



# Sikker på nett

Hva skal man gjøre for å være sikker  
på nett – med PC, nettbrett eller  
mobil

Carl-Edward Joys

Seniornett Asker

November 2024

# Smarttelefon og Internett



- Undersøkelse: Ni av ti nordmenn utsettes for digitale svindelforsøk
  - Nesten alle nordmenn opplever digitale svindelforsøk, ifølge en undersøkelse. En av ti sier det skjer daglig.
  - Tallene er alarmerende. Det er skremmende å se hvor mange som blir utsatt for forsøk på digital svindel, og det viser hvor viktig det er med økt bevissthet og konkrete tiltak, sier seniorrådgiver Johannes Vallesverd i Nkom og leder av ekspertgruppen mot digital svindel.

# Hva skal vi gå gjennom



- Hva galt kan skje
- Hvordan kan det skje
- Hvorfor skjer det oss seniorer
- Hvordan kan vi beskytte oss
- Regler
- Eksempler

# Tre ord -

som kan hjelpe deg



- **Stopp**
  - Ikke tro at du har dårlig tid
- **Tenk**
  - Hva kan dette være?
- **Sjekk**
  - Bruk det du har lært eller sjekk med andre

A photograph of a dense forest. The ground is covered in thick green moss, and there are several large, old trees with thick trunks and dense green foliage. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

Internett er som en urskog.

Full av skatter og ukjente ting

Men også full av skurker og farlige  
planter og dyr

Mennesket har vent seg til  
å leve i og av urskogen

Det må de også gjøre i  
en internettverden

(men da i løpet av bare en generasjon)

# Regler

- Både dyr og mennesker har lært seg hva i skogen som er spiselig og hva som er giftig
- Så kom der lover og regler for hvordan man skulle leve sammen i samfunn/nasjoner
- I forrige århundre kom trafikken og etter hvert ble det nødvendig med trafikkregler for å unngå skader på mennesker og maskiner
- Vi har også fått fjellvettregler
- Så det skulle bare mangle at vi ikke skulle få:



- Leveregler i Internettverdenen
  - Kalles også nettvettregler
  - [www.nettvett.no](http://www.nettvett.no)

# Basis



- Internett består av:
- Rutere og svitsjer
- Forbindelser
  - Fiber eller kopper
  - Trådløse (mobilnett)
- Terminaler
  - Datamaskiner
    - E-post-servere
    - Informasjons-givere
    - Søkemotorer
    - Skylagring
    - Nettbutikker
  - PC/nettbrett
  - Mobiltelefoner
  - Smart-hjem dingser
  - Kjøretøy
  - Og annet nytt som måtte komme

# Hva galt kan skje?

- Enheten din slutter å virke som den skulle
- Du mister viktig informasjon som er lagret på maskinen din eller et eller annet sted på nettet (i skyen)
- Informasjon om deg og dine kommer på avveie



- Du må bruke mye tid og/eller penger på å rydde opp
  - Er du ansatt eller med i en organisasjon er det ikke bare dine data som tapes/synliggjøres, men også organisasjonens data (Dette kan få skikkelig store konsekvenser)





# Hvordan kan dette skje?

- 1. Maskinvaren din svikter
  - Tap av din private informasjon
- 2. Programvaren har feil/sikkerhetshull
  - Andre kan ta kontroll over enheten din



# Hvordan kan dette skje?

- 3. Uvedkommende lytter på forbindelse for å finne passord, kontoopplysninger etc
- 4. Innføring av skadelig programvare på enheten din
  - Denne programvaren kan gjøre mye rart og få tilgang til mange opplysninger som så kan bli brukt videre



# Hvordan kan dette skje?

- 5. Noen kan stjele din informasjon som du har lagt igjen på nettet
  - Enten ved innbrudd hos den leverandøren du har valgt
  - Eller ved å logge seg på som deg (stjeling av identitet)



# Hvorfor skjer de gale tingene deg - eller andre seniorer?

- Du har uflaks
- Du gjør noe dumt! (eller du kanskje bare er ubetenksom)
  - Dette er det vanligste – det er din oppførsel som er den største sikkerhetsrisikoen
    - Har passord klistret på bordet foran skjermen
    - Trykker på noe før du har tenkt deg om
    - Har ikke oppdatert programvaren i enheten din
    - Etc...



