



Sikkerhet og vedlikehold

Dette temaheftet omhandler vedlikehold av PC og sikker bruk

Kun for Windows PC

 **Seniornett**
Sammen for digital mestring

Innhold

Forord	1	Åpne Windows update	19
Om sikkerhet og vedlikehold.....	2	Windows Update.....	20
Vedlikehold.....	3	Windows Update avanserte innstillinger	21
Rensing av pc med CCleaner	3	Valgfrie oppdateringer	22
Laste ned CCleaner.....	4	System og Om	23
Hvordan åpne CCleaner første gang.....	5	Personvern og sikkerhet ...	25
Programvinduet CCleaner..	6	Personvern og sikkerhet – Windows sikkerhet.....	26
Ta en helsesjekk på din PC	7	Beskyttelse mot løsepengevirus.....	27
Registerrens.....	8	Egendefinert skanning (sjekk for virus)	28
Oppstartsprogrammer.....	9	Skrå av varsler fra varslingssenteret	29
Nettleseren.....	10	Lage en Microsoft-konto	30
Adressefeltet	11	Digital svindel.....	31
Søke inne på et nettsted ...	12	Tegn på at du kan være utsatt for identitetstyveri. 34	
Oppdatering av nettlesere	14	Om du er utsatt for identitetstyveri.....	34
Passordlagring.....	15	Sjekkliste for å forebygge svindel på digitale enheter.....	35
Slette passord i din nettleser	16	Ønsker du å bli medlem i Seniornett.....	36
Windows Innstillinger.....	17		
Åpne Innstillinger	17		
Venstre kolonne i innstillinger.....	18		
Windows oppdateringer.....	19		

Forord

Seniornett er en ideell medlemsorganisasjon som jobber for at seniorer skal delta aktivt i det digitale samfunnet. Organisasjonen har over 200 foreninger som tilbyr kurs, møter og sosiale treff. Medlemmer får gratis datahjelp over telefon, tilgang til nettstedet www.seniornett.no, et ukentlig nyhetsbrev og Seniornett Magasinet to ganger i året. Virksomheten drives av frivillige, med et kontor i Oslo som har noen fast ansatte og mange frivillige, konsulenter og instruktører.

Formål

Fremme seniorers bruk av digitale verktøy og tjenester.
Sikre opplæring, støtte og veiledning for seniorer.
Være et faglig og sosialt nettverk, også i et helseperspektiv.
Påvirke den digitale utviklingen i Norge for å inkludere seniorer.
Samarbeide med andre aktører innenfor organisasjonens interesseområde.

Behovet

I Norge har mer enn 600 000 personer lav eller ingen digital kompetanse, de fleste av dem seniorer. Det er aldri for sent å lære noe nytt, og internett blir stadig viktigere for tilhørighet. Det er også et samfunnsproblem hvis mange ikke kan bruke nye digitale tjenester.

Historien

Seniornett ble stiftet i oktober 1997 av en gruppe seniorer som startet dataopplæring på Deichmanske bibliotek i Oslo. Foreningen fikk sitt domenenavn www.seniornett.no i 1997, og nettstedet ble lansert i 1998. Digital festival, tidligere kjent som SeniorSurf-dagen, ble arrangert første gang i 2000 og er nå en av Norges største digitale begivenhet om høsten hvert år.

Temaheftene våre er under stadig utvikling og vi setter pris på tilbakemeldinger på manglende eller uklart innhold.

Om sikkerhet og vedlikehold

I dette hefte skal vi blant annet ta for oss rensing av din PC. Vi skal se på hvordan du stopper programmer fra automatisk oppstart. Alt dette er noe som resulterer i at din PC blir raskere.

Vi skal også se på ulike funksjoner under **Innstillinger**, som Windows Update, varslinger, personalisering og innstillinger for størrelse og lys.

Du får også vite hvordan du kan se om du har fått ned de nyeste oppdateringene og hvilke Windows-spesifikasjoner du har på din PC.

Vi skal se på sikkerheten i PC-en, hvordan du sikrer deg mot løsepengevirus.

Se på egendefinert skanning, for eksempel, for å sjekke en minnepinne for skadelig programvare som virus eller andre trusler. Dette er viktig om du har kjøpt en ny PC og skal overføre filer fra din gamle PC eller om du skal koble til en minnepinne som har blitt brukt på en annen PC.

Har du opplevd å få mye reklame inn på PC-en din? eller varsler som virker mistenkelige? Vi viser deg hvordan du stopper slike uønskede meldinger, som ofte er falske advarsler om virus eller feil på PC-en.

Vi skal se litt på nettleseren din. Når du logger deg inn på forskjellige sider, kan du få spørsmål om å lagre passordet, i denne manualen får du se hvordan du gjør det og hvordan du finner passordene du har lagret.

Til slutt skal vi se på hva du skal passe på for ikke å bli lurt på internett, e-post eller SMS, og hvilke tegn du skal se etter for å avdekke om du har blitt utsatt for identitetstyveri, og hva du bør gjøre om uhellet er ute.

Vedlikehold

Ved godt vedlikehold som blant annet rensing, vil du kunne optimaliserer pc-en din.

Rensing av pc med CCleaner

Først skal vi se på hvordan du kan rense din PC med bruk av programmet **CrapCleaner**, bedre kjent som **CCleaner**.

Med dette programmet kan du ta en såkalt helsesjekk på din PC, du kan kjøre en registerrens og du kan stoppe unødvendige programmer som starter automatisk. Husk at du ikke trenger å kjøre CCleaner mer enn en til to ganger i året, eller etter at du har avinstallert (fjernet) ett eller flere programmer fra din PC.

Det er også viktig å oppdatere de programmer/apper du bruker. Dette kan du gjøre ved å åpne programmet/appen, klikke på **Hjelp** på menylinjen (kan også være tre prikker eller streker) og klikke på **Se etter oppdateringer**. Merk at det kan være forskjellige ordlyder avhengig av hvilke program/app du bruker.

Det er mange gode grunner til å rydde opp i din e-post:

Mindre phishing-risiko

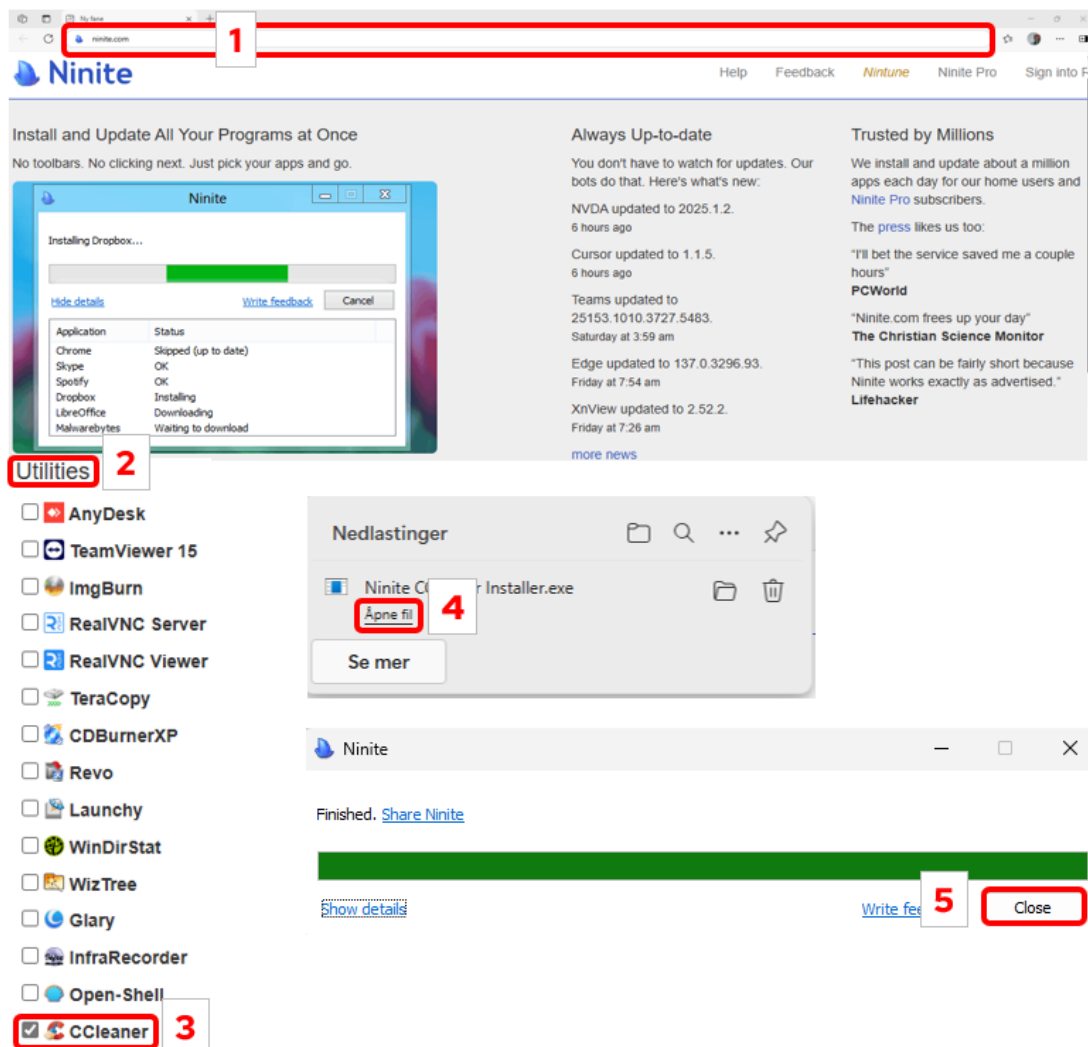
Ved å slette usikre e-poster reduserer du sjansen for å klikke på farlige lenker i et uoppmerksomt øyeblikk.

Spar lagringsplass

Gamle e-poster, spesielt de med store vedlegg, tar opp unødvendig lagringsplass, og du risikerer at e-postkontoen blir full.

Klimaavtrykk (Karbonavtrykk) Selv om det er en liten effekt, bidrar all digital lagring på servere til strømforbruk og utslipp. Å slette e-post du ikke trenger, er et positivt bidrag til å redusere ditt digitale karbonavtrykk.

Laste ned CCleaner

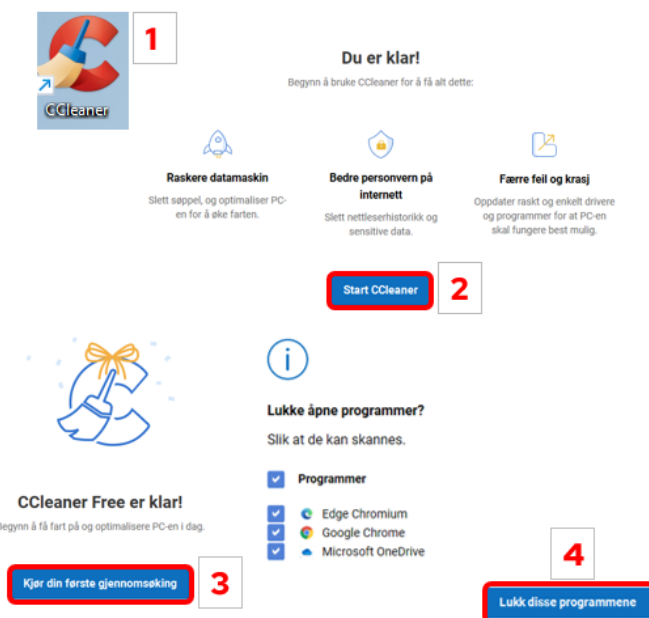


Du finner dette programmet på nettsiden ninite.com. Her får du en beskriver på hvordan du får programmet.



