



## Как защитить смартфон?

**?** Сейчас у всех смартфоны. И всех, наверное, атакуют мошенники! Стоит пройти случайно по какой-то ссылке – и все, попался. Как защитить себя?

Сергей Евгеньевич

– Действительно, случайный клик по баннеру, переход по ссылке, которую вам прислали, скачивание файла из подозрительного места или установка приложения, которое оказывается совсем не тем, чем обещало, – каждый из этих случаев, если у вас не установлено защитной программы, чреват заражением телефона вирусом и, как следствие, потерей персональных данных, денег на счету и компрометацией привязанных к мобильному банку карт, – считают **эксперты Центра цифровой экспертизы Роскачества**. – Антивирус особенно важно установить тем, чье устройство работает на платформе Android. Хороший антивирус сможет обнаружить

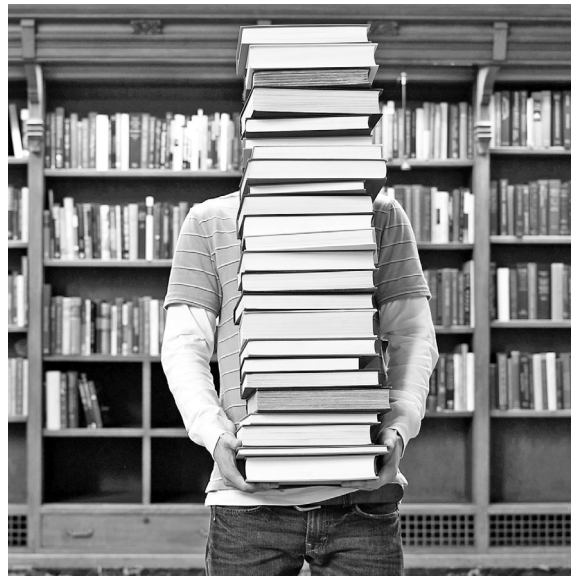
мошеннические сайты, не даст скачать опасный файл или перейти по ненадежной ссылке. Полезны и мобильные определители номера. Именно они способны вычислить мошенника и защитить вас от контакта с преступником. Но и здесь необходимо соблюдать повышенную осторожность: скачивайте приложения только из официальных магазинов, обращайтесь на отзывы пользователей и оценки приложений, отдавайте предпочтение определителям от известных разработчиков. Что касается мобильных блокировщиков рекламы, то, с одной стороны, эти приложения помогают избавиться от навязчивых баннеров и всплывающих окон в Интернете, которые раздражают пользователей. С другой – именно мобильные блокировщики являются одной из наиболее часто подделываемых категорий приложений, за которыми скрываются вирусы. Поэтому если вы планируете установить такое приложение, то лучше всего воспользоваться информацией с официального сайта разработчика.

## Книжечная неделя

**?** В прошлом году мой сын с удовольствием ходил в библиотеку на мероприятия, посвященные Неделе детской книги. И спросил на днях: а будет ли в этом году «книжечная неделя»?

Светлана, Ярославль

– В последнюю неделю марта по всей стране традиционно пройдет Всероссийская Неделя детской книги. Это время великой битвы библиотекарей за умы и души подрастающего поколения, попытка переключить внимание школьников от Интернета и телевидения на литературу, открыть для них увлекательный, добрый мир книги и чтение как лучшую форму досуга, – отвечают в **муниципальном учреждении «Централизованная система детских библиотек г. Ярославля»**. – В этом году в Неделю детской книги, с 28 марта по 3 апреля, во всех детских библиотеках Ярославля тоже пройдут интересные мероприятия. К примеру, 28 марта в 10.00 в библиотеке № 6 (ул. Слепнева, 14) состоится «Турнир веселых и начитанных», 29 марта в 12.30 школьников ждут в библиотеке № 5 (ул. Жилая, 10) на «Час веселых затей», где они узнают, как играли «в загадки» наши предки. 30 марта в 14.00 на площадке у детской библиотеки им. Гайдара (ул. Красноробская, 15) для ребят проведут мастер-классы и конкурсы «И... оживают куклы». 31 марта в 11.00 в библиотеке



им. Ярослава Мудрого (ул. Труфанова, 17 к. 2) состоится игра-викторина «Персонажи любимых книг», а 1 апреля в 13.30 в библиотеке № 14 (ул. Е. Колесовой, 56) можно отправиться в литературное путешествие по сказкам Г.Х. Андерсена. И это лишь малая часть мероприятий, которые пройдут в Ярославле в Неделю детской книги. Театрализованные представления, обзоры детских книг – новых и забытых старых, встречи с писателями, конкурсы, викторины, квесты... Обязательно приходите в весенние каникулы в детские библиотеки. Будет весело!

## Продаются туфли в хорошем состоянии...

**?** Зарегистрировалась на Авито, хочу туфли продать. Знаю, что многие люди этим занимаются постоянно, а мне что-то боязно. С одной стороны, продать хочется, с другой – боюсь, что могут обмануть...

Мария ВЕСЕЛКИНА

За консультацией мы обратились к **эксперту по кибербезопасности ярославского отделения Банка России Андрею Коценко**. Он сформулировал основные правила, которым должны следовать люди, когда пытаются что-то продать в Интернете.

**Правило первое: не раскрывать свои персональные данные.** Составляя объявление в Интернете, ограничьтесь описанием товара. Не указывайте реквизиты карты и личные данные: точный адрес, номер мобильного телефона тоже лучше скрыть.

