 ПРАВИЛО

### НЕ НАРУШАЙТЕ ЭТИКЕТ!

ПОДПИСЫВАЙТЕ ПИСЬМА ОНЛАЙН-ИМЕНЕМ (ПСЕВДОНИМОМ). НЕ РАССЫЛАЙТЕ НЕНУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ, БОЛЬШИЕ ФАЙЛЫ. НЕ ОТКРЫВАЙТЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПИСЬМА (СПАМ). ЕСЛИ ВАМ ПОСТУПАЮТ НЕПРИЛИЧНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ, УГРОЗЫ, ОСКОРБЛЕНИЯ - СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВЗРОСЛЫМ.

## 5 ПРАВИЛО

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИВИРУСНЫЕ ПРОГРАММЫ!

В СЕТИ МНОГО ОПАСНЫХ ВИРУСОВ! ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬ КОМПЬЮТЕР ВИРУСАМИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИВИРУСНУЮ ПРОГРАММУ!

**ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕТЕ: РОДИТЕЛЯМ, ДРУЗЬЯМ, УЧИТЕЛЯМ. ОНИ ПОМОГУТ ИЛИ ДАДУТ ХОРОШИЙ СОВЕТ!**