1. Åpne nettleseren **Microsoft Edge**, skriv **ninite.com** i adressefeltet og trykk på **Enter** på tastaturet.
2. Rull litt ned på siden til du finner overskriften **Utilities**.
3. Klikk på **CCleaner**.
4. Klikk på **Åpne fil** oppe til høyre på skjermen.
5. Nå vil det gå en grønn strek over skjermen, når det står **Close** klikker du på den knappen.

Hvordan åpne CCleaner første gang

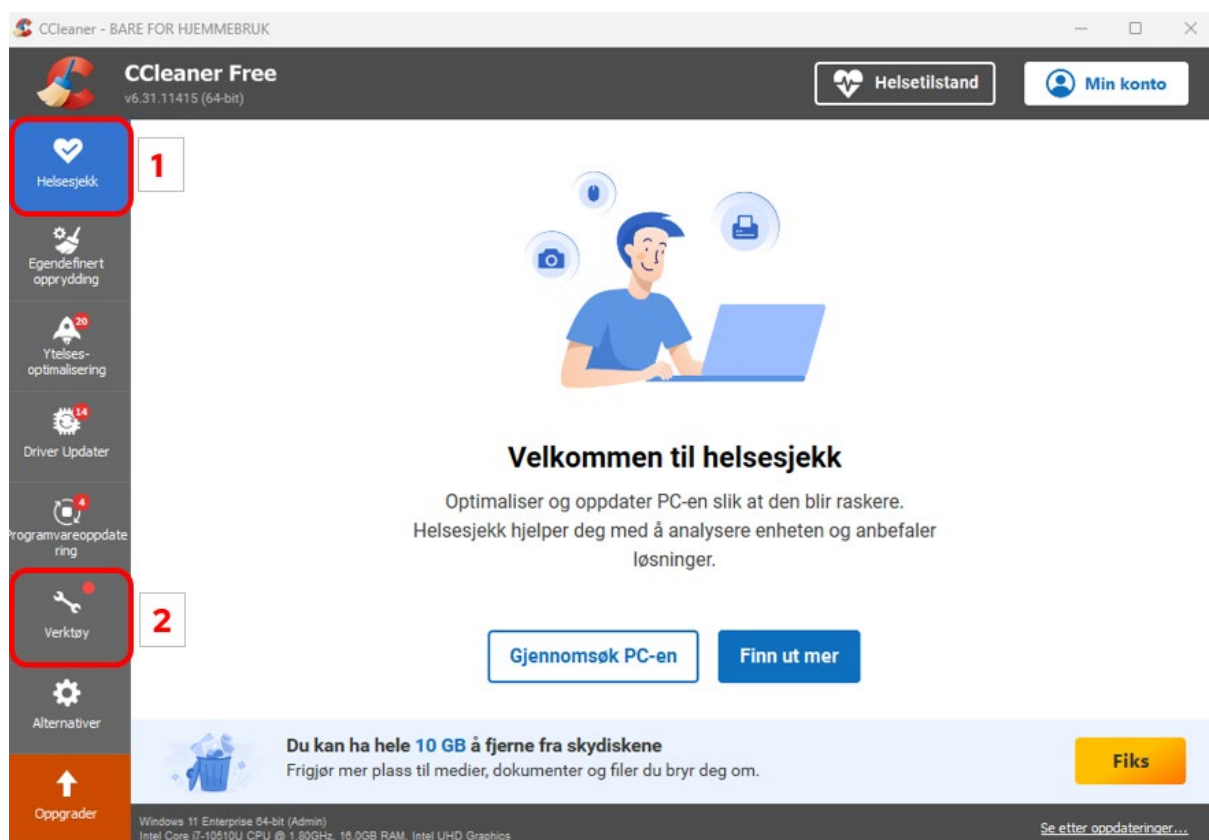


- 1.** Dobbeltklikk på ikonet til **CCleaner** som nå ligger på ditt skrivebord.
- 2.** Når du kommer inn første gang, vil **CCleaner** kjøre en helsesjekk. Klikk på **Start CCleaner**.
- 3.** Klikk på **Kjør din første gjennom søking**.
- 4.** Klikk på **Lukk disse programmene**.

Nå kan du avbryte søket, vi skal se på hvordan du tar en helsesjekk senere i temaheftet.

Programvinduet CCleaner

I gratisversjonen av CCleaner vil ikke alle funksjonene på venstre side være tilgjengelig. Her skal vi se på funksjonene, **Helsesjekk** og **Verktøy**.



- 1. Helsesjekk:** Det er her du klikker for å ta en helsesjekk av di PC. Dette vil frigjøre plass på din harddisk.
- 2. Verktøy:** Her kan du stoppe programmer/apper fra automatisk oppstart, avinstallere programmer/apper, finne duplikater og ta en registerrens.

Ikke alle funksjonene vil være tilgjengelig i gratisversjonen, men du trenger ikke å bruke betalingsversjonen. Nå skal vi se på noe av det du kan gjøre i gratisversjonen.

Ta en helsesjekk på din PC

1



2

Gjennomsø

3

Lukk disse programmene

Beskyttelse av personvern

Optimalisering av plass

Løser problemer

23208 elementer (2,13 GB) allerede oppryddet

Dereetter tar du tilbake diskplass fra midlertidige filer og løser andre problemer.

23208 elementer kan ryddes opp i

Bidra til å beskytte personvernet ditt ved å slette registreringer av nettaktivitetene dine.

Informasjonskapsler

Nettsidets sporingidentifikatorer slettes.

2992 elementer (140,00 MB) ryddet opp i

Nettleserhistorikk

Registreringer av besøkte nettsider, søk, nedlastinger og inntastede nettadresser slettes.

20089 elementer (1,99 GB) ryddet opp i

Midlertidige internettfiler

De midlertidige filene som er lagret av nettleserne dine, fjernes.

127 elementer (4,47 MB) ryddet opp i

4

Neste

Beskyttelse av personvern

Optimalisering av plass

Løser problemer

986,16 MB allerede oppryddet

Fortsett å løse PC-en's problemer for å forbedre hastigheten og sikkerheten!

986,16 MB kan ryddes opp i

Bidra til å optimalisere PC-en. Gjørvinne diskplass for å skape plass til viktige filer.

Papirkurv

Papirkurven din er tom.

0 elementer (0 B) ryddet opp i

Midlertidige systemfiler

Midlertidige filer fjernes fra lagringsenheten.

1021 elementer (985,74 MB) ryddet opp i

Applikasjonsbuffer

Appens hurtigbuffer fjernes fra diskplassen.

185 elementer (431,19 KB) ryddet opp i

6

Neste

Beskyttelse av personvern

Optimalisering av plass

Løser problemer

1206 elementer (986,16 MB) kan ryddes opp i

7

Rydd

8

Hopp over inntil videre

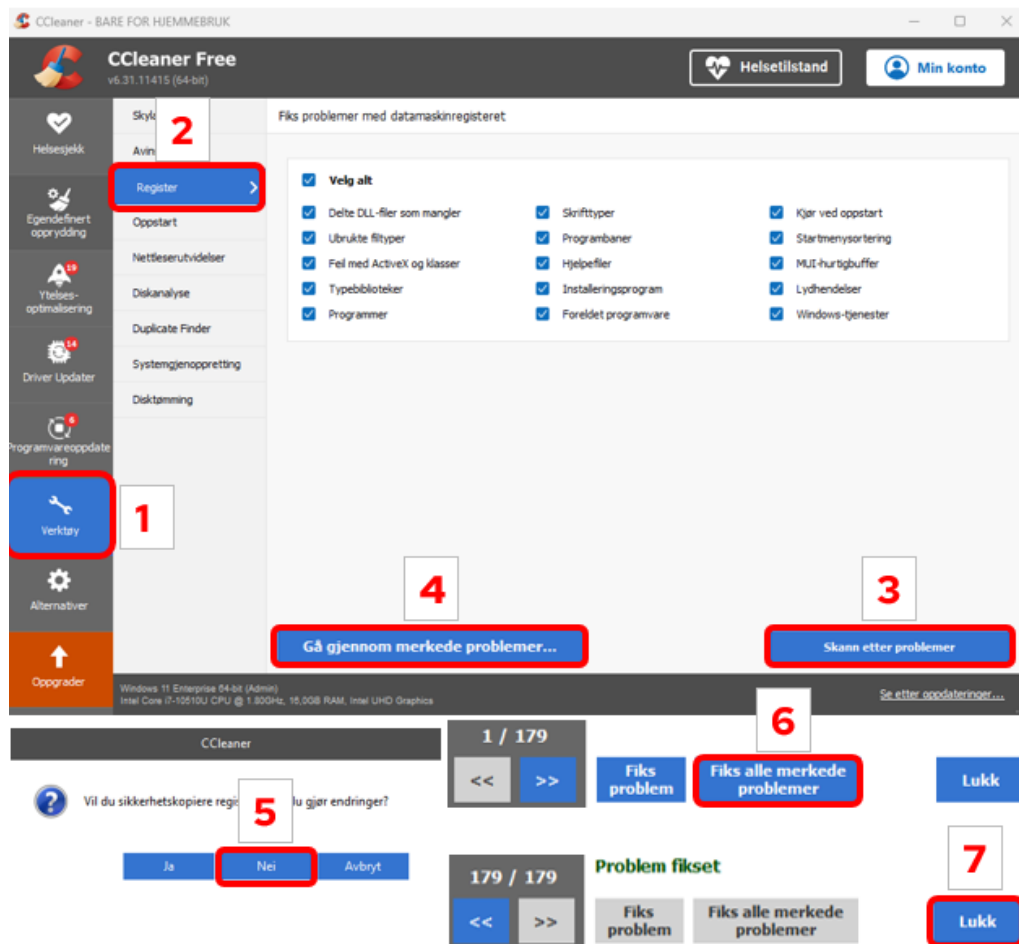
Oppgrader for å løse

1. Åpne **CCleaner** trykk på **Helsesjekk**.
2. Klikk på **Gjennomsø** **PC-en**.
3. Klikk på **Lukk disse programmene**.
4. Klikk på **Neste**.
5. Klikk på **Rydd**.
6. Klikk på **Neste**.
7. Klikk på **Rydd**.
8. Nå får du to valg, **Hopp over inntil videre** og **Oppgrader for å løse**. Her klikker du på, **Hopp over inntil videre**.

Vi anbefaler ikke å klikke på **Oppgrader for å løse**. Her ønsker CCleaner at du skal betale for å rette opp utdaterte programmer/apper, utdaterte drivere og unødvendige bakgrunns apper. Dette kan du gjøre selv og Windows tar seg av dine drivere.

Registerrens

En registerrens vil fjerne ubrukte systemfiler og filer som ligger igjen etter fjerning av programmer.