# Hvordan beskytter vi oss?

- 1. Maskinvaren din svikter
  - Tap av din private informasjon
  - Sikkerhetskopier er viktig
    - En kopi som ikke forandrer seg når du ved et uhell sletter en fil
    - En kopi på et fysisk adskilt sted (Brann kan ødelegge mye)
- 2. Programvaren har feil/sikkerhetshull
  - Husk å oppdatere før skurkene utnytter det



# Hvordan beskytter vi oss?

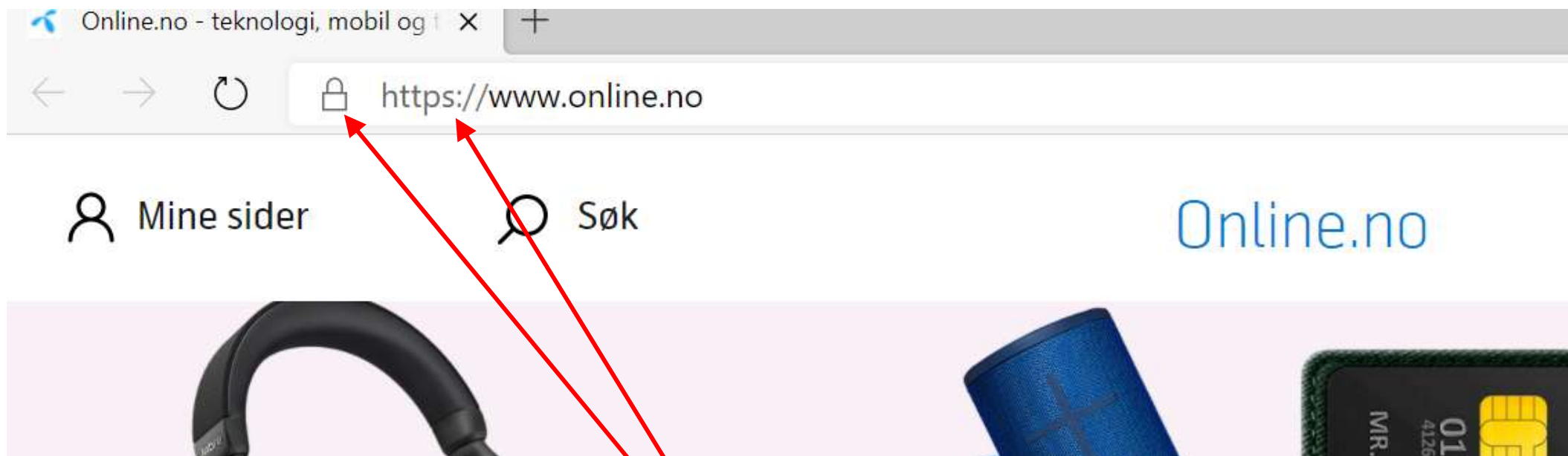
- 3 - Mot lytting på forbindelse for å finne passord, kontoopplysninger etc
  - Forhindres ved bruk av krypterte forbindelser,
  - Bruk VPN hvis man **må** bruke åpne (ukrypterte) WiFi-nett
    - VPN : Virtual Private Network
    - Eller ikke logg deg på tjenester – anonym surfing er ok
  - Bruk To-trinns autentisering
    - Totrinns autentisering er : noe du vet og noe du har
      - » Eksempel: kodebrikke og passord, mobiltelefon og passord, mobiltelefon og SMS-kode etc



# Krypterte forbindelser

Hvordan ser man at man er på en kryptert forbindelse?

Nettlesereksempel



«s» i https: betyr kryptert forbindelse  
Se også etter hengelåsen

# Hvordan beskytter vi oss?

- 4 - Mot innføring av skadelig programvare på enheten din
  - Denne programvaren kan gjøre mye rart og få tilgang til mange opplysninger som så kan bli brukt videre
  - Ondsinnet utnyttelse av sikkerhetshull (fordi du ikke oppdaterer når du bør)
  - Vær spesielt varsom når du laster ned nye programmer at der ikke kommer noe haleheng.
    - Last bare ned fra steder du stoler på  
/appStore – Google play
  - Virussjekker/Sikkerhetsprogrammer vil vanligvis finne disse og uskadeliggjøre dem





