

SICUREZZA E BENESSERE

WINDOWS 7

Protezione dei dati sui dispositivi

È di fondamentale importanza inserire password sicure e che abbiano queste caratteristiche:

- Lunghezza minima di 8 caratteri
- Simboli grafici, numeri, maiuscole e minuscole
- Non deve essere riconducibile al titolare (nome, data di nascita e altro che possa collegarsi al “proprietario”)
- Non deve avere sequenze prevedibili
- Deve essere cambiata periodicamente
- NON comunicarla a nessuno



IL FIREWALL

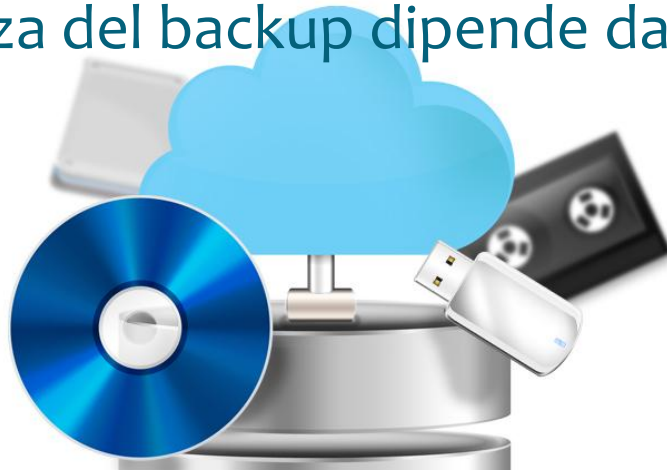
Sistema di sicurezza con il quale si cerca di evitare che estranei possano accedere ai dati presenti in un dispositivo
Può essere un componente software o un componente hardware.

Il firewall ha la funzione di esaminare, filtrare e modificare i dati in entrata e in uscita da e verso Internet



COPIE DI SICUREZZA

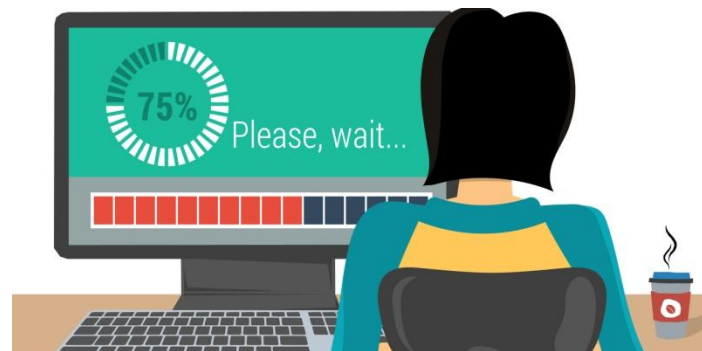
- * Il **backup** è fondamentale per tutelarsi dalla perdita dei dati.
- * Si effettua su supporti rimovibili
- * che si conservano lontano dal dispositivo per evitare furti, danneggiamenti o altro
- * La frequenza del backup dipende dalla natura dei dati



AGGIORNARE IL SOFTWARE

- ❑ Tutti i software possono contenere dei difetti (BUG)
- ❑ Vanno pertanto aggiornati regolarmente (UPDATE)
- ❑ Un aggiornamento (PATCH) serve a correggere i malfunzionamenti

È MOLTO IMPORTANTE AGGIORNARE GLI ANTIVIRUS



MALWARE



Software in grado di creare danni a un dispositivo

I malware più conosciuti sono:

VIRUS – si riproduce facendo copie di se stesso; si diffonde tramite Internet e supporti removibili

WORM – si propagano principalmente attraverso la posta elettronica tramite l'invio di messaggi a tutti gli indirizzi presenti nella rubrica (allegato)

TROJAN - penetrano nel computer nascosti in altri programmi che l'utente installa per utilizzo personale

SPYWARE - trasmette i nostri dati di navigazione, senza il nostro consenso, a delle organizzazioni per trarne profitto.

COME AGISCE IL MALWARE

Modalità di trasmissione del Malware:

- ✓ Internet
- ✓ Supporti removibili
- ✓ Messaggi di posta elettronica

PRESTARE ATTENZIONE ALLE E-MAIL CON ALLEGATI
CHE HANNO LE SEGUENTI ESTENSIONI: .EXE, .COM.,
.BAT, .VBS,



GLI ANTIVIRUS

Installare e aggiornare costantemente l'antivirus

Se è presente del malware, l'antivirus:

DISINFETTA: elimina il malware dal file infetto

METTE IN QUARANTENA: l'antivirus al momento non è in grado di ripulire il file che viene posizionato in un'apposita cartella in attesa degli aggiornamenti adatti

ELIMINA: se non è possibile intervenire con le prime due opzioni, è l'unica soluzione rimasta.



