

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla pracy z pakietem Microsoft Office

(Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów – GPSR)

Ważne! Praca z pakietem Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) wiąże się głównie z długotrwałą ekspozycją na światło niebieskie, obciążeniem układu mięśniowo-szkieletowego oraz zagrożeniami związanymi z cyberbezpieczeństwem (makra, phishing). Niewłaściwa ergonomia stanowiska lub ignorowanie ostrzeżeń systemowych może prowadzić do przewlekłych chorób kręgosłupa, wzroku oraz utraty wrażliwych danych.

1. Ergonomia pracy przy arkuszach i dokumentach

- **Obciążenie wzroku (Krytyczne):** Praca z gęstymi tabelami w Excelu lub długimi tekstami w Wordzie prowadzi do zmęczenia akomodacyjnego oczu. Stosuj zasadę 20-20-20: co 20 minut spójrz na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez 20 sekund.
- **Ustawienie monitora:** Góra ekranu powinna znajdować się na linii Twojego wzroku. Dzięki temu unikasz nadmiernego pochylania głowy, co w Wordzie (częste pisanie) zapobiega powstawaniu tzw. "szyi tekstowej".
- **Jasność i kontrast:** Dostosuj jasność interfejsu Office do oświetlenia w pomieszczeniu. W warunkach słabego oświetlenia korzystaj z funkcji **"Tryb ciemny" (Dark Mode)** dostępnej w ustawieniach konta Office, aby zredukować emisję światła niebieskiego.

2. Bezpieczeństwo cyfrowe (Cybersecurity)

- **Makra i skrypty VBA (Krytyczne):** Pliki Excel (.xlsm) i Word (.docm) mogą zawierać makra – małe programy automatyzujące zadania. Cyberprzestępcy wykorzystują je do przemycania złośliwego oprogramowania. Nigdy nie włączaj zawartości (klikając "Włącz

zawartość" na żółtym pasku ostrzegawczym), jeśli plik pochodzi z nieznanego źródła.

- **Phishing w Outlooku:** Wiadomości e-mail mogą zawierać linki do fałszywych stron logowania Microsoft 365. Zawsze sprawdzaj adres nadawcy i nie podawaj hasła do konta na stronach, które nie mają certyfikatu bezpieczeństwa w domenie microsoft.com.
- **Szyfrowanie plików:** Jeśli przechowujesz w Excelu dane wrażliwe (np. zestawienia finansowe), korzystaj z funkcji "**Chroń dokument**" -> "**Szyfruj hasłem**". Pamiętaj, że Microsoft nie może odzyskać zapomnianego hasła do pliku.

3. Praca w chmurze i współpraca (OneDrive/SharePoint)

- **Uprawnienia do udostępniania:** Podczas udostępniania plików bezpośrednio z poziomu aplikacji Office, zawsze weryfikuj zakres uprawnień. Unikaj tworzenia linków typu "Każdy, kto ma link, może edytować" dla dokumentów poufnych. Wybieraj opcję udostępniania konkretnym osobom.
- **Wersjonowanie:** W przypadku błędu w dokumencie lub przypadkowego usunięcia danych, korzystaj z funkcji "**Historia wersji**". Pozwala ona na bezpieczny powrót do stanu pliku sprzed awarii bez ryzyka trwałej utraty pracy.

4. Zdrowie fizyczne podczas długich sesji

- **Zespół cieśni nadgarstka:** Częste korzystanie ze skrótów klawiszowych (np. Ctrl+C, Ctrl+V) oraz intensywna praca myszką w PowerPointcie może prowadzić do ucisku nerwu pośrodkowego. Utrzymuj nadgarstki w pozycji neutralnej, unikając ich wyginania.
- **Aktywność fizyczna:** Długotrwałe siedzenie przy analizach w Excelu spowalnia krążenie. Co godzinę wykonaj krótką sesję rozciągania nóg i pleców.

5. Konserwacja środowiska pracy

- **Aktualizacje pakietu:** Regularnie instaluj aktualizacje Microsoft Office. Zawierają one krytyczne łaty bezpieczeństwa, które chronią przed nowymi lukami typu "Zero Day".
- **Czystość klawiatury:** Klawiatura, na której przygotowujesz dokumenty, jest siedliskiem bakterii. Raz w tygodniu przetrzyj ją środkiem na bazie alkoholu izopropylowego (przy wyłączonym komputerze).

6. Ciągłość pracy i zasilanie

- **Autozapis (AutoSave):** Upewnij się, że funkcja Autozapisu jest włączona (wymaga zapisu na OneDrive). Chroni to Twoją pracę przed nagłą utratą zasilania komputera lub zawieszeniem systemu.
- **Przegrzewanie laptopa:** Intensywne obliczenia w Excelu (np. tabele przestawne na dużych zbiorach danych) obciążają procesor. Dbaj o to, by otwory wentylacyjne laptopa nie były zasłonięte, co zapobiegnie awarii sprzętu.