# Hvordan beskytter vi oss?

- 5 - Noen kan stjele din informasjon som du har lagt igjen på nettet
  - Enten ved innbrudd hos den leverandøren du har valgt
  - Eller ved å logge seg på som deg (stjeling av identitet)
- Pass på passordene dine
  - Ikke bruk: qwerty – 12345 etc
  - Ikke bruk samme passord mange steder
    - Bruk en passordmanager for å holde orden på forskjellige passord
  - Bruk to-trinns autentisering der du kan



# Om lenker/koblinger

- Lenker er en av de viktigste nyvinninger som kom med internett-lesere
- Eksempler:
  - Menyer (hopp til ny side)
  - Søkeresultater
  - Svar i epost
- Lenker kan også sendes med epost og med meldinger (SMS etc)

# La oss lage en lenke

The quick brown fox jumps over the lazy dog

**KLIKK HER**

# Tre ord - som kan hjelpe deg



- **Stopp**
- **Tenk**
- **Sjekk**

# Tre ord - som kan hjelpe deg



- **Stopp**
  - Ikke tro at du har dårlig tid
    - Det er når vi tror vi har dårlig tid at vi kobler vekk hjernen
- **Tenk**
  - Hva kan dette være?
    - Har du sett eller hørt noe slikt før?
    - Ber de deg om sensitive opplysninger (passord, fødselsnummer etc)?
    - Går lenken du skal klikke på der hvor du antar den går?
- **Sjekk**
  - Bruk det du har lært eller sjekk med andre

# Oppførsel

- Der finnes sikker oppførsel og usikker oppførsel
- Gode eksempler:
  - Tenk før du klikker
  - Hvis du kommer galt av sted – **gå tilbake** (ikke få panikk og klikk i vilden sky – dette er det verste du kan gjøre)
- Dårlige eksempler:
  - Ikke la andre bruke din datamaskin/nettbrett – sikre med passord for pålogging og inaktivitet
  - Ikke besøk suspekke nettsteder
    - Fra Hakkebakkeskogen:  
«Borti skogen er et revehi, der går aldri noen mus forbi»



# Terminaler

- Alle terminaler som kan besøke Internett er utsatte, PC, Mac, nettbrett, smarttelefoner. Ingen er bedre enn andre.
  - Selv varmeovner (med WiFi) kan hackes
- Beskyttelsesmekanismer
  - Virusprogrammer
  - Windows Defender (del av Windows 10/11)
  - Andre produkter



# Internett - lesing

- Internett lesing er relativt sikkert
- Så lenge man ikke svarer på opplysninger eller spørsmål er det ingen fare
- Men:
  - Sideeier kan lagre opplysninger om deg (Hvor du kommer fra (IP-adresse) og hvilke sider du har brukt)
  - Sideeier kan legge igjen informasjonskapsler (vanligvis ufarlige, men fjernes ofte av virussjekker)
  - Nedlastninger kan være farlige (eksempler nye drivere, dokumenter etc) fordi det kan være andre ting som blir hengt på. Virussjekker hjelper mot dette.





# Om informasjonskapsler (cookies)



- Cookies lagres i nettleseren(e) din.
  - Det er sideeiers måte å lagre opplysninger om hva du har gjort der ved tidligere besøk
- I «Innstillinger» til nettleseren kan du bestemme hvilke Cookies som skal aksepteres
  - Det er klokt å velge «Ikke aksepter 3-parts cookies»
  - Alle nettsider som du besøker skal nå spørre om hvilke typer Cookies som skal aksepteres
  - Hvis du vil unngå reklame etc så velg «Bare nødvendige»
  - Er du for streng i utvalget så er det ikke sikkert at nettsiden vil fungere.
  - Du kan også slette alle Cookies
  - Les mer på [www.nettvett.no/slik-administrer-du-informasjonskapsler/](http://www.nettvett.no/slik-administrer-du-informasjonskapsler/)

# E-post

- E-post er ikke sikker
  - Du vet ikke hvem den kommer fra – det som står i «fra»-feltet behøver ikke være riktig
  - E-poster med vedlegg/lenker er en vanlig måte å lure folk på
    - Arv i Afrika
    - Tilbud som er for gode til å være sanne
  - De ender alltid med
    - Send informasjon om deg selv
    - Last ned fil, eller besøk nettsted (klikk på en lenke)



# Sjekkliste for suspekt

Hvis du har PC så ser du mye mer info automatisk enn med nettbrett og mobiltelefon

- Avsender
  - Er det en du pleier å få post fra
  - Lenke som brukes ved svar – går den der du tror?
- Språkfeil (automatisk oversettelse)
- Andre lenker (Klikk Her)
- Annen inkonsistens



# Eksempler



Faktura NO / 90402543



Posten <nets@server643831.nazwa.pl>

Til ca-ed-jo@online.no

Følg opp.

