

ST&T

GUARDIAN OF THE MATRIX

ЧЕК-ЛИСТ

FREE

**КІБЕРГІЄНА НА ЩОДЕНЬ:
ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ
ОСОБИСТОГО ЗАХИСТУ**



ПАРОЛІ ТА ОБЛІКОВКИ

- ✓ Створи унікальні паролі для кожного акаунту (мінімум 14 символів)
- ✓ Користуйся безкоштовним менеджером паролів (Bitwarden, KeePass, менеджери в браузерах), обов'язково не забути мастер-пароль та пароль блокування застосунка
- ✓ Не зберігай паролі в нотатках, скрінах або месенджерах

✗ ПОГАНІ ПАРОЛІ: (ЛЕГКО ЗЛАМАТИ - НЕБЕЗПЕЧНО)

- 12345678
- qwerty123
- password
- admin2024
- iloveyou
- user1234
- dob01011990

VS

✓ ХОРОШІ ПАРОЛІ (НАДІЙНІ ТА БЕЗПЕЧНІ)

- Q3!vK9z#mRu2PtnL
- c@T\$7xB!92gRmn6W
- bP!8rZ&kV1 ^xJoM2

АБО ФРАЗА-ПАРОЛЬ:

- M0ya_Lyub0v_!_NeParol_23
- ObiKn0v3n!y_Den'_Na_Rob0ti*
- !ZustrichZKodom@21:30



Створи власну схему, наприклад:

Ініціали + Улюблена пісня + Спецсимвол + Цифри → VS_Roxette@1996!

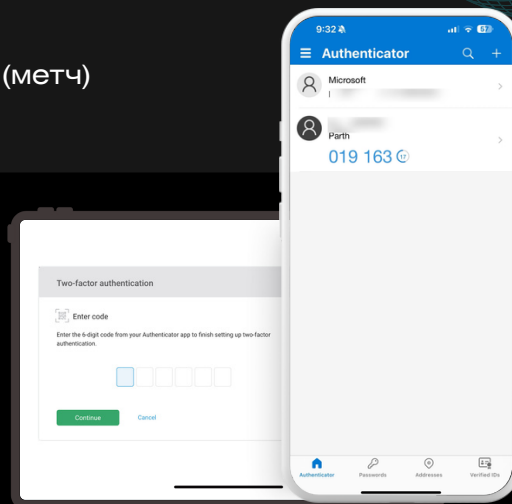
🔒 ДВОФАКТОРНА АВТЕНТИФІКАЦІЯ (2FA)

- ✓ Увімкни 2FA для пошти, соцмереж, банкінгу
- ✓ Використовуй додатки для вторинної автентифікації (Microsoft Authenticator, Google Authenticator), а не лише SMS
- ✓ Збережи резервні коди відновлення доступу в захищеному місці

🧠 ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ:

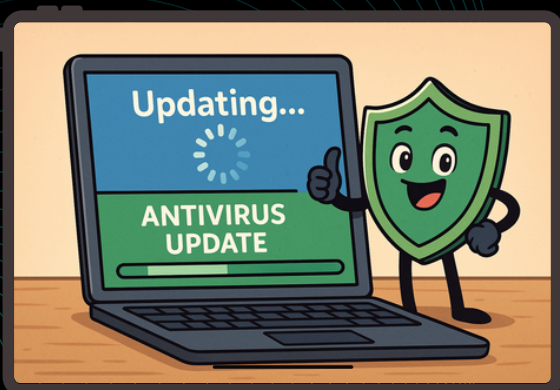
Навіть якщо пароль хтось дізнається — доступ не відкриється без **другого кроку**:

- ✓ Ви вводите код із додатку-автентифікатора
- ✓ Доступ надається лише якщо код збігається (метч)



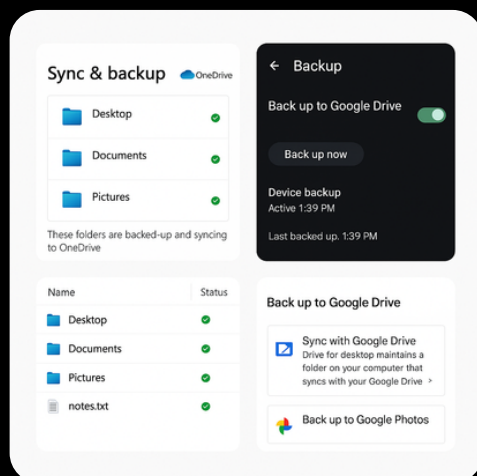
🧠 ОНОВЛЕННЯ ТА АНТИВІРУС

- ✓ Увімкни автооновлення ОС, браузера та антивірусу
- ✓ Не вимикай вбудований захист (Defender, XProtect)
Рейтинг антивірусів можна глянути тут av-test.org/en/
- ✓ Раз на тиждень запускати повну перевірку системи



