

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla pracy z systemami operacyjnymi

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

Ważne! System operacyjny jest fundamentem bezpieczeństwa Twoich danych i stabilności sprzętu. Niewłaściwa konfiguracja, ignorowanie aktualizacji lub praca na koncie z uprawnieniami administratora może prowadzić do infekcji złośliwym oprogramowaniem, kradzieży tożsamości oraz trwałego uszkodzenia fizycznego podzespołów (np. poprzez przegrzanie).

1. Bezpieczeństwo cyfrowe i ochrona danych (Krytyczne)

- **Zarządzanie uprawnieniami:** Nigdy nie używaj komputera do codziennych zadań (przeglądanie sieci, Office) na koncie z uprawnieniami **Administratora/Roota**. Utwórz konto standardowe. Ogranicza to zasięg działania wirusów, które do infekcji systemu potrzebują najwyższych uprawnień.
- **Aktualizacje systemowe (Krytyczne):** Nie odkładaj instalacji aktualizacji ("Update"). Zawierają one krytyczne łaty bezpieczeństwa dla luk typu *Zero Day*, które są aktywnie wykorzystywane przez hakerów do przejmowania kontroli nad komputerem.
- **Uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA):** Powiąż logowanie do systemu (Konto Microsoft, Apple ID, Google Account) z weryfikacją dwuskładnikową. Samo hasło w dzisiejszych czasach nie zapewnia wystarczającej ochrony przed przejęciem systemu.

2. Stabilność systemu i ochrona sprzętu

- **Zarządzanie energią i temperaturą:** System operacyjny kontroluje prędkość obrotową wentylatorów. Nie używaj oprogramowania do "wymuszania" niskich obrotów przy dużym obciążeniu (np. w grach), gdyż może to doprowadzić do termicznego uszkodzenia procesora (CPU) lub karty graficznej (GPU).

- **Pliki systemowe i Rejestr:** Nie modyfikuj plików w folderach systemowych (np. C:\Windows, /System) ani nie usuwaj wpisów w rejestrze bez specjalistycznej wiedzy. Błędna modyfikacja może spowodować tzw. "Błękitny ekran śmierci" (BSOD) i uniemożliwić uruchomienie urządzenia.
- **Sterowniki:** Pobieraj sterowniki wyłącznie z oficjalnych stron producentów sprzętu lub poprzez systemowe centrum aktualizacji. Nieoficjalne sterowniki mogą zawierać ukryte koparki kryptowalut lub oprogramowanie szpiegujące.

3. Higiena pracy i ergonomia interfejsu

- **Ochrona wzroku (Night Shift / Wyświetlanie nocne):** Korzystaj z wbudowanych funkcji systemowych redukujących emisję światła niebieskiego po zmroku. Pomaga to zachować naturalny cykl dobowy i redukuje zmęczenie oczu podczas pracy wieczornej.
- **Skalowanie interfejsu:** Ustaw odpowiednie skalowanie (DPI) w ustawieniach ekranu. Zbyt małe ikony i czcionki zmuszają do pochylania się nad monitorem, co prowadzi do wad postawy i bólów kręgosłupa szyjnego.
- **Powiadomienia i tryb skupienia:** Nadużywanie powiadomień systemowych zwiększa poziom stresu i obniża koncentrację. Skonfiguruj tryb "Nie przeszkadzać", aby system blokował rozpraszacze podczas intensywnej pracy.

4. Kopia zapasowa i odzyskiwanie (Backup)

- **Punkty przywracania:** Przed instalacją nowego oprogramowania lub zmianą sterowników upewnij się, że system utworzył punkt przywracania. Pozwala to na cofnięcie zmian w razie niestabilności systemu.
- **Zasada 3-2-1:** Przechowuj co najmniej 3 kopie danych (np. systemową, na dysku zewnętrznym i w chmurze – OneDrive/iCloud/Google Drive). System operacyjny może ulec awarii

w wyniku błędu dysku, co bez kopii oznacza bezpowrotną utratę plików.

5. Prywatność i telemetria

- **Ustawienia prywatności:** Po instalacji systemu przejdź do ustawień prywatności i ogranicz dostęp aplikacji do kamery, mikrofonu oraz lokalizacji. Wyłącz zbędną telemetrię (wysyłanie danych diagnostycznych), jeśli nie chcesz dzielić się statystykami użytkownika z producentem oprogramowania.
- **Szyfrowanie dysku:** Włącz funkcje szyfrowania (np. BitLocker w Windows Pro lub FileVault w macOS). W przypadku kradzieży laptopa, dostęp do Twoich danych przez system operacyjny będzie niemożliwy bez klucza odzyskiwania.

6. Utylizacja danych (E-Wiping)

- **Czyszczenie przed sprzedażą:** Przed oddaniem komputera do utylizacji lub sprzedaży, skorzystaj z systemowej funkcji "Resetuj do ustawień fabrycznych" z opcją pełnego czyszczenia dysku. Zwykłe usunięcie plików nie niszczy danych – można je odzyskać specjalistycznym oprogramowaniem.