**Service Posten.no Norway**

**Kjære kunde,**

Posten informerer deg om at forsendelsen din NO / 90402543 fremdeles venter på instruksjoner fra deg.

---

Den blir levert så snart kostnadene er betalt.

---

Gebyrer å betale: 27.27 NOK

---

Dato: 26/11/2020.

**Send Pakken min**

- Outlook
  - Legg merke til adressen ved siden av avsender

# Nærmere titt på innhold



**Service Posten.no Norway**

Kjære kunde,

Posten informerer deg om at forsendelsen din NO / 90402543 fremdeles venter på instruksjoner fra deg.

Den blir levert så snart kostnadene er betalt.

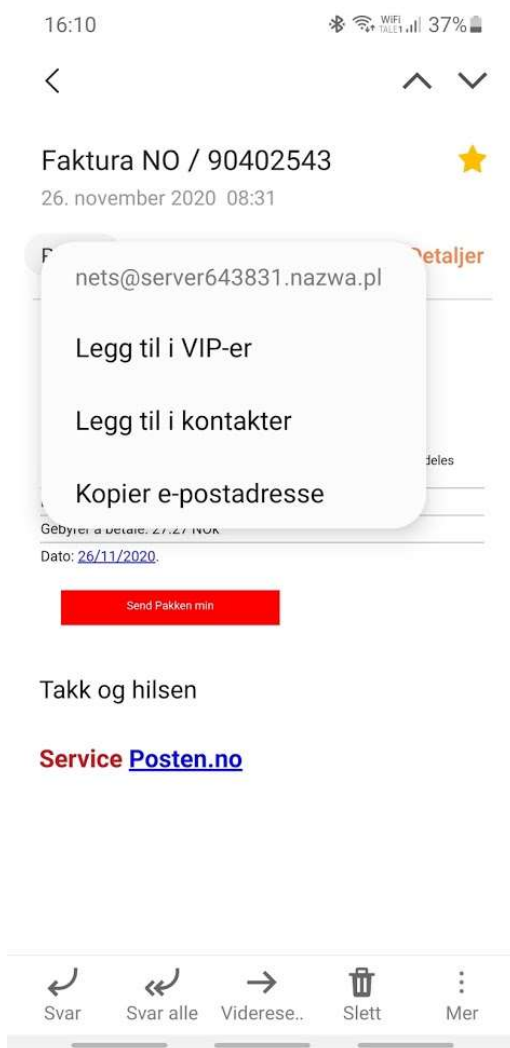
Gebyrer å betale: 27.27 NOK

[Send Pakken min](#)