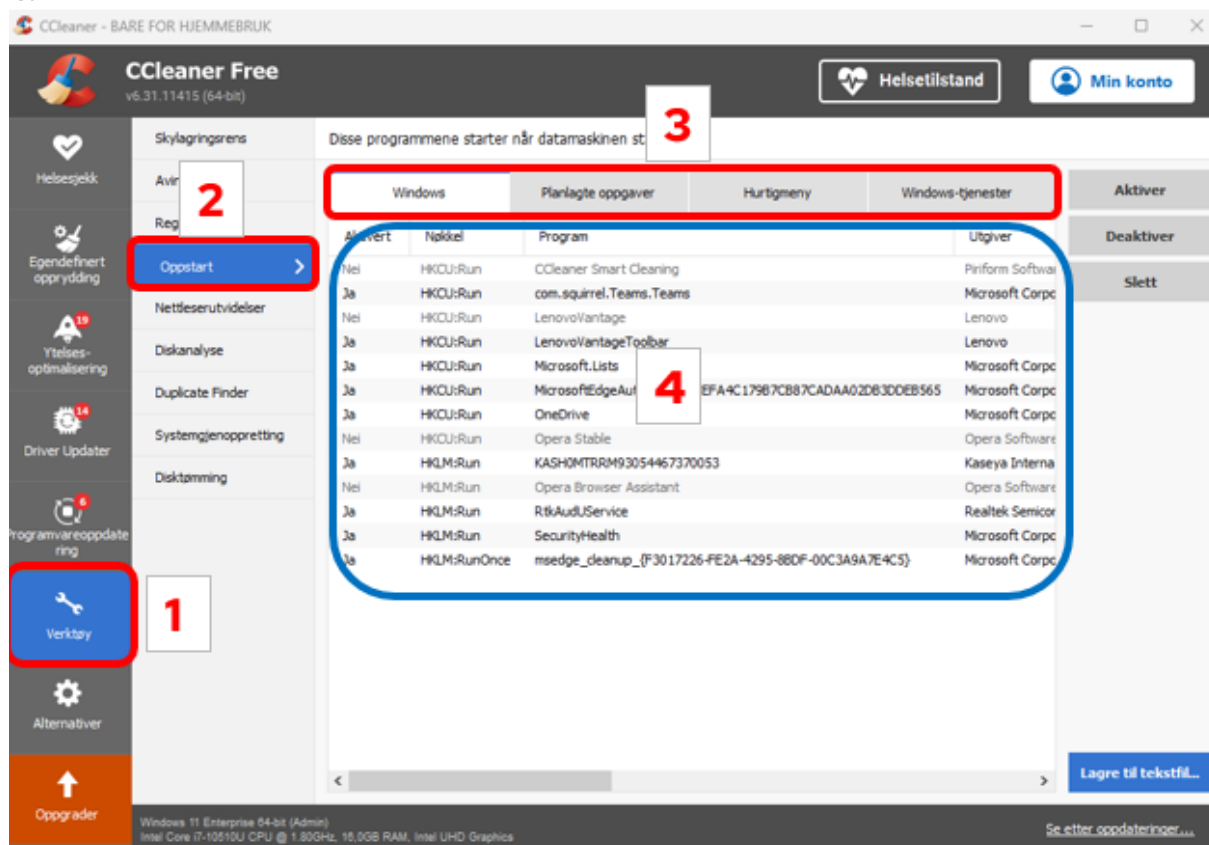


1. Klikk på **Verktøy**.
2. Klikk på **Register**.
3. Klikk på **Skann etter problemer** og vent til CCleaner er ferdig.
4. Klikk på **Gå igjennom merkede problemer ...**
5. Du får nå frem et dialogvindu om sikkerhetskopiering, klikk **Nei**.
6. Klikk på **Fiks alle merkede problemer**.
7. Klikk på **Lukk**.

Om du har flere enn fem feil, kjør prosedyren igjen fra punkt tre.

Oppstartsprogrammer

Under funksjonen **Oppstart** kan du stoppe programmer og tjenester som starter automatisk når du skruer på PC-en din. Fordelen med å stoppe oppstartsprogrammer er at din PC vil starte raskere. Husk likevel at noen programmer bør stå på hele tiden. Der du er usikker bør du ikke gjøre noe.



1. Klikk på **Verktøy**.
2. Klikk på **Oppstart**.
3. Her ser du fire faner med oppstartsprogrammer.
4. **Blått felt**. Her ser du feltet hvor alle oppstarts-programmene står. **Dobbelklikk** på det programmet du vil stoppe fra oppstart.

Om det står **Ja** foran programmet betyr at det starter ved oppstart. Står det **Nei** betyr det at programmet ikke starter ved oppstart. Du kan også se dette ved at programmer med sort tekst starter ved oppstart og programmer med grå tekst ikke starter ved oppstart.

Nettleseren

En nettleser er programmet/appen du bruker for å søke på Internett. Det er **Microsoft Edge** som følger med din PC, andre nettlesere må du laste ned på din PC.

Det kan være en fordel å ha to nettlesere på PC-en, slik at du alltid har muligheten til å komme deg på nett. Om det blir noe feil med en av nettleserne, vil du da ha mulighet for å komme på nett med den andre nettleseren din.

Her ser du fire av de mest brukte nettleserne til Windows pr. i dag.



Microsoft Edge nettleser



Google Chrome nettleser



Mozilla Firefox nettleser

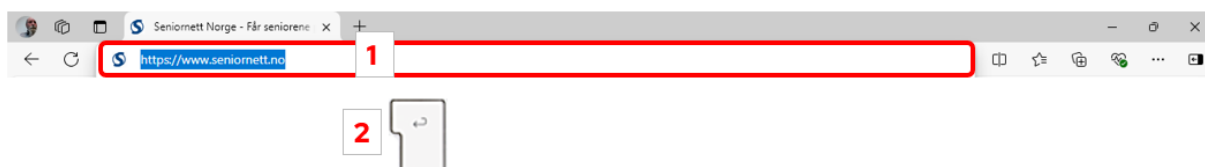


Vivaldi nettleser

Adressefeltet

Når du skal søke opp en side på Internett, er det lurt å skrive adressen til nettsiden helt ut i adressefeltet. Fordelen med å søke direkte i adressefeltet, er at du da kommer direkte inn på siden uten å gå via et søkeresultat. Om du søker som i et søkefelt, kommer du som regel først inn på Google, Bing eller Yahoo.

Når du skal skrive i adressefeltet, klikker du én gang og slipper mus. Du ser nå en blå bakgrunn der du skal skrive. Når du trykker på den første bokstaven forsvinner den blå markeringen og alt som sto der. Skriv ferdig navnet på nettsiden og trykk på **Enter** på tastaturet. Husk at skal alt være stavet i ett ord. for eksempel siden **Din side**, blir da **dinside.no**.



1. Klikk i **Adressefeltet** og skriv inn nettadressen til den siden du skal inn på.
2. Klikk på **Enter** på tastaturet.

Søke inne på et nettsted

Her kan du søke i sidene til for eksempel Google eller en nettavis. De fleste sider på internett har et søkefelt hvor du kan stille spørsmål eller søke etter noe som ligger på den siden du er på. Du kan også bruke Adressefeltet som søkefelt.

Når du søker i et søkefelt, må du bruke mellomrom imellom ordene. Når du har skrevet ferdig klikker du på **Enter**.

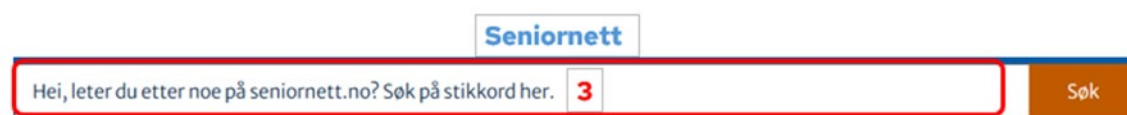
Her ser du noen eksempler på søkefelt i en nettside.



1. **Adressefeltet:** Feltet i nettleseren kan også brukes som et søkefelt.



2. **vg.no:** på linjen hvor du ser logoen til VG finner du søkefeltet.



3. **seniornett.no:** Rull litt ned på siden for å finne søkefeltet.



- 4. dinside.no:** På linjen hvor du ser logoen til Din side finner du et ikon av et forstørrelsesglass, klikk for å få frem søkefeltet



- 5. google.no:** Her ligger søkefeltet midt på skjermen

Oppdatering av nettlesere

Det er viktig at du har en oppdatert nettleser. Dette gjør din PC tryggere å bruke. Sjekk jevnlig om din nettleser er oppdatert, her ser du hvordan.

Microsoft Edge

1. Klikk på **tre vannrette prikker** oppe til høyre
2. Klikk på **Hjelp og tilbakemelding**
3. Klikk på **Om Microsoft Edge**
4. Når du får beskjed, klikk på **Start på nytt**

Google Chrome

1. Klikk på **tre loddrette prikker** oppe til høyre
2. Klikk på **Hjelp**
3. Klikk på **Om Google Chrome**
4. Når du får beskjed, klikk på **Start på nytt**

Mozilla Firefox

1. Klikk på **tre streker** oppe til høyre
2. Klikk på **Hjelp**
3. Klikk på **Om Firefox**
4. Når du får beskjed, klikk på **Start på nytt**

Vivaldi

1. Klikk på ikonet **V** oppe til venstre
2. Klikk på **Hjelp**
3. Klikk på **Se etter oppdateringer**
4. Når du får beskjed, klikk på **Start på nytt**

Passordlagring

Når du logger inn med brukernavn og passord på en nettside, kan du få spørsmål om du vil lagre passordet i nettleseren. Da kan du åpne din e-post, Facebook eller andre nettsteder du har lagret, uten å måtte bruke passord. Her ser du hvordan.

Microsoft Edge

1. Åpne **Edge**, klikk på **tre vannrette prikker** oppe til høyre
2. Klikk på **Innstillinger** og klikk på **Passord**
3. Klikk på nettsiden du vil se passordet til
4. Skriv inn din **Pin-kode, passord eller fingeravtrykk**
5. Klikk på øyet til høyre for passordet for å sjekke om du har skrevet rett passord.

Google Chrome

1. Åpne **Chrome**, klikk på **tre prikker** oppe til høyre
2. Klikk på **Passord og autofyll** og klikk på **Passordlagring**
3. Klikk på nettsiden du vil se passordet til
4. Skriv inn din **Pin-kode, passord eller fingeravtrykk**
5. Klikk på øyet til høyre for passordet for å sjekke om du har skrevet rett passord.

Mozilla Firefox

1. Åpne **Firefox**, klikk på **tre streker** oppe til høyre
2. Klikk på **Innstillinger** og klikk på **Passord**
3. Klikk på nettsiden du vil se passordet til
4. Skriv inn din **Pin-kode, passord eller fingeravtrykk**
5. Klikk på øyet til høyre for passordet for å sjekke om du har skrevet rett passord.

Vivaldi

1. Åpne **Vivaldi**, klikk på ikonet **V** oppe til venstre
2. Klikk på **Innstillinger**
3. Klikk på **Personvern og sikkerhet**, bla ned til **Passord**
4. Klikk på **Vis lagrede passord**
5. Klikk på øyet til høyre for passordet, skriv inn din **Pin-kode, passord eller fingeravtrykk**.

Slette passord i din nettleser

Om du har byttet passord eller bare vil slette lagringen til en nettside du ikke lenger bruker, kan du gjøre det i **Innstillinger**. Her ser du hvordan.

