

## Czym jest ślad cyfrowy i dlaczego musisz go kontrolować?

17.03.2023

Liczba cyfrowych śladów, które internauci pozostawiają po sobie w sieci, wciąż się powiększa w miarę stopniowego wchodzenia w erę cyfrową. Z każdym nowym kliknięciem myszki, zakupem online, transmisją wideo lub postem w mediach społecznościowych pozostawiamy po sobie coraz więcej danych, które mogą mieć wpływ na naszą prywatność, bezpieczeństwo i finanse.

### **Pozostawiamy po sobie coraz więcej śladów w sieci**

Obecnie na całym świecie z Internetu korzysta 5,16 miliarda ludzi, czyli około 64% populacji. Każdy z tych użytkowników pozostawia po sobie unikalny ślad cyfrowy, niezależnie od tego, ile czasu spędza w sieci i jakie strony odwiedza.

Zgodnie z raportem specjalistów do spraw cyberbezpieczeństwa

korzystanie z mediów społecznościowych upowszechniło się w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Przeciętny dorosły użytkownik sieci każdego roku dobrowolnie udostępnia 276 postów na Instagramie, 170 na Facebooku i 141 tweetów. Natomiast jego aktywny ślad cyfrowy pozostawiony przez całe życie to 9828 zdjęć i 10811 postów w mediach społecznościowych.

Z kolei najnowszy globalny raport przeglądkowy Digital 2023 rzuca jeszcze więcej światła na zachowania w mediach społecznościowych. Badanie pokazuje, że liczba osób na świecie regularnie korzystających z tego typu platform wzrosła w 2022 r. o 3%. Obecnie przeszło 4,76 miliarda internautów spędza ponad dwie i pół godziny dziennie w mediach społecznościowych.

I chociaż średnia liczba kont w mediach społecznościowych przypadająca na jednego użytkownika sieci różni się w zależności od lokalizacji, wieku i płci, najnowsze statystyki pokazują, że internauci korzystają średnio z siedmiu platform miesięcznie, takich jak Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, WeChat i Tik-Tok.

Badanie ujawniło również najważniejsze działania online internautów w wieku produkcyjnym. Specjaliści do spraw cyberbezpieczeństwa odkryli, że około 6 na 10 osób (57,8%) nadal korzysta z zasobów internetowych głównie po to, aby szukać informacji. Drugą najczęstszą aktywnością jest komunikowanie się z przyjaciółmi i rodziną (53,7%), a następnie czytanie wiadomości (50,9%) i oglądanie filmów (49,7%).

## **Czym jest ślad cyfrowy i dlaczego hakerzy chcą go zdobyć?**

Czym jest ślad cyfrowy i dlaczego musisz go kontrolować? **Bitdefender**

Ślady cyfrowe to wszystkie informacje, które pozostawiasz po sobie podczas korzystania z Internetu. Ilekroć wypełniasz jakiś formularz, rejestrujesz nowe konto, dodajesz wpis lub przesyłasz filmik pozostawiasz po sobie ślady.

Chociaż cyfrowe ślady tworzą wyraźny obraz zainteresowań użytkowników Internetu, umożliwiając firmom tworzenie spersonalizowanych reklam, mogą one być również wykorzystywane przez policję, urzędy skarbowe, potencjalnych pracodawców, instytucje edukacyjne, a także cyberprzestępców.

Hakerzy mogą czerpać liczne korzyści finansowe z Twojego śladu cyfrowego i nadmiernego udostępniania informacji o Tobie. Niestety, jeśli pozostawiasz takie dane w niewłaściwych miejscach, najprawdopodobniej zostanie to wykorzystane przez cyberprzestępców.

Analiza danych Bitdefender Digital Identity Protection wykazała, że 57% internautów wprowadza swoje dane osobowe aż w 12 niebezpiecznych (czyli takich, z których mogą zostać wykradzione przez hakerów) miejscach w sieci. Z kolei aż 16% użytkowników udostępnia swoje dane na 50 stronach i portalach. Dane te obejmują adresy domowe, adresy URL prowadzące do platform mediów społecznościowych, stanowiska i miejsca pracy, nazwiska, nazwy użytkowników, adresy e-mail, numery telefonów i dane związane z bankowością.

