



## Noda & comhairle

Cleachtaigh nósanna maithe um shábháilteacht ar líne leis na noda agus an chomhairle seo. Forbraíodh an chuid seo i gcomhar le Get Safe Online (an Ríocht Aontaithe) agus an Roinn Slándála Dúiche (na Stáit Aontaithe)

- Cosain do ríomhaire pearsanta (PC) agus do chuid gléasanna iniompartha
- Cosain do chuid faisnéise pearsanta agus féiniúlachta
- Cosain faisnéis ghnó lasmuigh de d'eagraíocht
- Ceangail le cúram
- Bí gaoiseach ar an nGréasán

### Cosain do ríomhaire pearsanta (PC) agus do chuid gléasanna iniompartha

#### PC

- Úsáid balla dóiteáin: Cosnaíonn ballaí dóiteáin do líonra ó víris agus ó bhradaithe ar leith
- Suiteáil bogearra frithviris: Cuireann bogearra frithviris cosc ar ionfhabhtuithe víris leathadh ar do ríomhaire
- Faigh na nuashonruithe slándála is déanaí: Coinnigh d'fheidhmchláir agus do chóras oibriúcháin in ord, slán agus suas chun dáta
- Stop earraí spiaireachta: Ná lig do strainséirí rochtain inmheánach a bheith acu ar do ríomhaire trí r-phoist agus ceangaltáin amhrasta a sheachaint
- Déan cúltacaí rialta: Cosain do chuid sonraí ó thubaiste

#### Ríomhairí glúine

- Múch naisc gan sreang nuair nach bhfuiltear in úsáid nó mura bhfuil gá leo
- Ceangail do ríomhaire glúine le líonra iontaofa go rialta d'fhonn do chuid meicníochtaí slándála a nuashonrú.
- Cúltacaigh an fhaisnéis atá stóráilte i do ríomhaire glúine
- Ná fág do ríomhaire glúine gan duine ina bhun

#### Méaróga USB

- Úsáid méaróg USB atá criptithe
- Cuir an mhéaróg USB sa mhód inléite amháin ag baint leasa as an lasc fhisiceach d'fhonn tarchur víris a sheachaint: cuimsíonn méaróga USB ar leith lasc fhisiceach a chuireann an mhéaróg USB sa mhód inléite amháin ionas nach féidir leis an óstríomhaire scríobh nó mionathrú a dhéanamh ar na sonraí atá ar an méaróg

**BE AWARE, BE SECURE.**

[www.enisa.europa.eu/cybersecmonth](http://www.enisa.europa.eu/cybersecmonth)





- Scan méaróg USB tar éis comhaid a chóipeáil ó mheaisín neamh-iontaofa agus/nó neamhúdaraíthe d'fhonn tarchur víris a sheachaint
- Sula ndéanann tú do mhéaróg USB a phlugaíl i ríomhaire dhuine eile, scríos gach comhad nach bhfuil ábhartha chun críocha an ghnímh sin
- Cúltaigh an fhaisnéis i do mhéaróg USB d'fhonn sonraí a athshlánú i gcás tubaiste
- Ceangail méaróga USB le slabhraí eochracha/láinnéir d'fhonn caillteanas meáin a sheachaint: de thoradh toirt laghdaithe mhéaróga USB tá sé níos éasca na gléasanna seo a chailleadh nó a ghoid. Ina theannta sin, méadaíonn an toilleadh stórais méadaithe an méid sonraí a d'fhéadfadh a bheith i mbaol ó rochtain neamhúdaraíthe. De ghnáth cuirtear méaróga USB i málaí, i málaí droma, i gcásanna ríomhaire glúine, i gcásóga, i bpócaí brístí nó fágtar gan duine ina mbun iad ag stáisiúin oibre. Tá líon na n-eachtraí méadaithe le déanaí de thoradh méaróga USB á gcailleadh, á n-iomrall, á dtógáil ar iasacht gan chead nó á ngoid

### Fóin phóca agus ríomhairí boise

Cuimsíonn ríomhairí boise cosúil le Windows Mobile, Palm, iPhone, Android agus gléasanna Blackberry, naisc Idirlín agus an cumas méideanna ollmhóra faisnéise a stóráil. Ciallaíonn a n-iniomparthacht nach mór iad a láimhseáil le cúram breise

