

# Llista de cures bàsiques per a computadores

- Tinc adhesiu en la càmera.
- Tinc una contrasenya per a l'inici de sessió (forta!).
- El meu equip se suspèn als pocs minuts de no usar-lo.
- El meu sistema operatiu està actualitzat!
- Els meus programes instal·lats estan actualitzats (en la seva última versió)
- El meu antivirus està actualitzat i la base de dades de virus també.  
*Si utilitze Windows 8 o 10, puc usar Windows Defensar (ja ve instal·lat).*  
*No en tinc diversos antivirus instal·lats alhora.*
- Reviso periòdicament el meu equip amb un antimalware.  
*(Per exemple: malwarebytes- utilitze la versió de prova i després desinstal·lo)*
- Tinc el firewall activat.
- No instal·lo programes de webs desconegudes o no oficials. *MAI DE SOFTONIC!*
- Tinc habilitada l'opció de veure l'extensió dels arxius i de veure els arxius ocults.
- No executo arxius amb l'extensió .exe o unes altres que no reconec o que no sé que són, podrien ser virus.
- Passo l'antivirus pels pendrives que han estat en altres equips aliens. Els formato amb freqüència.
- Faig còpies de seguretat periòdicament, que guardo de manera segura en un altre disc dur/dispositiu.
- Tinc la meva informació ordenada i elimino els arxius que no necessito, buido la paperera amb freqüència.
- Si penso que el meu equip no funciona correctament m'interesso a detectar perquè, *converso amb companyes amb més coneixements tècnics. Potser és necessari formatar l'equip, renovar/ampliar components o fins i tot substituir-lo.*
- Els recipients amb líquids pròxims al meu equip sempre tenen tapa (*ampolles amb tap, tasses amb tap, termos tancats*)
- No tinc post-its amb contrasenyes apuntades en el meu escriptori. *Tampoc en papers o llibretes. Utilitze KeePassXC*
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Tracte de mantenir aquest  
equilibri entre cures i  
"productivitat".**



imatge de ciberseguras.org