



ASSISTHandboek

Cyberveiligheidsbewustzijnsgids voor Volwassenen

Erasmus+ KA210-ADU
Kleinschalig Partnerschapsproject
Project Nr: 2023-1-TR01-KA210-ADU-000165733



Erasmus+



Toepassing om de Milieuvriendelijke
Internetbeveiligingstechnieken te Ondersteunen

ASSIST

Het ASSIST-project heeft als doel de cyberveiligheid bewustzijn te vergroten onder volwassenen boven de 50 en mensen die op het platteland wonen.

Het project wil ook bewuste digitale consumptiegewoonten ontwikkelen om de milieu-impact van digitaal technologiegebruik te verminderen.

Deze gids bevat essentiële informatie om u te beschermen tegen bedreigingen die u kunt tegenkomen bij dagelijks internetgebruik.



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor het gebruik van de informatie.

1 Wachtwoordbeveiliging

Maak Sterke Wachtwoorden

Lang Wachtwoord

Gebruik minimaal 8 tekens. Langere wachtwoorden zijn veiliger.

Gemengde Tekens

Gebruik hoofdletters, kleine letters, cijfers en symbolen.

Verschillende Wachtwoorden

Gebruik een ander wachtwoord voor elk account.

Geen Persoonlijke Info

Gebruik geen informatie zoals geboortedatum of naam.

Wachtwoordwaarschuwingen

- ! Deel uw wachtwoord nooit met iemand, ook niet met bankiers!
- ! Schrijf uw wachtwoord niet op papier of sla het niet op de computer op.
- ! Vermijd het invoeren van wachtwoorden op openbare Wi-Fi.
- ! Wijzig uw wachtwoorden regelmatig (elke 3-6 maanden).
- ! Schakel tweefactorauthenticatie (2FA) in.

2 Phishing-aanvallen

Herken Nepberichten

Dringende Waarschuwingen

Pas op voor paniekberichten zoals "Uw account wordt gesloten"!

Linkcontrole

Beweeg over de link voordat u klikt en controleer het adres.

Spelfouten

Officiële instellingen maken geen spelfouten. Wees voorzichtig!

Persoonlijke Info

Wachtwoord of kaartgegevens worden nooit via e-mail gevraagd.

Waarschuwing! Tekenen van Nepberichten

-  "Dringend", "Onmiddellijk", "Laatste kans" - drukzinnen
-  Onverwachte e-mails van onbekende personen
-  "U hebt een prijs gewonnen" of "U hebt geërfd" beloftes
-  Officieel uitziende maar vreemde e-mailadressen
-  Berichten die u vragen bijlagen te openen

3 Sociale Media Beveiliging

Bescherm Uw Persoonlijke Informatie

Privacy-instellingen

Stel uw profiel in op "Alleen vrienden".

Locatie Delen

Schakel live locatie delen uit.

Vreemden

Accepteer geen vriendschapsverzoeken van vreemden.

Te Veel Delen

Deel geen details zoals vakantie, adres, werkinfo.

Sociale Media Tips

- 1 Controleer uw vriendenlijst regelmatig.
- 2 Sluit oude en ongebruikte accounts.
- 3 Gebruik sterke en unieke wachtwoorden.
- 4 Schakel tweefactorauthenticatie in.
- 5 Klik niet op verdachte berichten en links.
- 6 Schakel locatie-info in foto's uit.

4 Veilig Internetgebruik

Basis Beveiligingsmaatregelen

Updates

Houd uw besturingssysteem en apps up-to-date.

Antivirus

Gebruik een betrouwbaar antivirusprogramma.

Wi-Fi Beveiliging

Houd uw thuis Wi-Fi-wachtwoord sterk en wijzig regelmatig.

Back-up

Maak regelmatig een back-up van uw belangrijke bestanden.

Online Winkelbeveiliging

- ! Zorg dat er een slotpictogram en "https" in de adresbalk staat.
- ! Geef de voorkeur aan virtuele kaart of eenmalig kaartnummer.
- ! Winkel alleen bij bekende en vertrouwde websites.
- ! Controleer uw e-mails voor orderbevestiging en verzendtracking.
- ! Pas op voor verdachte sites die zeer goedkope prijzen aanbieden.

Dagelijkse Beveiligingschecklist

- Ik heb verdachte e-mails als spam gemarkeerd voor het verwijderen.
- Ik heb niet op onbekende links geklikt.
- Ik heb mijn persoonlijke informatie niet gedeeld.
- Ik heb mijn apparaatupdates gecontroleerd.
- Ik heb voorzichtig gedeeld op sociale media.
- Ik heb sterke wachtwoorden gebruikt.
- Ik was voorzichtig op openbare Wi-Fi.
- Ik heb verdachte situaties aan familie/vrienden gemeld.

5 Digitale Koolstofvoetafdruk

Milieuvriendelijk Internetgebruik

E-mail Opruimen

Verwijder onnodige e-mails, meld u af van lijsten.

Videokwaliteit

Kies normale kwaliteit in plaats van HD wanneer niet nodig.

Sociale Media Gebruik

Onthoud dat overmatig sociale media gebruik energieverbruik verhoogt.

Cloudopslag

Verwijder ongebruikte bestanden uit cloudopslag.

Recycling

Recycle uw oude digitale materialen.

Projectpartners

Turkije Gouvernement Kirşehir (Coördinator)

Turkije Ahi Evran Universiteit

Ierland Ireland4Europe

Nederland Both Online

Portugal Aid Learn

Voor Meer Informatie

Web: www.assisterasmus.com

E-mail: info@assisterasmus.com