Takk og hilsen

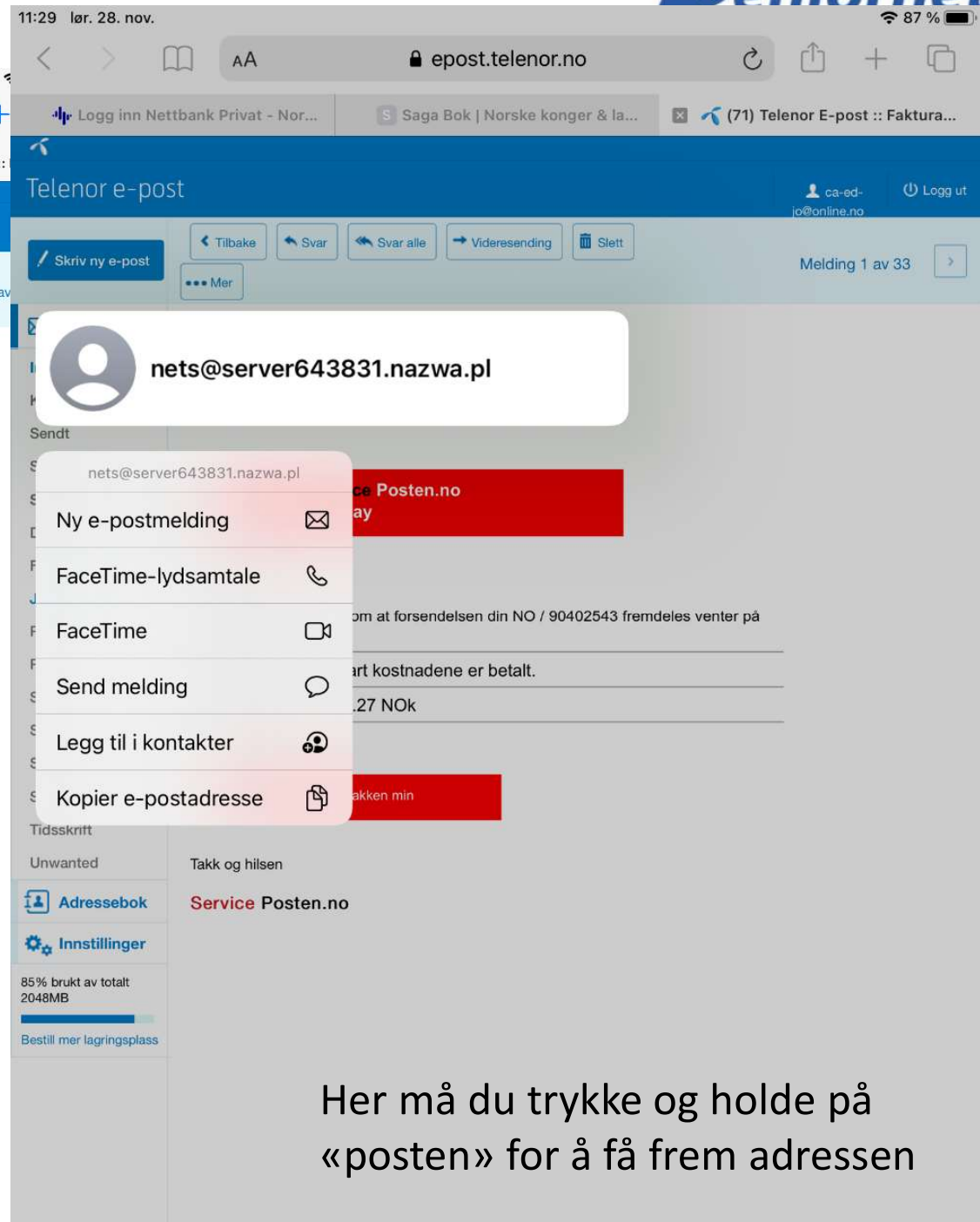
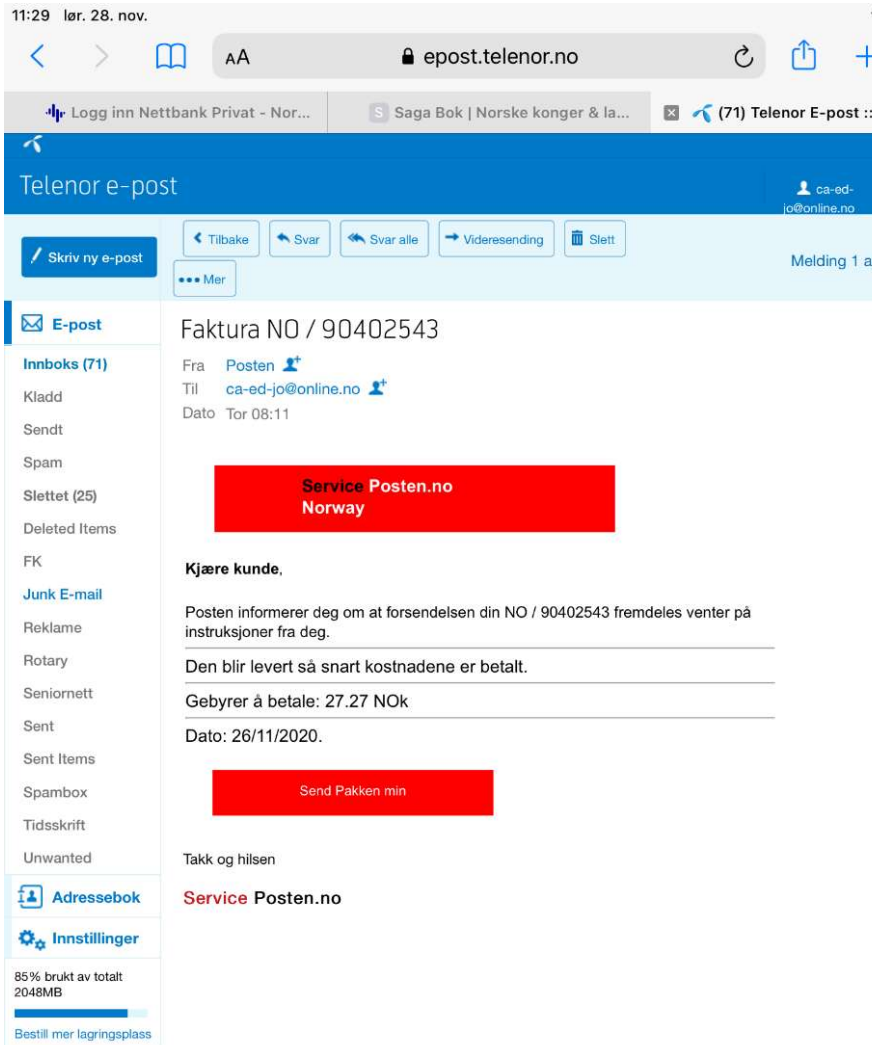
**Service Posten.no**

