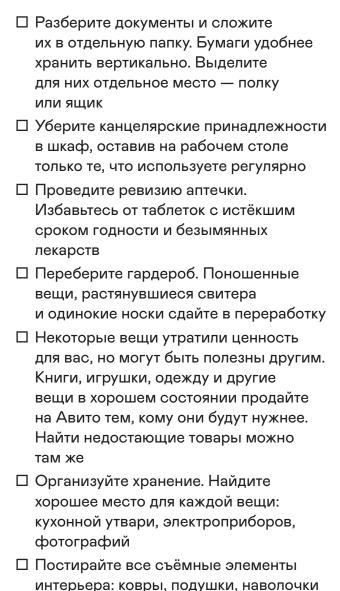


Как навести порядок



ДOV

√365done.ru





ШИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО

- □ Думскроллинг склонность к чтению плохих новостей, несмотря на то что они удручают и деморализуют. Выберите 2-3 источника информации, которым доверяете, и следите за новостями только по ним □ Удалите ненужные приложения, а у оставшихся почистите кэш. Для удобства рассортируйте их по папкам □ Подумайте, как часто вы пересылаете кому-либо информацию, которая вас затронула. Всегда ли вы проводите фактчекинг и спрашиваете у адресата разрешения на такие сообщения? □ Отпишитесь от рассылок и каналов, которые не хотите или не успеваете читать. Выйдите из старых чатов
- □ Важную информацию из скриншотов запишите в заметки и рассортируйте по темам. После этого удалите

скриншоты

- □ Проверьте, каким сайтам и приложениями вы давали доступ к социальным сетям. Убедитесь, что соблюдена безопасность. Смените пароли, которые давно не обновляли
- □ Отключите уведомления
 в мессенджерах, социальных сетей
 и почте. Проверяйте их 2-3 раза в день