**Правило второе: не сообщать покупателю конфиденциальную информацию о банковской карте.** Мошенники отслеживают новые объявления о продаже, звонят продавцу, маскируясь под покупателя, и выражают готовность сделать предоплату. Для этого пытаются выяснить секретную информацию о карте. Важно знать, что для перевода денег достаточно

всего лишь номера телефона, максимум – номера карты, счета.

**Правило третье: не обсуждать детали сделки в сторонних мессенджерах.** Мошенники, называя себя покупателями, стараются увести продавца с защищенного сайта на стороннюю площадку. А оттуда – на специальные фишинговые страницы, которые помогают узнать данные карты продавца. Эти страницы они маскируют под сайты служб доставки, платежные страницы сервисов объявлений, системы денежных переводов.

**Правило четвертое: не отдавать товар раньше, чем покупатель его оплатит.** Сначала покупатель должен оплатить товар и только потом его забрать. Если оплата идет с карты на карту, то важно знать: перевод проходит буквально за минуту. Обязательно дождитесь, когда банк пришлет вам сообщение о зачислении денег.

## ИММУНИТЕТ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ!

Начало весны – приятное и долгожданное время года, когда природа вокруг нас начинает оживать.

Именно в начале весны проблемы, связанные со снижением функции иммунной системы, выражены особенно ярко, так как наш иммунитет напряженно работал всю зиму.

Сонливость, плохое настроение и легкая депрессия могут появиться, даже когда у вас все хорошо. Упадок сил происходит из-за снижения защиты иммунной системы. Бессонница и недосып, переутомление и множество других факторов являются причиной слабой защиты организма.

В 2022 году в Ярославской области реализуется областной проект «Здоровая Ярославия», в рамках которого каждый месяц посвящен определенной теме. Март – месяц укрепления иммунитета, который проходит под слоганом «Вакцинопрофилактика – правильная тактика!»

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит, они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

**Иммунитет** – это устойчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. Он бывает двух видов – **врожденный**, который формируется внутриутробно и зависит от здоровья и образа жизни матери, и **приобретенный** – следствие перенесенного заболевания или вакцинации. Эффективность иммунной системы на 50% зависит от образа жизни.

Бережь здоровье и укреплять иммунитет обязательно всем, особенно в межсезонье. Накануне весны особое внимание нужно обращать тем, кто недавно перенес ОРЗ, ОРВИ, грипп и кто испытывает большие физические и эмоциональные нагрузки.

Поддерживать иммунитет не так сложно, как кажется. Достаточно взять за привычку следующие принципы, которые помогут Вам оставаться не только здоровыми, но и полными сил и бодрости круглый год. В их числе:

✓ **здоровый образ жизни** (соблюдение режима дня, достаточно продолжительный сон (не менее 8 часов в сутки) в хорошо проветриваемом помещении);

✓ **витамины и минералы;**

✓ **питание**. В рационе обязательно должны быть: полноценные белки (мясо, рыба, бобовые, орехи), овощи, фрукты и ягоды, морепродукты, семечки, цельные крупы, какао и горький шоколад, продукты, содержащие калий (картофель, урюк, орехи, гречневая и овсяная крупы), кисломолочные продукты, зеленый чай, «пробиотические» продукты (репчатый лук, лук-порей, чеснок и бананы);

✓ **природные средства, повышающие иммунитет** (принимайте травяные настои и отвары из эхинацеи, женьшеня, солодки, элеутерококка, лимонника);

✓ **закаливание** – плавание, обливание и контрастный душ. Отличное закаливающее действие оказывают баня и сауна;

✓ **физические упражнения** (гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры, скандинавская ходьба);

✓ **отказ от курения и употребления алкоголя;**

✓ **борьба со стрессами.**

Кроме этого, **будьте коммуникабельны**, общение с близкими людьми, а также внимание и поддержка родных и друзей укрепляют иммунную систему. А также **станьте оптимистами**, получайте удовольствие от всего, что делаете. Чаше улыбайтесь. Положительные эмоции нормализуют артериальное давление и пищеварение. Хорошее настроение ведет к здоровью и долголетию, оптимисты болеют реже, выздоравливают быстрее.

Следствием снижения иммунитета являются инфекционные заболевания. Для их предупреждения, ограничения распространения и ликвидации разработана **вакцинопрофилактика, или иммунизация**, – система профилактических прививок.

В России иммунизация проводится согласно Национальному календарю профилактических прививок. Это система обязательных вакцинаций, осуществляемых в определенном возрасте детям и взрослым, которая позволяет наиболее полноценно защитить от опасных инфекционных болезней. Все прививки в рамках Национального календаря профилактических прививок осуществляются в государственных медицинских организациях бесплатно, детям – с согласия родителей.

Вакцинация направлена не только на снижение заболеваемости и смертности, но также на обеспечение активного долголетия и биологической безопасности.

Важным направлением развития вакцинопрофилактики является реализация в России стратегии ВОЗ «Life course immunization» («Вакцинация в течение всей жизни»). Данная концепция применяется в развитых странах и направлена на создание единого комплексного подхода к иммунизации человека на протяжении всей жизни.

Своевременно корректируя нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение заболеваний многих органов и систем. Для хорошего самочувствия и правильной работы внутренних органов необходимо укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию. Каждый человек должен заботиться о своем иммунитете.

**Помните:** профилактика, здоровый сон и питание, умеренные физические нагрузки, правильный отдых на свежем воздухе сделают Вас полным энергии и хорошего самочувствия, что непременно скажется на качестве Вашей работы. Хорошее здоровье – это не только налаженная работа всех органов, но и нормальное психоэмоциональное состояние.

**Будьте здоровы и следите за состоянием своего иммунитета!**

Департамент по социальной поддержке населения  
и охране труда мэрии города Ярославля