- Múch naisc gan sreang (.i., Bluetooth agus WLAN) nuair nach bhfuiltear in úsáid. Cuireann teicneolaíocht Bluetooth ar chumas gléasanna leictreonacha cumarsáid lena chéile trí nasc raidió gearr-raoin
- Ná fág d'fhón póca nó do ríomhaire boise gan duine ina mbun. Má dhéanann, d'fhéadfadh go dtarlóidh caillteanas sonraí
- Bain úsáid as feidhm an phasfhocail chun cianbhraic ar d'fhón cliste a chosc

### Cosain do chuid faisnéise pearsanta agus féiniúlachta

- **Úsáid pasfhocal láidir:** Is ionann do phasfhocal agus glas agus eochair do theach ar an Idirlíon. Is modh cosanta den scoth iad pasfhocail, agus trí chleachtais mhaithe pasfhocail a fhorbairt cabhrófar leat do chuid faisnéise pearsanta íogair agus do chuid féiniúlachta a choinneáil níos sláine. Is é pasfhocal do ríomhaire an eochair chun rochtain a fháil ar an bhfaisnéis uile — idir chorparáideach agus phearsanta araon — atá stóráilte agat ar do ríomhaire agus i do chuntais ar líne. Úsáid pasfhocal láidir chun do chuid sonraí a chosaint: úsáid tacar casta carachtar; comhcheangail litreacha (ceannlitreacha agus litreacha cás íochtair), uimhreacha agus siombailí. Is ea is mó éagsúlacht na gcarachtar i do phasfhocal, is deacra buille faoi thuairim a thabhairt ina leith. Ná bain úsáid as faisnéis phearsanta — ainm, ainm linbh, dátaí breithe, srl. — a d'fhéadfadh a bheith ar eolas ag duine cheana féin nó a d'fhéadfadh a bheith éasca a aimsiú agus déan iarracht focail choiteanna a sheachaint: úsáideann bradaithe áirithe ríomhchláir a bhaineann triail as gach focal sa bhfoclóir

**BE AWARE, BE SECURE.**

[www.enisa.europa.eu/cybersecmonth](http://www.enisa.europa.eu/cybersecmonth)





- **Athraigh do phasfhocal go rialta:** Má chreideann tú gur tarraingíodh amhras ar do chóras athraigh do chuid pasfhocal láithreach bonn
- **Coinnigh do phasfhocal rúnda:** Tá do phasfhocal uathúil agus níor cheart é a roinnt le duine ar bith. Nuair is féidir, déan iarracht do phasfhocail a mheabhrú. Bíodh straitéis agat chun iad a mheabhrú. Má scríobhann tú síos do phasfhocail, bí cúramach faoin áit ar stóráiltear iad. Ná fág na taifid sin de do phasfhocail in aon áit nach bhfágfá an fhaisnéis atá faoi chosaint acu
- **Cuntas uathúil, pasfhocal uathúil:** Úsáid pasfhocail éagsúla do gach cuntas ar líne a mbíonn rochtain agat orthu (nó éagsúlacht pasfhocal ar a laghad). Má úsáideann tú na pasfhocail chéanna do chuntais éagsúla, beidh rochtain ag ionsaitheoir ar gach ceann ded' chuntais má éiríonn leis rochtain a fháil ar chuntas amháin
- **Daingnigh do chuntais:** Tairgeann go leor soláthraithe cuntais bealaí breise chun tú féin a fhíorú sula dtéann tú i mbun gnó ar an suíomh sin
- **Bí i seilbh do chuid láithreachta ar líne:** Nuair atá a leithéid ar fáil, socraigh na socruithe príobháideachta agus slándála ar shuíomh ghréasáin go leibhéal comhroinnt faisnéise atá compordach duit. Moltar duit an líon daoine a roinneann tú faisnéis leo a theorannú
- **Bain úsáid chúramach as láithreáin líonraithe sóisialta:** Bí eolach gur féidir le láithreáin líonraithe sóisialta go leor de na rioscaí a ghabhann le bheith ar líne a thabhairt le chéile; bulaíocht ar líne, nochtadh faisnéise príobháidí, cibear-stalcaireacht, rochtain ar ábhair mhíchuí de bhun aoise agus, i gcásanna millteanacha, mealltóireacht ar líne agus mí-úsáid leanaí.

