

MEATEST spol. s r.o. - sdělení pověření pro ochranu osobních údajů číslo **97** ze dne **4.2.2025**

Jak si chránit data online: chce to bezpečná hesla

Osobní údaje mají na darkwebu cenu zlata. Útočníci to samozřejmě vědí a čile s nimi obchodují. V dnešní době, kdy trávíme stále více času online, je ochrana našich dat klíčová.

Jednotlivé osobní údaje tvoří digitální identitu, tedy řekněme, že naši virtuální osobnost. Pokud se o zabezpečení osobních údajů nestaráme, může dojít k jejich krádeži. Cest je řada: malware, únik dat a někdy nás útočníci manipulací přimějí údaje vyrazit.

Nejdůležitější prvek ochrany dat je bezpečné heslo

Osobní údaje máme (obvykle) uložené v nějakých účtech a službách, kde je před neoprávněným přístupem chrání heslo. Silné a jedinečné heslo ztěžuje útočníkům prolomení zabezpečení a přístup k našim osobním údajům, financím nebo jiným důležitým datům.

Jak vypadá bezpečné heslo?

Každý rok patří mezi nejpoužívanější hesla „123456“, „password“ nebo „qwertz“. Ta ale dokáže robot prolomit doslova ve zlomku vteřiny. Tvořte si delší heslo okolo 12 znaků a zkombinovat velká a malá písmena, čísla a speciální znaky. Další možností jsou heslové fráze. Bývají delší, ale naopak nemusejí být tak komplexní.

Platí, že by heslo mělo být unikátní pro každou jednu službu. Nemáte nápady, jak si takové heslo tvořit? Zkuste generátor hesel, který vám rovnou i poradí, jak je dané heslo bezpečné.

Citlivé údaje chraňte ještě druhým faktorem

Žádné heslo není neprůstřelné, proto doporučujeme chránit jej ještě druhým faktorem, tedy potvrzením přihlášení ve spárované aplikaci nebo kódem z SMS. Obzvláště to doporučujeme u všech účtů, kde máte citlivé údaje – na sociálních sítích, v datových schránkách, bankovních účtech nebo e-mailech.

Ani to ale nemusí stačit, pokud si hesla píšete na papír (což mimochodem dělá stále třetina Čechů), nebo pokud si je ukládáte v prohlížeči pro automatické vyplňování. Jediný bezpečný způsob, jak si hesla ukládat, je správce hesel. Ten si lze představit jako virtuální sejf, kam si hesla uložíte a zamknete je šifrováním.

V praxi si stačí pamatovat jedno přístupové heslo k odemčení tohoto sejfu. Správce hesel si můžete zakoupit jako samostatnou službu, ale bývá také součástí prémiových bezpečnostních programů.

Krom toho se vyplácí dodržovat obecné zásady kybernetické bezpečnosti:

- Aktualizujte operační systém a aplikace.
- Používejte antivir.
- Nesdílejte zbytečně moc osobních údajů veřejně.
- Nastavte si účty na sociálních sítích jako soukromé, aby vaše příspěvky viděli jen vaši přátelé.
- Buďte opatrní při klikání na odkazy a otevírání příloh v zprávách od neznámých kontaktů.

MEATEST spol. s r.o. - sdělení pověření pro ochranu osobních údajů číslo **97** ze dne **4.2.2025**

Ochrana osobních údajů je v dnešní době nezbytná pro zajištění naší bezpečnosti a soukromí. I malé každodenní kroky mohou mít velký dopad. Pečlivá tvorba hesel, používání dvoufaktorové autentizace a opatrnost při sdílení osobních údajů na sociálních sítích jsou jednoduché, ale účinné způsoby, jak se chránit před krádeží identity a dalšími online hrozbami.

Shrnuto podtrženo:

1. Osobní údaje spolehlivě ochrání bezpečné heslo.
2. Bezpečné heslo je unikátní a dostatečně komplexní – například má 12 znaků, kombinuje různé typy znaků.
3. Hesla si ukládejte ve správci hesel a pojistěte je ještě dvoufaktorovým ověřením.
4. Dodržujte obecné zásady bezpečného pohybu na internetu.

Zdroj: AVcentrum ČR