РЕЗЕРВНЕ КОПІЮВАННЯ (BACKUP)

- ✓ Налаштуй бекап на хмару або зовнішній диск (OneDrive, Google Drive)
- ✓ Збережи документи, фото, ключову інформацію
- ✓ Робить резервні копії автоматично, хоча б раз на тиждень



МЕРЕЖІ ТА ПРИСТРОЇ

- ✓ Не підключайся до відкритих та невідомих Wi-Fi без VPN
- ✓ Вимикай Bluetooth, якщо не використовуєш
- ✓ Не використовуй зарядки в ТЦ/аеропортах — краще павербанк. Це може бути juice jacking — атака, коли через USB-порт для зарядки зловмисники отримують доступ до вашого пристрою: копіюють файли, встановлюють шкідливе ПЗ, крадуть дані



■ СМАРТФОНИ ТА ЗАСТОСУНКИ

- ✓ **Встановлюй застосунки тільки з офіційних джерел**
Google Play, App Store або магазин виробника (Samsung Galaxy Store тощо)
▲ Навіть популярні застосунки можуть бути підробленими на сторонніх сайтах
- ✓ **Не відкривай .apk-файли з невідомих джерел**
Файли .apk можуть містити шкідливе ПЗ, яке отримає доступ до ваших контактів, файлів, паролів
🔒 Краще уникнути ручної установки, якщо не впевнені у джерелі
- ✓ **Перевіряй дозволи додатків**
 - Навіщо калькулятору камера чи мікрофон?
 - Вимидай доступ до геолокації, фото, мікрофона, якщо це не критично
 - 🔧 Увімкни в налаштуваннях опцію, щоб нові додатки не отримували всі дозволи автоматично
- ✓ **Регулярно перевіряй, що встановлено**
 - Видаляй зайві або незрозумілі застосунки
 - Зверни увагу на ті, що витрачають багато батареї або трафіку без видимої причини
- ✓ **Оновлюй застосунки та операційну систему**
Оновлення часто містять патчі безпеки, які закривають вразливості



✉ ОБАЧНІСТЬ У ЛИСТУВАННІ

- ✓ Не відкривай підозрілі листи, не клікай на лінки без перевірки
- ✓ Ніколи не надсилай PIN, CVV, одноразові коди
- ✓ Сумніваєшся? Зв'яжись з компанією самостійно, не через лінк у повідомленні



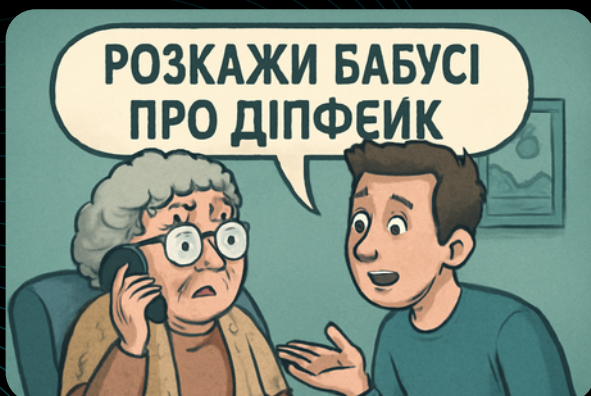
ЗАХИСТ ВІД ФІШИНГУ

- ✓ Фільтруй листи/смс/дзвінки — не ведись на 'терміново' або 'виграли'
- ✓ Скануй QR-коди обережно — вони можуть вести на підроблені сайти
- ✓ Зберігай критичне мислення — без паніки і без поспіху



ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

- ✓ Не довіряй дзвінкам з голосами родичів — deepfake існує
- ✓ Перевіряй інформацію через інший канал
- ✓ Зловмисники грають на емоціях — не піддавайся



ST&T НАГАДУЄ:

цифрова гігієна — це нова форма особистої безпеки
Як чистити зуби щодня — так і з цифровими звичками
І чим раніше ви почнете — тим менше шансів, що колись доведеться
«платити» за необачність

➡ **Підписуйся, якщо хочеш знати все про цифрову безпеку —
простою мовою і з реальними прикладами**

<https://stt.llc>