Microsoft Edge

1. Åpne **Edge**, klikk på **tre vannrette prikker** oppe til høyre
2. Klikk på **Innstillinger** og klikk på **Passord**
3. Klikk på nettsiden du vil slette passordet til
4. Skriv inn din **Pin-kode, passord** eller **fingeravtrykk**
5. Klikk på **Slett** og bekreft med **Slett**

Google Chrome

1. Åpne **Chrome**, klikk på **tre loddrette prikker** oppe til høyre
2. Klikk på **Passord og autofyll** og klikk på **Passordlagring**
3. Klikk på nettsiden du vil slette passordet til
4. Skriv inn din **Pin-kode, passord** eller **fingeravtrykk**
5. Klikk på **Slett** og bekreft med **Slett**

Mozilla Firefox

1. Åpne **Firefox**, klikk på **tre streker** oppe til høyre
2. Klikk på **Innstillinger** og klikk på **Passord**
3. Klikk på nettsiden du vil slette passordet til
4. Skriv inn din **Pin-kode, passord** eller **fingeravtrykk**
5. Klikk på **Fjern** og bekreft med **Fjern**

Vivaldi

1. Åpne **Vivaldi**, klikk på ikonet **V** oppe til venstre
2. Klikk på **Innstillinger**
3. Klikk på **Personvern og sikkerhet**, bla ned til **Passord**
4. Klikk på **Vis lagrede passord**
5. Høyreklikk på nettsiden og klikk på **Slett** og bekreft med **Slett**

Windows Innstillinger

Innstillinger i Windows er delt inn i hovedkategorier. Her har du mulighet til å gjøre dine egne tilpasninger. Du kan bytte tema, endre skrivebordsbakgrunn, tilpasse skriftstørrelse og lyd, finne opplysninger om PC-en, sjekke oppdateringer, feilsøke og sjekke sikkerheten.

Vær forsiktig med å forandre på noe du ikke er helt sikker på hva er. Dersom du er usikker kan du som medlem av **Seniornett** ringe oss gratis på datahelpe telefon **22 42 96 26**.

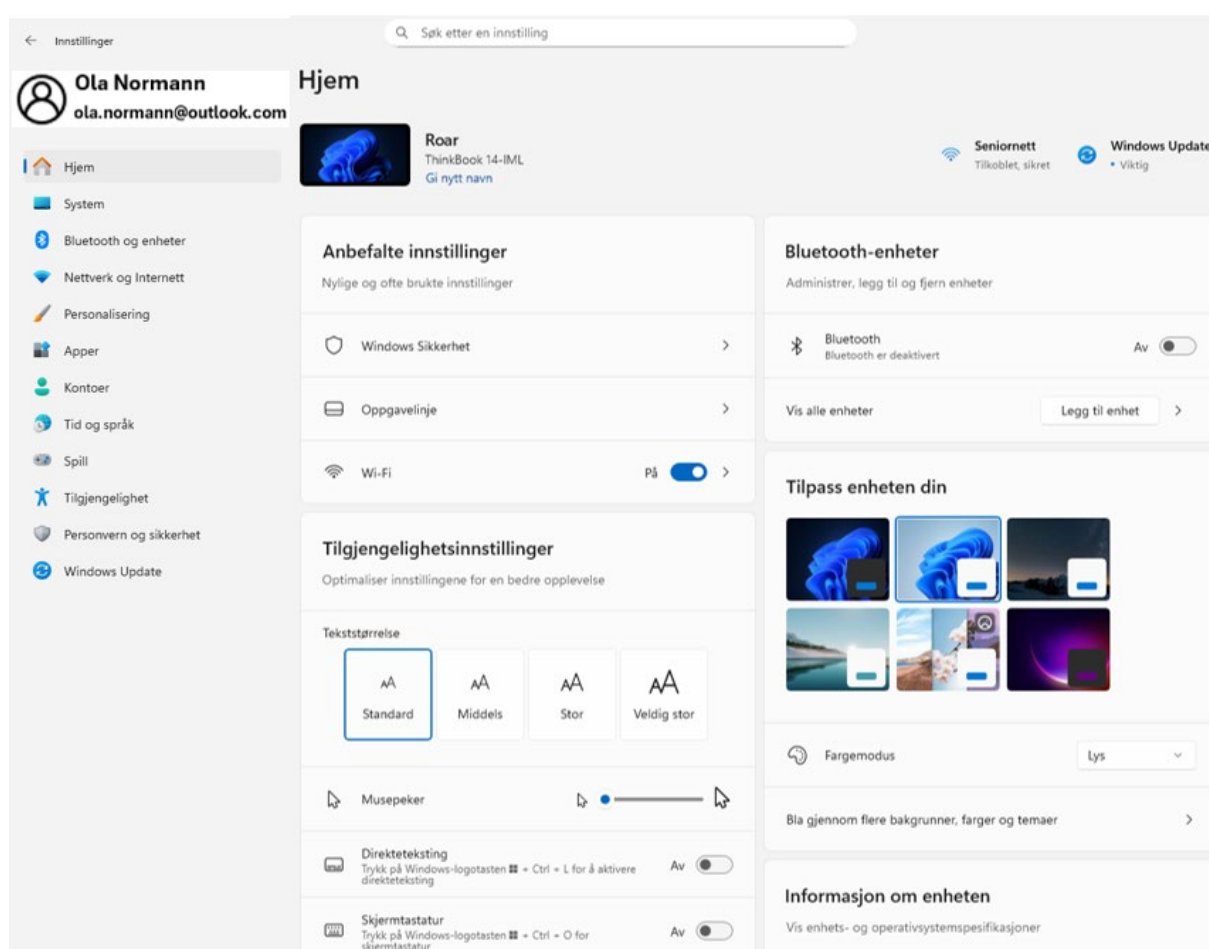
Åpne Innstillinger



1. Klikk på **Start** på oppgavelinjen.



2. Klikk på **Innstillinger**.



Venstre kolonne i innstillinger



1	Hjem: Siden du kommer inn på når du åpner Innstillinger.
2	System: Her finner du innstillinger for Skjerm, Lyd, Varsler, Strøm og batteri, Om.
3	Bluetooth og enheter: Her finner du innstillinger for Bluetooth, Mus, Tastatur, Skrivere.
4	Nettverk og Internett: Her finner du innstillinger for wifi og andre nettverk innstillinger.
5	Personalisering: Her finner du innstillinger for Skrivebordet, Oppgavelinjen.
6	Apper: Her finner du innstillinger for Apper.
7	Kontoer: Her finner du innstillinger for Din informasjon og Påloggingsalternativer.
8	Tid og språk: Her finner du innstillinger for Dato og klokkeslett, Språk og område.
9	Spill: For de som bruker PC-en til å spille spill.
10	Tilgjengelighet: Her finner du innstillinger for Syn, Hørsel og samhandling.
11	Personvern og sikkerhet: Her finner du innstillinger for Sikkerhet, Windows-tillatelser og Apptillatelser.
12	Windows update: Her finner du innstillinger og oppdateringer til din PC.

Windows oppdateringer

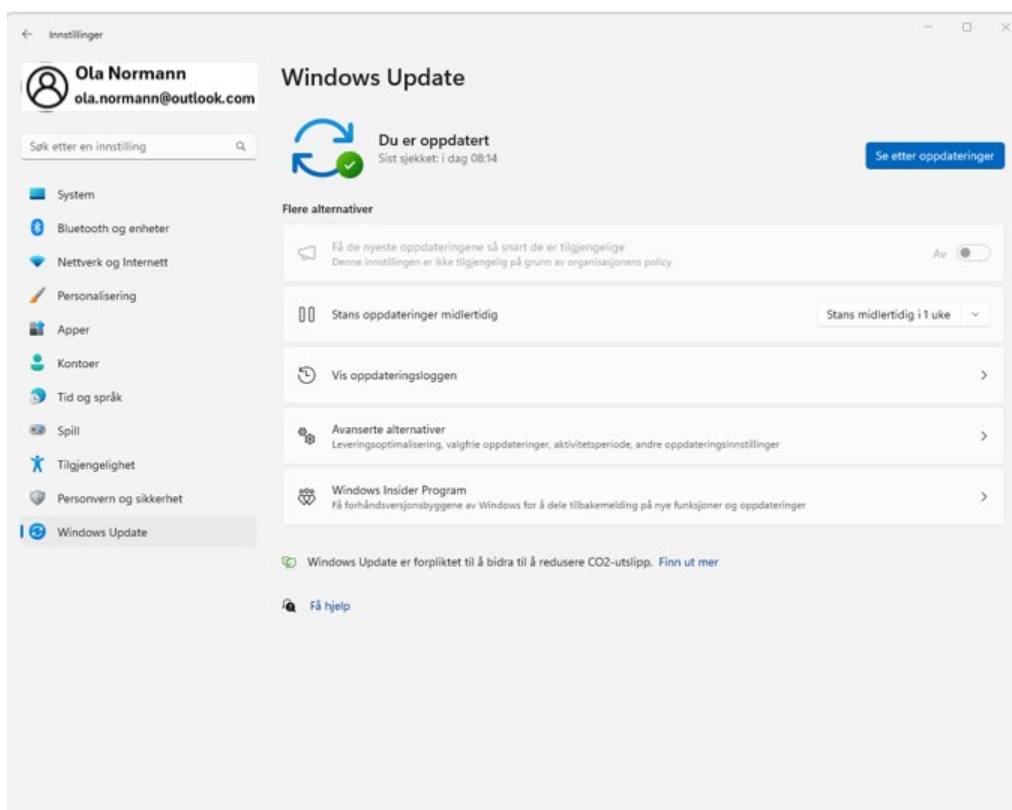
Det er viktig å ha en oppdatert PC. Dette gjør din PC tryggere å bruke. Dine sikkerhetsoppdateringer skjer automatisk. Det vil i tillegg komme noen valgfrie oppdateringer som må lastes ned manuelt.

Et godt råd er å ikke ta ned disse oppdateringene med en gang de dukker opp i Windows Update. Vent gjerne noen uker etter at disse har kommet. Dette fordi en oppdateringspakke inneholder flere titalls oppdateringer og det vil ofte være noen feil blant disse oppdateringene i starten. Derfor er det lurt å vente litt, men du må sørge for å ta dem ned innen neste oppdateringspakke kommer.

Åpne Windows update

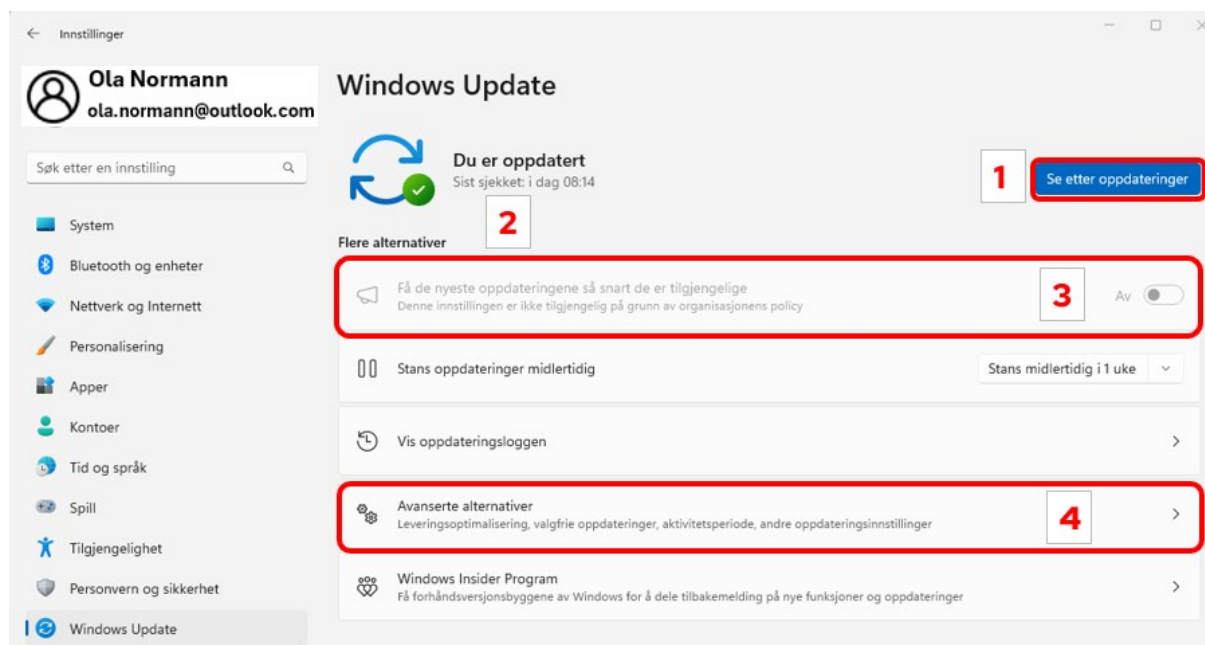
1. Åpne Innstillinger.
2. Klikk på Windows update i vestre kolonne.