Użytkownicy z wysoce aktywnymi śladami cyfrowymi są również podatni na podszywanie się. Zespół Bitdefender wskazuje, że aż 4%

Czym jest ślad cyfrowy i dlaczego musisz go kontrolować? **Bitdefender**

użytkowników Bitdefender Digital Identity Protection potwierdza rzeczywiste przypadki podszywania się pod nich.

## **Jak zminimalizować ryzyko wycieku Twoich danych?**

Nieostrożne obchodzenie się z cyfrową prywatnością i danymi osobowymi naraża Cię na spore ryzyko stania się ofiarą oszustw, phishingu, nękania i zastraszania.

„Świadomość swojego cyfrowego śladu jest niezbędna do dbania o wysoki poziom cyberbezpieczeństwa i prywatności za każdym razem, gdy korzystasz z Internetu. Pamiętaj także, że platformy, które magazynują i wykorzystują Twoje dane, są najbardziej narażone na cyberataki, ponieważ hakerzy mogą z nich wykraść niezwykle cenne informacje. Dlatego zanim zamieścisz w swoim profilu informacje, takie jak datę urodzenia, adres, czy dane do karty kredytowej, zastanów się, czy ich potencjalny wyciek nie sprowadzi na Ciebie niebezpieczeństwa” – mówi Dariusz Woźniak z firmy Marken Systemy Antywirusowe, polskiego dystrybutora oprogramowania Bitdefender.

Aby pomóc Ci w zmniejszeniu śladu cyfrowego i negatywnego wpływu na bezpieczeństwo cybernetyczne, zespół Bitdefender zaleca, abyś:

- Rozpoczął dostosowywanie ustawień prywatności w celu ograniczenia dostępu do twoich danych osobowych.
- Przestał udostępniać niepotrzebne informacje i zachowywał

Czym jest ślad cyfrowy i dlaczego musisz go kontrolować? **Bitdefender**

prywatność swoich danych kontaktowych, w tym adresu e-mail, numeru telefonu, adresu fizycznego i innych danych umożliwiających zidentyfikowanie Twojej osoby.

- Dezaktywował lub usuwał stare, nieużywane konta na platformach społecznościowych, w witrynach handlu elektronicznego i adresach e-mail.
- Używał silnych, unikalnych haseł oraz włączył 2FA (podwójne uwierzytelnianie) lub MFA (zróżnicowaną autoryzację) na wszystkich swoich kontach.
- Korzystał ze skutecznego antywirusa, by chronić się przed phishingiem, złośliwymi atakami i wrogim oprogramowaniem.

Źródło: <https://bitdefender.pl/czym-jest-slady-cyfrowy/>

Informację można wykorzystać dowolnie z zastrzeżeniem podania firmy Marken Systemy Antywirusowe jako źródła.

Data udostępnienia: 17.03.2023

Z pozdrowieniami Piotr Rozmiarek

E-mail: [piotr.r@marken.com.pl](mailto:piotr.r@marken.com.pl) | Tel. bezpośredni: 570 400 019

Informacje o firmie Bitdefender

Bitdefender to rumuński dostawca rozwiązań z zakresu cyberbezpieczeństwa oraz światowy lider chroniący miliony użytkowników. Bitdefender jest częstym zdobywcą wielu branżowych nagród i uznaną światową marką. Od 2001 roku konsekwentnie

Czym jest ślad cyfrowy i dlaczego musisz go kontrolować? **Bitdefender**

dostarcza najwyższej jakości produkty służące do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno użytkownikom domowym, jak i wielkim korporacjom i rządowym instytucjom. Bitdefender jest znany ze swojej innowacyjności oraz wyposażania swojego oprogramowania w najnowsze technologie, takie jak uczenie maszynowe, heurystyka oraz EDR i XDR.