# Eksempel – android



- Her må du trykke på «posten» og da først kommer adressen i Polen opp

# iPad/iPhone



Her må du trykke og holde på «posten» for å få frem adressen

# Hva gjør du med suspekke e- poster

- Slett umiddelbart.





# Hva gjør du hvis du gjorde noe galt

- Hvis du ser at du har lastet ned noe du ikke skulle ha gjort eller oppførselen til enheten blir gal – så gjør følgende
- 1. Koble enheten vekk fra nettet (Flymodus – deaktivering av WiFi)
- 2. Kjør virussjekk
- 3. Forsøk å finne ut hva som har skjedd ved å spørre andre, bruke en annen enhet til å sjekke opp etc



# Ord og uttrykk

- Kryptering
- 2-faktor autentisering
- Åpne nettverk
- VPN (Virtual Private Network)
- Informasjonskapsler
- Virus/virussjekk
- Trojaner
- Phishing/SMiShing
- Spoofing
- Ransomware - løsepengevirus



# Ord og uttrykk

- Lytting på forbindelse
  - Kryptering
  - 2-faktor autentisering
  - Åpne nettverk (bare for surfing – passordet ditt kan bli stjålet)
  - VPN (Virtual Private Network)
- Skadelig programvare
  - Virus
  - Trojaner (en spesiell form for virus – skjult inni annen kode)
  - Ransomware (løsepengevirus – krypterer disken)
- Informasjonskapsler
  - Vesentlig harmløse
- Phishing (epost) /SMiShing (SMS)
  - For å få napp – (få deg til å gjøre dumme ting)
- Spoofing
  - Gi falsk avsendermobilnr



# Sikre løsninger

- Nettbank
- Altinn – Helse-Norge
- Sikker e-post
  
- Alle disse bruker 2-faktor autentisering



# Halvt sikre løsninger

- Handling på nett
  - Reise
  - Ting
  - Kjøp og salg
- Bruk kredittkort – da er det kredittkortfirmaet som har pengerisken hvis firmaet ikke leverer. (VISA er vanligvis ikke kredittkort – beløpet trekkes fra konto med en gang)



# Mer lesning

- [www.nettvett.no](http://www.nettvett.no)
- Nettvettreglene
  - [www.nettvett.no/nettvettreglene](http://www.nettvett.no/nettvettreglene)
- Informasjonkapsler
  - [www.nettvett.no/slik-administrer-du-informasjonskapsler/](http://www.nettvett.no/slik-administrer-du-informasjonskapsler/)
- Kurs med mere detaljer
  - <https://nettvett.no/kurs-old/sikkerhet-for-seniorer/>