Her ser du programvinduet til Windows update.



Windows Update

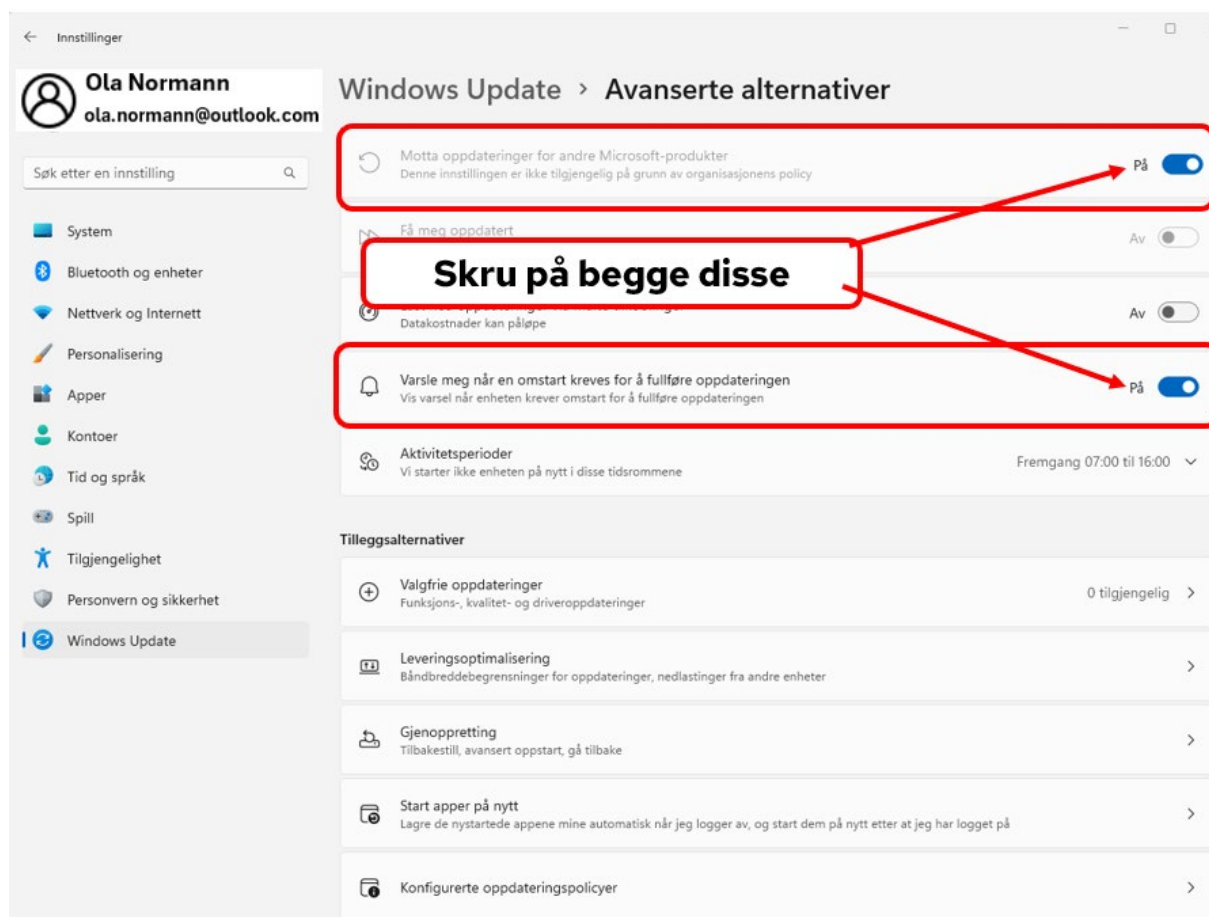
Nedenfor beskriver vi funksjonaliteten i Windows update og hvilke funksjoner som bør stå på.



- 1. Se etter oppdateringer:** Klikk her for at din PC skal søke etter oppdateringer.
- 2.** I dette området kan du se valgfrie oppdateringer. Om du skal ha en av disse oppdateringene, klikker du på **Last ned og installer** eller **Last ned og installer alle** om det er flere oppdateringer.
- 3. Spørsmål om du skal få de nyeste oppdateringene:** Om denne står på vil alle valgfrie oppdateringer komme inn automatisk, store oppdateringspakker kan inneholde feil. Vi anbefaler at denne ikke står på.
- 4. Avanserte alternativer:** Her kan du sette på **Oppdateringer for andre Microsoft-produkter**, du vil også finne andre valgfrie oppdateringer og drivere her.

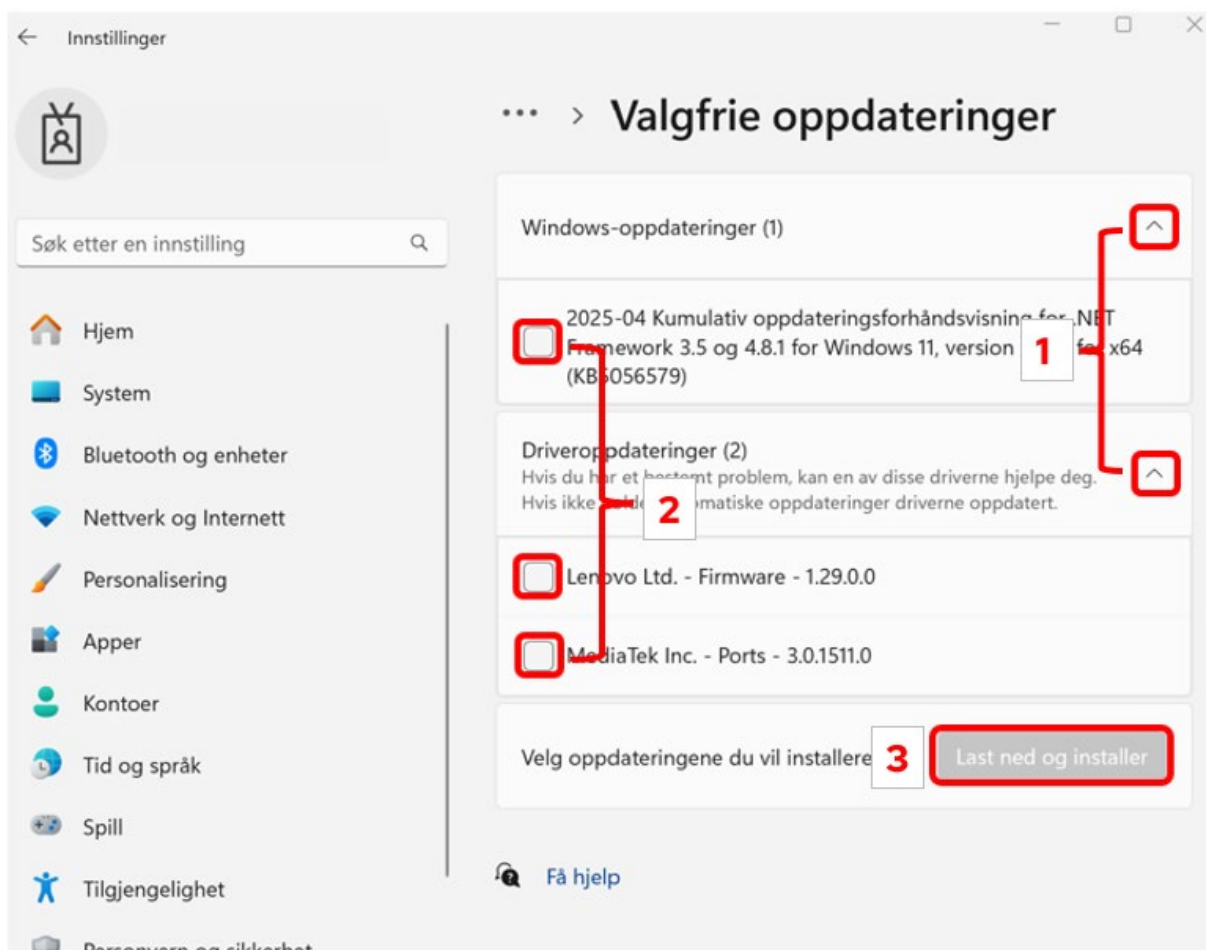
Windows Update avanserte innstillinger

Disse funksjonene er ikke en del av standard innstillinger, men bør skrus på. Dette gjelder for å **Motta oppdateringer for andre Microsoft-produkter** og for å **Varsle meg når en omstart kreves for å fullføre oppdateringen**.



Valgfrie oppdateringer

Inne på avanserte innstillinger finner du også valgfrie oppdateringer og driveroppdateringer. Om du får beskjed i varslingscenteret eller i appen du skal bruke om at du trenger en driveroppdatering, sjekk her først.

