



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

REGOLE DI SICUREZZA ONLINE

Modulo 4 – Alfabetizzazione Sanitaria e Utilizzo di servizi interattivi: i Social Media

Di seguito troverai una breve lista di regole che è importante tenere a mente per avere esperienze positive nelle interazioni online, per un utilizzo corretto dei dispositivi e per navigare in rete in sicurezza.

UTILIZZO SICURO DEL PROPRIO DISPOSITIVO

- ✚ Blocca il tuo dispositivo → scegli la modalità che preferisci per sbloccarlo (impronta digitale, password, pin, etc)
- ✚ Utilizza una password forte → una password forte dovrebbe essere unica e composta da almeno 12 caratteri. Uno dei modi più semplice per ricordare una password lunga e complessa, senza trascriverla da qualche parte, è la composizione di una frase, meglio ancora se nel tuo dialetto locale!
- ✚ Impara come utilizzare le impostazioni della privacy nel tuo dispositivo.

UTILIZZO SICURO DI APP E TABLET/SMARTPHONE

- ✚ Prima di scaricare un'app controlla i permessi richiesti (ad esempio il permesso di accedere alla lista dei contatti o alle foto).
- ✚ Non fornire alcun dato personale a meno che il sito web o la app non siano legittimati a richiedertelo (ad esempio il Sistema Sanitario Nazionale e le relative app).
- ✚ Non rispondere a nessun messaggio in cui viene comunicato che il tuo dispositivo ha un virus, anche se sostiene di provenire da Microsoft, Apple, Android etc.



eLILY

Health Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- ✚ Non cliccare automaticamente nei link che trovi nelle emails, soprattutto se sembrano allettanti, come ad esempio “hai vinto alla lotteria”, “hai vinto uno smartphone” o allarmanti come “il tuo account bancario è stato violato”. Generalmente queste tipologie di emails vengono utilizzate dai criminali informatici per commettere frodi e rubare i tuoi dati.

UTILIZZO SICURO DEI SOCIAL MEDIA

- ✚ Impara come utilizzare le impostazioni della privacy di qualsiasi social media che usi.
- ✚ Non condividere fotografie di bambini (ad esempio nipoti) o di minorenni (ad esempio una classe di studenti, un gruppo di volontariato) senza il consenso dei genitori.
- ✚ Non condividere nessun dato sensibile.
- ✚ Nel momento in cui posti (pubblici) qualcosa online questo può venir scaricato o inoltrato ad altre persone. Tienilo sempre a mente prima di condividere qualcosa!
- ✚ Rifletti prima di postare (pubblicare): un post provocatorio, un insulto, un contenuto volgare o persino un dettaglio intimo (ad esempio informazioni su un ricovero ospedaliero) possono successivamente esporti a problemi (ad esempio licenziamento dal posto di lavoro in seguito ad un post razzista o omofobo).
- ✚ Fai attenzione alle false notizie: prima di condividere qualcosa che hai trovato online ricordati di controllarne la fonte (ad esempio, siti web che riportano errori nei nomi dei social media più comuni, solitamente condividono notizie false). Ricorda inoltre che solo perchè qualcosa ti fa arrabbiare, è orribile o ti fa sentire nel “giusto” non significa che sia vero.
- ✚ Fai attenzione ai messaggi che incitano all’odio: impara come riconoscerli ed evita di farne uso. Scopri, inoltre, come segnalare un post o un commento offensivo e come bloccare un utente che ti ha preso di mira con messaggi offensivi (ad esempio attraverso messaggi privati, commenti pubblici ecc..).
- ✚ Sii gentile con le altre persone. Puoi non essere d’accordo con l’opinione di un’altra persona e puoi esprimere il tuo punto di vista senza offendere.



eLILY

ehealth Literacy Learning skills among carers of older people
and people with Dementia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- ✚ Se desideri incontrare nella vita reale qualcuno che hai conosciuto online, fallo in un luogo pubblico o in presenza di un amico. Le persone possono mentire sulla loro identità.

SICUREZZA NEL FARE ACQUISTI, OPERAZIONI BANCARIE E DONAZIONI ONLINE

- ✚ Acquista solo su siti web affidabili. Se non conosci il sito, fai ricerche o raccogli informazioni in giro.
- ✚ Utilizza solo carte di credito o di debito, non inviare denaro o contanti.
- ✚ Prima di fare donazioni ad un ente di beneficenza controlla che sia legittimo.
- ✚ Non condividere i dati del tuo account o della tua password bancaria.

Questo materiale relativo al progetto Elily, realizzato dai beneficiari congiuntamente o individualmente in qualsiasi forma e utilizzando qualsiasi mezzo, riflette solo il punto di vista dell'autore e l'Agenzia nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni contiene.