TUTELA DELLA SALUTE

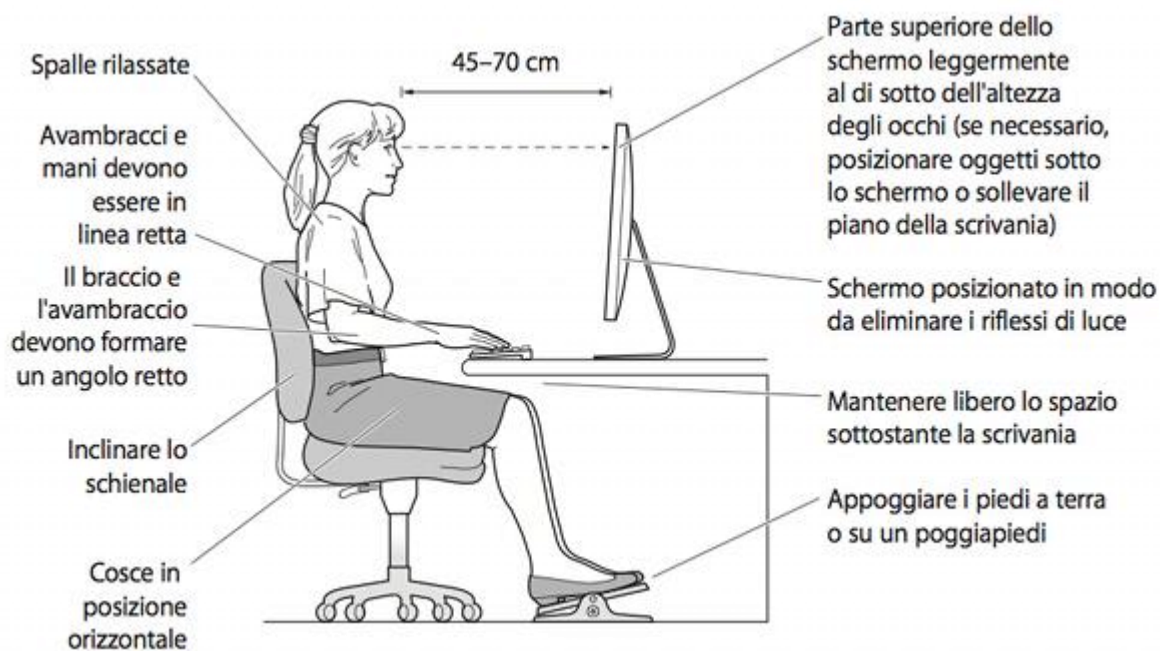
Negli ambienti di lavoro le REGOLE ERGONOMICHE sono definite dal D.Lgs. N. 81/2008

- SEDIA regolabile
- TAVOLO/SCRIVANIA di altezza adeguata
- TASTIERA con inclinazione regolabile
- MOUSE alla stessa altezza della tastiera
- ILLUMINAZIONE CORRETTA

INOLTRE

- Fare pause regolari durante l'uso prolungato del computer
- Mantenere una distanza adeguata dal monitor (60-80 cm)
- Illuminare la tastiera ma evitare i riflessi
- Utilizzare un tappetino per il mouse
- Aerare il locale

POSTURA CORRETTA



IL RISPARMIO ENERGETICO

Da Pannello di controllo >hardware e suoni > opzioni risparmio energia per:

- ☆ Ridurre la luminosità dello schermo
- ☆ Impostare lo spegnimento automatico
- ☆ Mettere il computer in SOSPENSIONE (salva il lavoro e le impostazioni in memoria continuando ad utilizzare una quantità ridotta di energia)
- ☆ Mettere il computer in IBERNAZIONE (salva i documenti, i programmi aperti sul disco e poi spegne il computer)



IL RICICLO

PER RIDURRE L'INQUINAMENTO E IL CONSUMO DI ENERGIA

- CARTUCCE E TONER (ricarica)
- RICICLO DISPOSITIVI (piattaforma ecologica, ditte specializzate)
- RIDUZIONE DELL'USO DELLA CARTA (fronte/retro; dematerializzazione uffici P.A.)



L'ACCESSO FACILITATO

PANNELLO DI CONTROLLO > ACCESSIBILITÀ

- ❖ Software di riconoscimento vocale
- ❖ Screen reader o assistente vocale
- ❖ Lente di ingrandimento
- ❖ Tastiera su schermo
- ❖ Contrasto elevato