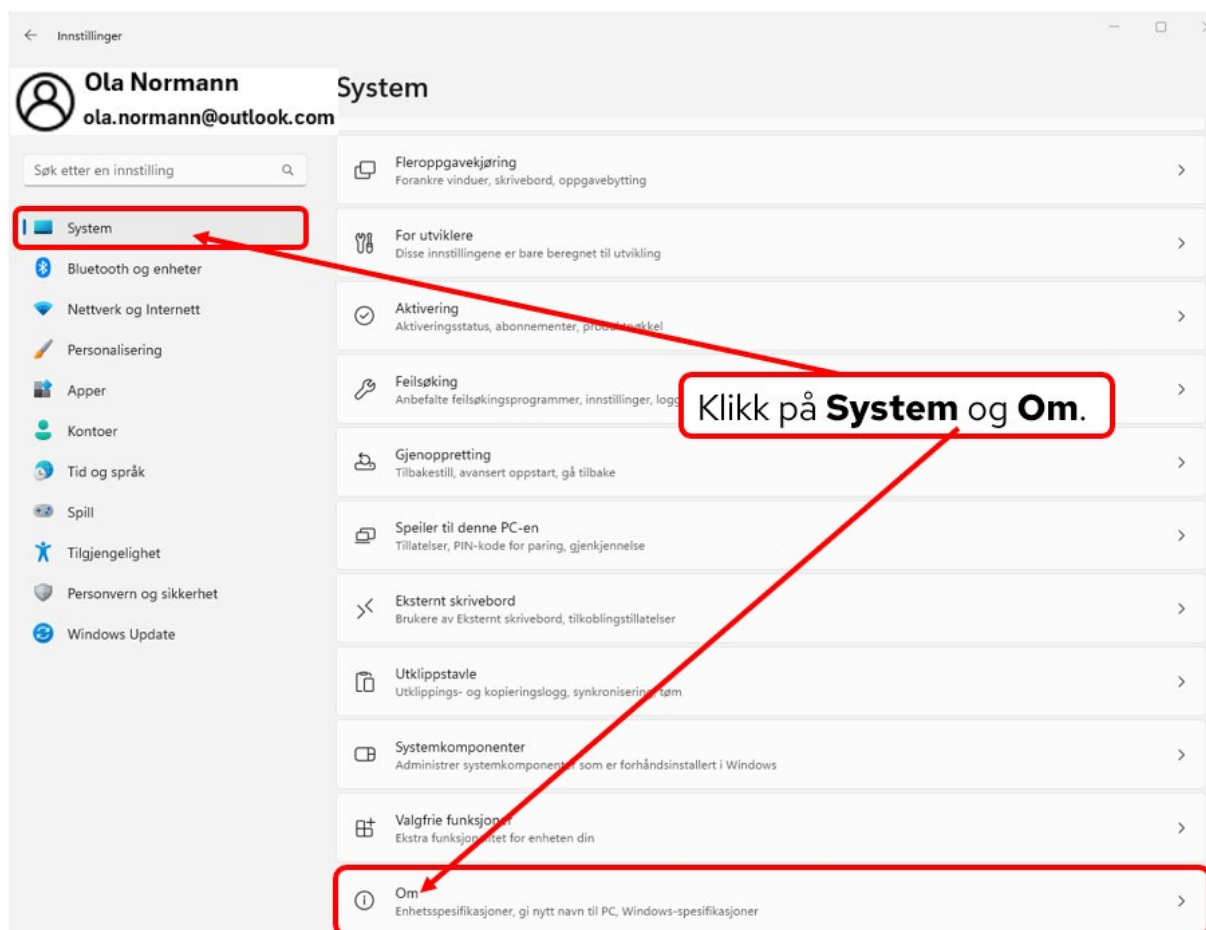


- 1. Utvidelsesikon:** Pilspisser som peker oppover viser en utvidet meny og nedover er en lukket meny.
- 2. Avmerkingsbokser:** Firkantede bokser betyr at du kan gjøre flere valg, klikk i boksen slik at du får en hake for den/de oppdateringer du vil ta ned.
- 3. Last ned og installer:** Klikk her når du har valgt dine oppdateringer.

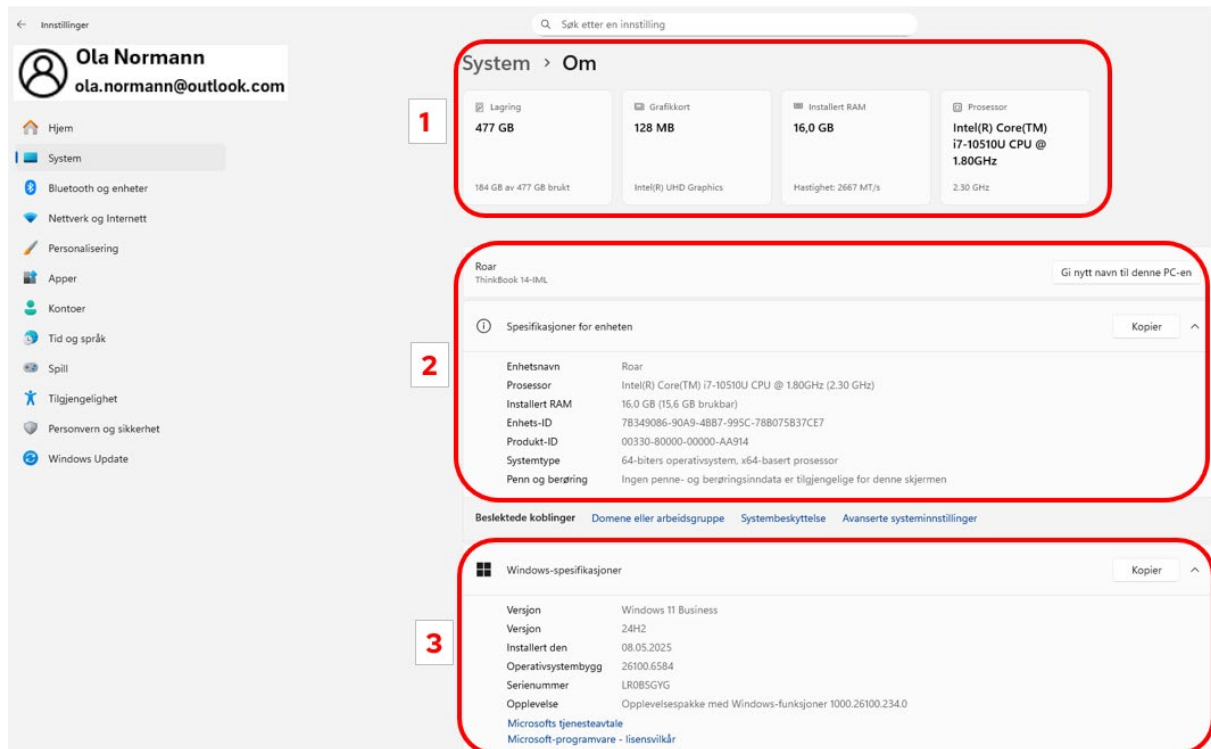
Ikke last ned Drivere om det ikke er noe feil på din PC.

System og Om

Gå inn på **System** og **Om** for å få en oversikt over **Spesifikasjoner for enheten** og for **Windows -spesifikasjoner**.



Her ser du hvilket system og hva slags type enhet du har, og hvilken oppdatering du har på din PC. Dette bruker du for å se om du har den nyeste oppdateringsversjon på din PC.

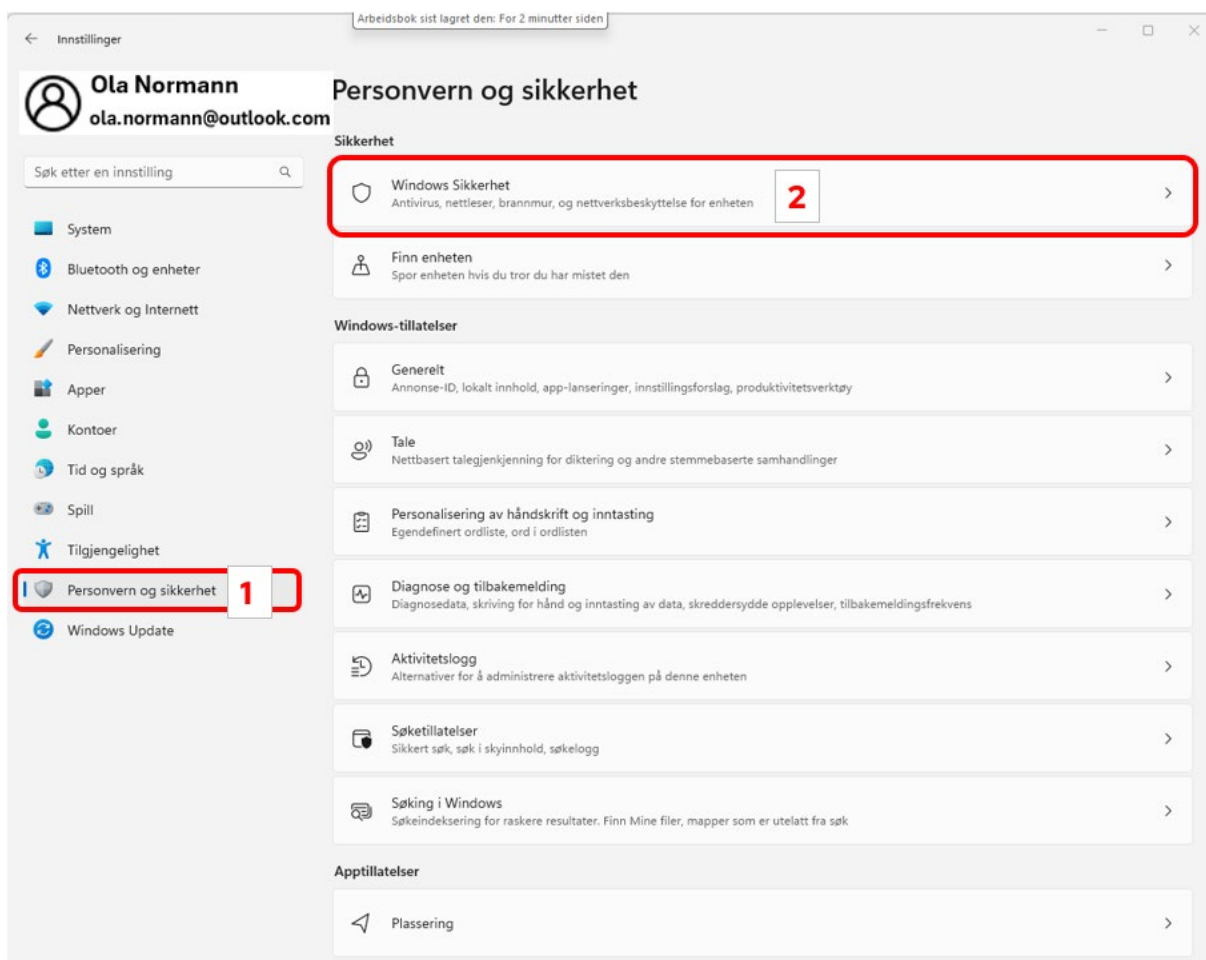


- 1. System > Om:** Her får du en oversikt over **Lagringsplass**, **Grafikkort**, **Installert RAM** og **Prosesor**.
- 2. Spesifikasjoner for enheten:** Her får du en oversikt over **Enhetsnavn**, **Prosesor**, **Installert RAM**, **Enhets-ID**, **Produkt-ID**, **Systemtype** og **Penn og berøring**.
- 3. Windows spesifikasjoner:** Her får du en oversikt over **Windows versjon**, **Oppdaterings versjon**, **Installert den**, **Operativsystembygg**, **Serienummer** og **Opplevelse**.

Personvern og sikkerhet

Her skal vi se på hvordan du kan kontrollere **AntiVirus**-programmet **Windows sikkerhet**.