### Cosain faisnéis ghnó lasmuigh de d'eagraíocht

- **Cinntigh go gcoinníonn tú faisnéis íogair slán:** Nuair a bhíonn tú lasmuigh de d'eagraíocht, cinntigh go gcoinníonn tú trealamh agus faisnéis íogair slán i gcónaí d'fhonn goid nó cailleadh a chosc. Go háirithe nuair a bhíonn tú in áiteanna poiblí, láimhseáil faisnéis go cúramach
- **Coinnigh faisnéis ghnó rúnda:** Bí eolach go bhféadfadh duine a bheith ag cúlústeacht le do chomhrá. Ná cuir faisnéis rúnda d'eagraíochta ar fáil do gach duine
- **Bí eolach ar shurfáil ghualainne:** Nuair a bhíonn tú ag taisteal nó ag obair ó áit chianda cosain tú féin i gcoinne surfáil ghualainne
- **Bain úsáid ghoiseach as post gréasáin:** Ní mór an aire chéanna a thabhairt nuair atá brabhsálaí idirlín á úsáid chun do phost a léamh agus mar a dhéanfaí le córas poist deisce agus tá roinnt rioscaí slándála dá chuid féin aige

### Ceangail le cúram

- **Múch naisc gan sreang nuair nach bhfuiltear in úsáid nó mura bhfuil gá leo**
- **Bíodh géire intinne agat i ndáil le láithreacha Wi-Fi:** Nuair atá láithreacha Wi-Fi á n-úsáid agat teorannaigh an cineál gnó a bhíonn ar bun agat agus coigeartaigh na socruithe slándála ar do ghléas d'fhonn teorainn a chur leor siúd ar féidir leo rochtain a fháil ar do mheaisín



- **Cosain do chuid airgid:** Nuair atáthar ag baincéireacht nó ag siopadóireacht ar líne, seiceáil go bhfuil na suímh cumasaithe le haghaidh slándála. Bí ag faire amach do sheoltaí gréasáin a bhfuil https:// nó “shttp://” mar chuid acu, rud a chiallaíonn go nglacann an láithreán bearta breise de láimh chun do chuid faisnéise a dhaingniú. Níl http:// slán
- **Cuir stop le r-phost gan iarraidh:** Is bagairt slándála í r-phost turscair. Ná oscail r-phoist agus ceangaltáin neamhaithnid
- **Má bhíonn tú in amhras, caith amach é:** Nuair atá cuma amhrasta ar naisc i r-phoist, tuíteanna, poist, agus fógraíocht ar líne, fiú má aithníonn tú an foinse, is fearr iad a scriosadh nó, más cuí, iad a mharcáil mar dhramhphost
- **Seol ar aghaidh r-phost nuair is cuí.** Déan do mheas faoi stair na teachtaireachta a scriosadh sula seoltar ar aghaidh í
- **Surfáil an tIdirlíon go cúramach**
- **Ná híoslódáil doiciméid nó ábhar ó pháirtithe neamh-iontaofa**
- **Úsáid ríomhairí poiblí go cúramach:** Ná ceangail le ríomhaire poiblí ach amháin nuair atá nasc criptithe agat (arna léiriú ag glas fraincín ag bun na láimhe deise d’fhuinneog do bhrabhsálaí agus na litreacha ‘https://’ ag tús an seoladh gréasáin)
- **Úsáid seirbhísí poist ghréasáin ó chuideachtaí dea-aitheanta agus iontaofa**

### Bí gaoiseach ar an nGréasán

- **Coinnigh cothrom le dáta:** Coinnigh cothrom le dáta le bealaí nua chun fanacht sábháilte ar líne: Seiceáil láithreáin ghréasáin iontaofa le haghaidh na faisnéise is déanaí, agus roinn le baill teaghlaigh, le cairde agus le comhghleacaithe í agus spreag iad a bheith gaoiseach ar an nGréasán. Bíodh do bhrabhsálaí sábháilte
- **Smaoinigh sula ngníomhaíonn tú:** Bí cúramach i ndáil le cumarsáidí a mholann duit gníomhú láithreach bonn, a thairgeann rud éigin atá ró-tharraingteach, nó a lorgaíonn faisnéis phearsanta uait
- **Cúltacaigh:** Cosain do chuid oibre, ceoil, grianghraf, agus faisnéise digítí eile trí chóip leictreonach a dhéanamh díobh agus iad a stóráil go sábháilte

**BE AWARE, BE SECURE.**

[www.enisa.europa.eu/cybersecmonth](http://www.enisa.europa.eu/cybersecmonth)