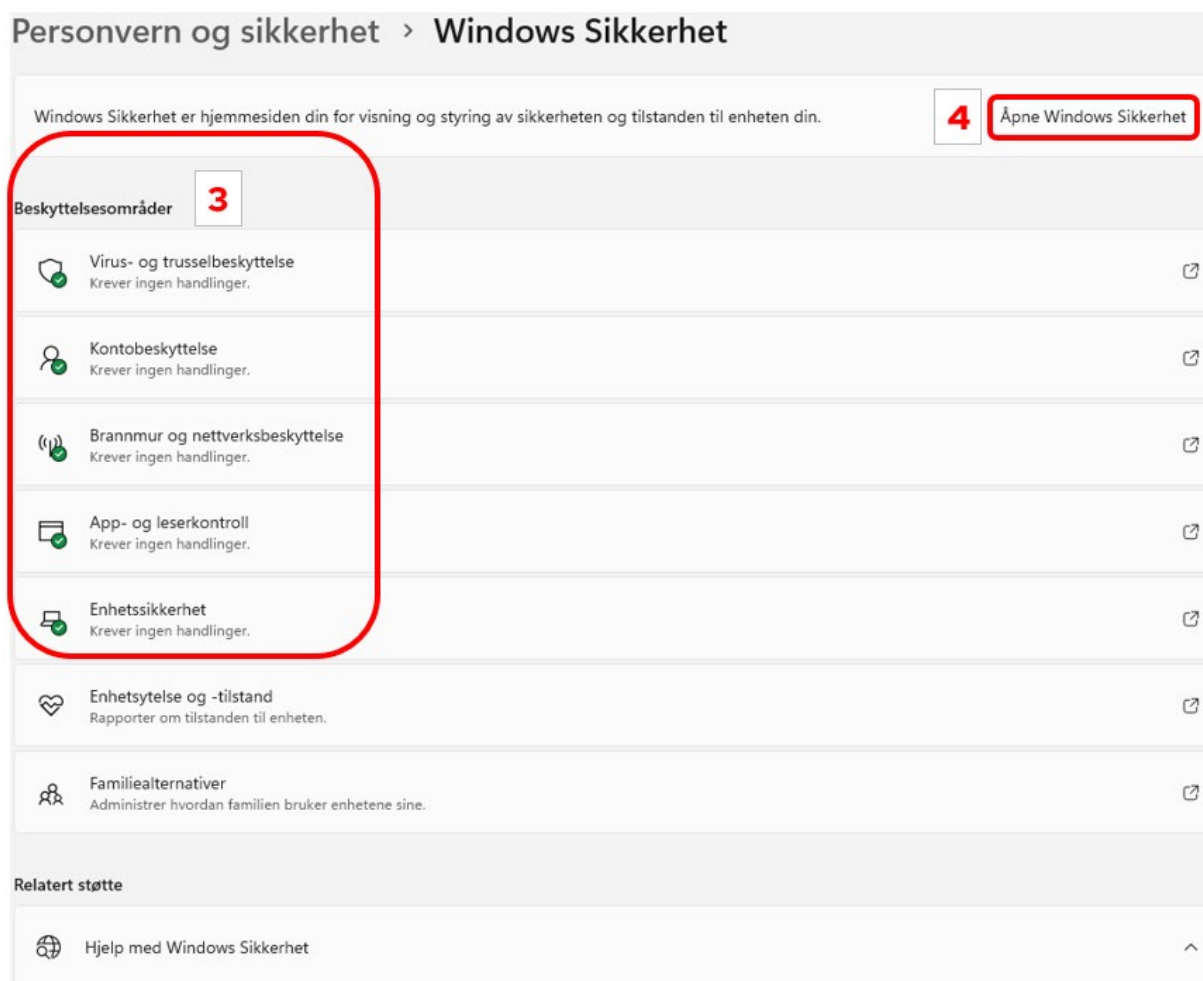
Her ser du hvordan du åpner Windows sikkerhet.



1. Klikk på **Personvern og sikkerhet** i venstre kolonne i **Innstillinger**.
2. Klikk på **Windows sikkerhet**.

Personvern og sikkerhet – Windows sikkerhet

Her inne kan du se om alt er i orden med personvern og sikkerhet på din PC. Nedenfor skal vi gå inn på beskyttelse og egendefinert skanning (sjekk)av eksternt utstyr.

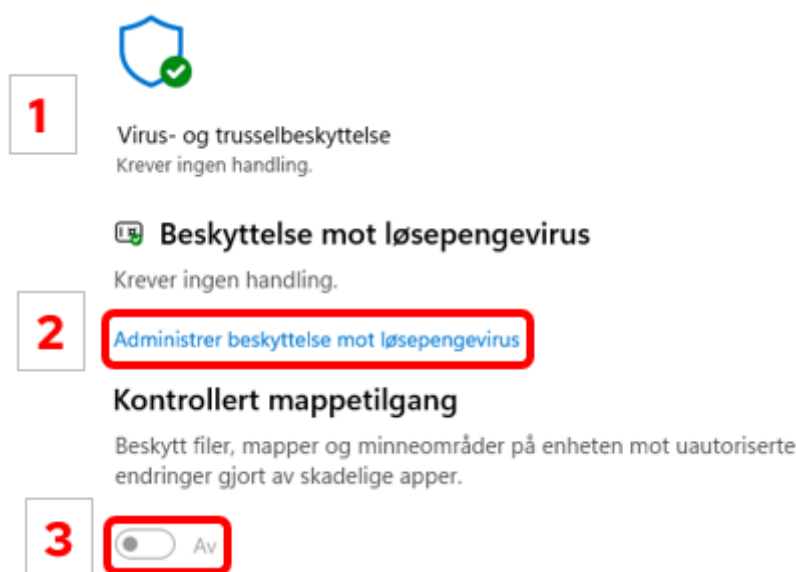


3. Her skal de fem første være markert med en grønn ring med hake inni. Om du ikke har markeringen på en eller flere her, krever Windows sikkerhet din oppmerksomhet.
4. Klikk her for å åpne appen Windows sikkerhet, som gir en god oversikt.

Beskyttelse mot løsepengevirus

Dette er en del av **Windows Sikkerhet** som er spesielt utviklet for å beskytte viktige filer mot uautorisert tilgang og kryptering fra skadelig programvare som løsepengevirus. Løsepengevirus kan vises som en blå bakgrunn hvor det kreves betaling for å låse opp din PC.

Når **Kontrollert mappetilgang** er aktivert, vil bare godkjente apper få tilgang til å gjøre endringer i beskyttede mapper.

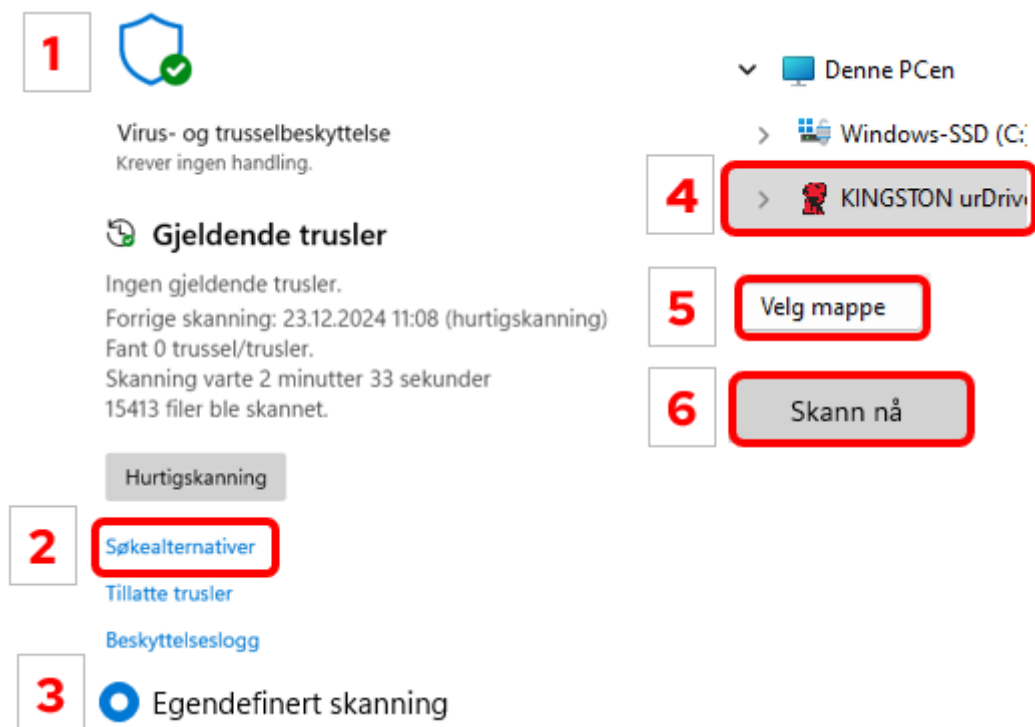


1. Klikk på **Virus og trusselbeskyttelse**.
2. Klikk på **Administrer beskyttelse mot løsepengevirus**.
3. Klikk på spaken slik at den lyser blått og det står **PÅ**.

Nå er du beskyttet mot løsepengevirus. Denne funksjonen står på helt til du går inn og skrur den av.

Egendefinert skanning (sjekk for virus)

Når du skal koble til en ekstern enhet, for eksempel en minnepinne eller en ekstern harddisk, er det lurt å sjekke for virus. Her ser du hvordan.



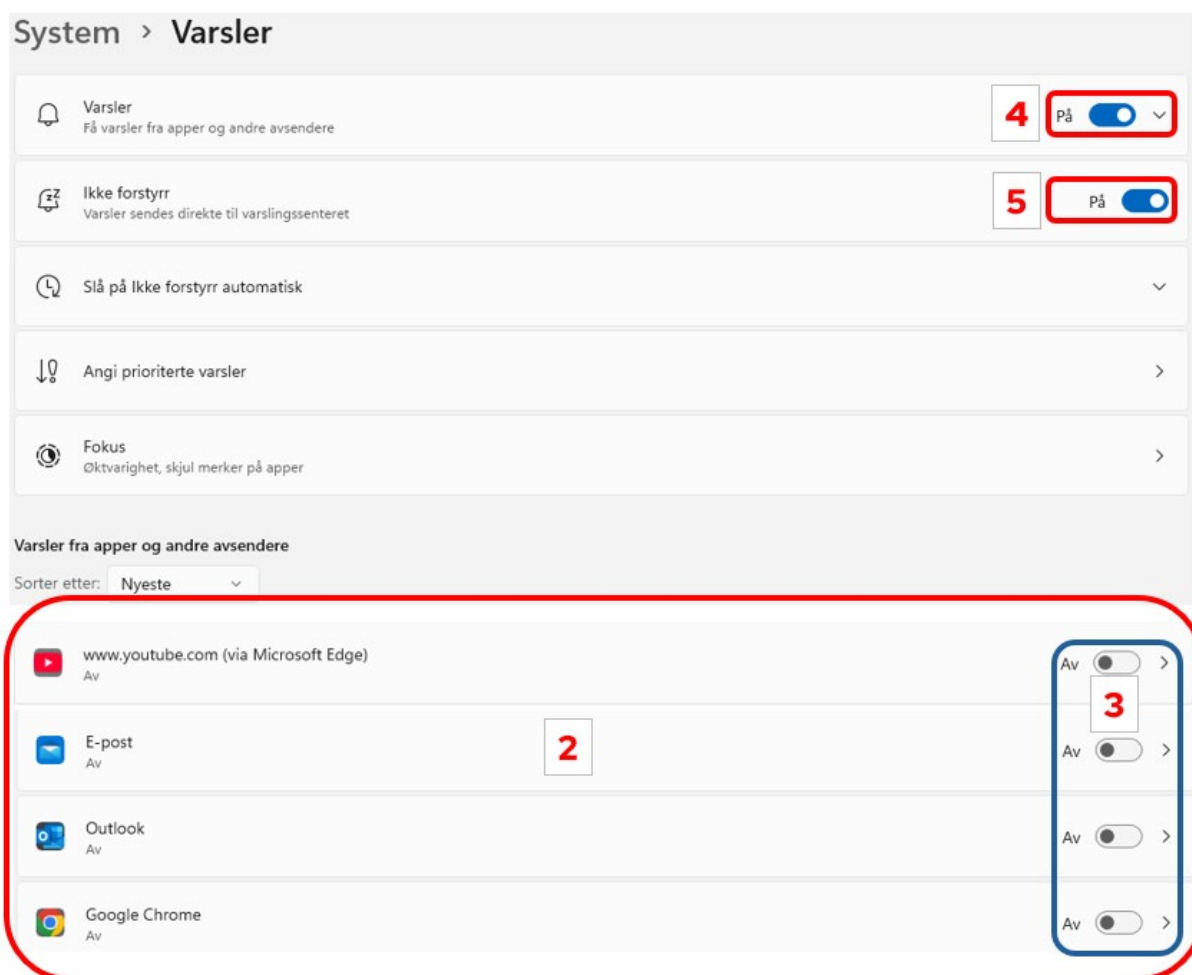
1. Klikk på **Virus og trusselbeskyttelse**.
2. Klikk på **Søkealternativer**.
3. Klikk på **Egendefinert skanning**.
4. Nå åpner **Filutforsker**, klikk på den eksterne enheten du skal sjekke, du finner den under **Denne PC-en** i venstre kolonne.
5. Klikk på **Velg mappe**.
6. Klikk på **Skann nå**.

Nå vil du se en blå strek går over skjermen og hvis du får beskjed om at alt er i orden, kan du hente filer fra den eksterne enheten.

Om det er noe mistenkelig på enheten, vil den si ifra med rød skrift. Da bør du ikke hente filer fra den eksterne enheten.

Skru av varsler fra varslingssenteret

Nede til høyre på skjermen har du et varslingssenter. Her kan det komme en del falske varsler som kommer fordi varsler fra nettlesere og nettsteder står på. Slik slår du av disse varslene.



1. Åpne **Innstillinger** og klikk på **System og Varsler**, pass på at **Varsler** i punkt 4 står på.
2. Her får du en oversikt over programmer/apper som gir deg varsler. Denne listen er lang, her ser du et utdrag.
3. Til høyre for hver app ser du en spak hvor du kan skru av varsler, **se det blå feltet**. Klikk slik at det står **Av**.
4. Øverst står **Varsler** på, denne kan du nå sette til **AV**.
5. Skru på **Ikke forstyr**, du vil fortsatt få varslinger fra **Windows sikkerhet** og **Windows update**.

Lage en Microsoft-konto

Når en ny PC blir klargjort til førstegangs bruk, bør du legge til en Microsoft-konto. Med en slik konto har du et hovedpassord på din enhet, i tillegg kan du legge til en PIN-kode, ansiktsgjenkjenning eller gjenkjenning med fingeravtrykk.

Fordelene med en Microsoft-konto er at din enhet er sikrere og at du har full tilgang til for eksempel å kunne laste ned apper fra Microsoft Store.

Når du lager en slik konto, bruker du en e-post og et passord.

Bruk gjerne en Outlook-adresse (Microsoft har byttet navn flere ganger, om det står hotmail, live eller outlook bak @ er dette samme type e-post). Du kan også bruke en annen leverandør, som Gmail, yahoo eller andre web-mailer. Ikke bruk en e-post tilknyttet ditt internettabonnement. Da må du i tilfelle forsikre deg om at du fortsatt vil ha denne e-postadressen dersom du velger å bytte Internett-leverandør.

Lag et sterkt passord. De fleste bruker et ord, men prøv heller med en setning som er lett for deg å huske. Jo lenger passord, desto sterkere sikkerhet. Her er noen tips for passord:

- Flett inn skrivefeil for eksempel jej i stedet for jeg
- Legg til æ ø å, dette fordi du da begrenser passordet til Norske og Danske tastaturer
- Ikke bruk stor forbokstav, gjør heller bokstav nummer to, tre og så videre til en stor bokstav
- Bruk en blanding av store og små bokstaver samt tall og spesialtegn (! # % & / = ?)

Digital svindel

Svindel på nett er dessverre blitt mer og mer vanlig. Metodene som brukes er utspekulerte. Både fristelser, frykt og tillit benyttes, og det er lett å gå i fella. For å forebygge at dette skjer med akkurat deg, kan det være lurt å kjenne litt til metodene som brukes, hvordan du sikrer dine enheter mot at dette skjer og hva du kan gjøre dersom du tror uhellet er ute.

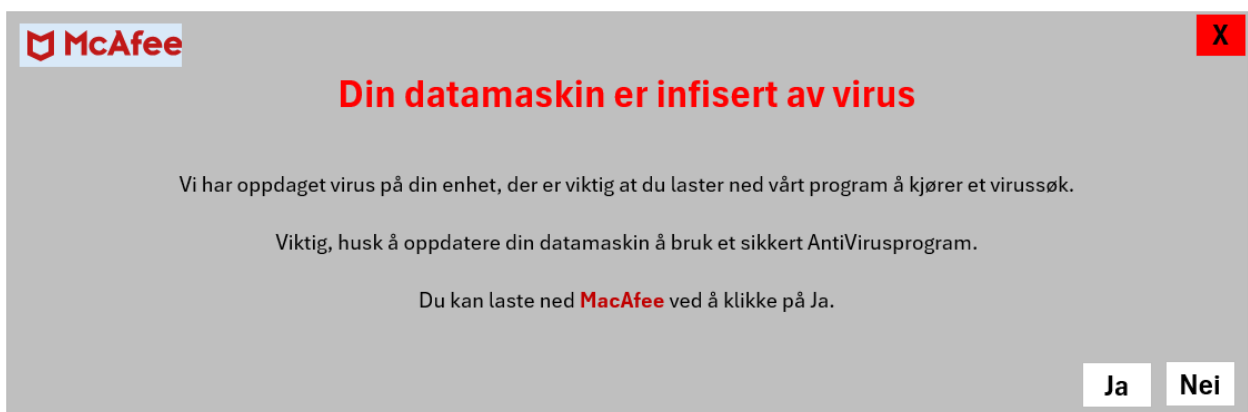
Fristelser: Nedenfor ser du noen eksempler på tilbud som er for gode til å være sanne. Her skal de ha deg til å klikke på lenker for å få deg til å betale for frakt. De vil da ha din personlig informasjon, også kalt Phishing (fisking etter personlige opplysninger).



Frykt

I eksemplet nedenfor påstår de at du kan være utsatt for virus, at du mangler drivere eller at det er noe annet som er feil med din enhet. Dette er falske varsler som gjerne dukker opp når du er på Internett, eller du kan få melding om dette via e-post eller SMS. I dette tilfelle vil de at du skal laste ned et falskt program, for så å få deg til å betale for programmet.

Ikke klikk på slike meldinger, hele bildet du ser under betyr Ja å du havner på en falsk side. Når du ser slike meldinger skal du bare ignorere dem, fortsette å bruke Internett. Kommer det slike meldinger på SMS eller e-post sletter du disse.



Tillitt

I eksemplet nedenfor prøver de å være din venn med å opplyse deg om at det er noen som har forsøkt å svindle deg. Du får beskjed om at du trenger å bekrefte din konto eller at det er noe feil med din konto. Disse meldingene kan komme på Internett, e-post eller SMS. Her vil de ha tak i din BankID for å tappe kontoen din for penger.

Emne: Advarsel: Uautorisert aktivitet er oppdaget i kontoen din.
mailto:notification@postserviceweb.eu
Ctrl+klikk for å følge kobling

Fra: RNBANK ASA
Sendt: tirsdag 19. januar 2021 kl. 06:05
Til: [redacted]
Emne: Advarsel: Uautorisert aktivitet er oppdaget i kontoen din.
Kjære kunde,
Vi oppdaget ugyldige forsøk på å logge inn på kontoen din online fra en ukjent IP.
Som et resultat suspenderte vi kontoen din. Du må oppdatere kontoinformasjonen din slik at nettbanktjenester kan aktiveres på nytt.
Oppdater betalingsinformasjonen din i dag ved å klikke her
Dato: 19/01/2021.
[Bekreft kontoen min](#)

SpareBank 1

Kjære klient,

Vi la merke til et forsøk på å logge på kontoen din fra en ukjent enhet i NO.

For din egen sikkerhet har vi deaktivert tilgangen til kontoen din for å forhindre uautorisert bruk. Vi krever at du fullfører kontobekreftelsesprosessen for å gjenopprette tilgangen.

Vennligst klikk på lenken nedenfor :

[Klikk her](#)

<https://www.sparebank1.no/nb/bank/privat/>

Tegn på at du kan være utsatt for identitetstyveri

- Du mottar regninger for produkter du ikke har bestilt.
- Du ser transaksjoner eller bevegelser på fakturaen til kredittkortet ditt, som du ikke kjenner igjen.
- Du mottar bekreftelse på kreditt eller kredittramme uten å ha spurt om dette.
- Du mottar varsel om at adresseendring er mottatt.
- Du mottar telefon eller brev om kjøp du ikke har gjort.
- Du mottar gjenpartsbrev av kredittsjekk uten at du har kjøpt noe som gjør dette nødvendig.

Om du er utsatt for identitetstyveri

- **Anmeld ID-tyveriet til politiet:** Dette er viktig for å ha en offisiell rapport om hendelsen.
- **Sperr kort og kontoer:** Kontakt banken din og kredittkortselskapene for å sperre alle kort og kontoer som kan være berørt.
- **Endre passord:** Skift passord på alle dine kontoer, spesielt e-post, bank og sosiale medier.
- **Kontakt relevante virksomheter:** Informer alle virksomheter du har et kundeforhold til, som forsikringsselskaper, banker og andre som har personopplysninger om deg.
- **Overvåk kontoutskrifter:** Gå gjennom kontoutskriftene dine nøye for å se etter ukjente transaksjoner.
- **Meld fra til forsikringsselskapet:** Noen forsikringer dekker tap som følge av ID-tyveri.

Sjekkliste for å forebygge svindel på digitale enheter

Du kan utsettes for svindel både i form av e-post, SMS, på sosiale medier, Internett, ved oppringninger eller varsler fra varslingssenteret på din PC.

- **Hold dine enheter oppdatert:** Du får sikkerhetsoppdateringer automatisk, men du får også valgfrie oppdateringer som må tas ned manuelt.
- **Unngå å bli fisket:** Se opp for falske meldinger på e-post, SMS, sosiale medier, Internett, oppringninger eller varsler fra varslingssenteret.
- **Ha gode passord:** Husk å flette inn skrivefeil, store og små bokstaver tall og spesialtegn, jo lengre, jo bedre.
- **Bruk to-trinns pålogging:** Da vil du få en melding hver gang noen prøver å logge inn på en av dine konti.
- **Vær bevisst på hva du klikker på:** Ikke klikk på lenker du ikke er sikker på.
- **Internett:** Følg med i adressefeltet og vurder om du er på en sikker side, før du legger igjen personlige opplysninger.
- **Ikke legg fra deg din enhet uten tilsyn:** For eksempel på et utested.
- **Pass på dine kort:** Bankkort, sertifikat og andre kort med personlige opplysninger.
- **Lås din skjerm med passord:** Pinkode, ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk.
- **Ta jevnlig en sikkerhetskopiering av dine data:** Bruk en skytjeneste eller en ekstern harddisk.
- **Anbefalte nettsider hvor du kan lese mer om sikkerhet:** svindel.no, norsis.no og nettvett.no.

Ønsker du å bli medlem i Seniornett

Seniornett er en frivillig organisasjon som hjelper seniorer med å bruke PC, nettbrett og mobiltelefoner. Medlemskapet koster 450 kroner i året. Fordeler med å være medlem i Seniornett er:

- Gratis hjelp til PC, nettbrett og mobiltelefoner i vår telefontid som er fra kl. 09:00 til 15:30 alle hverdager. Vi kan enten løse problemet over telefonen eller vi kan koble oss opp til din PC, nettbrett eller mobil med fjernstyring.
- Vi holder også forskjellige kurs i bruk av data. Noen kurs er grunnleggende og noen for noe øvede. Disse kursene får du til redusert pris som medlem.
- Vi selger også egenproduserte datamanualer hvor medlemmer får redusert pris.

Du kan kontakte oss på

- Telefon: 22 42 96 26
- E-post: kontor@seniornett.no
- Nettside: seniornett.no
- Adresse: Dronningens gate 6, Oslo

Datahjelp telefonen

Trenger du hjelp med din PC, mobil eller nettbrett, ring Seniornett på datahjelpens telefonnummer 22 42 96 26 eller send en e-post til datahjelp@seniornett.no. Alle hverdager mellom klokken **09:00 – 15:30**, gratis for medlemmer.