



5. تثبيت كلمة سر Password على الحاسوب والشبكة اللاسلكية الخاصة بالمستخدم مع تغييرها كل فترة، وعدم السماح إلا للمستخدمين الموثوقين بالاتصال واستخدام الحاسوب.
6. عدم الاحتفاظ بأية معلومات شخصية في داخل الحاسوب كـ(الرسائل الخاصة، الصور الفوتوغرافية، الملفات المهمة، والمعلومات المهمة مثل أرقام الحسابات أو البطاقات الائتمانية)، وخزنها في وسائط تخزين خارجية.
7. عدم تشغيل برامج الألعاب على نفس الحاسوب الذي يحتوي البيانات والبرامج المهمة، لأنها تعد من أكثر البرامج تداولاً بين الأشخاص والتي تصاب بالفيروسات.
8. إيقاف خاصية مشاركة الملفات إلا للضرورة. وعمل نسخ احتياطية من الملفات المهمة والضرورية.
9. ثقافة المستخدم وذلك من خلال التعرف على الفيروسات، وطرق انتشارها، وكيفية الحماية منها، والآثار المترتبة حال الإصابة بها. ويتم هذا عن طريق التواصل المستمر من خلال زيارة المواقع التي تهتم بالحماية من الفيروسات.
10. فك الارتباط بين الحاسوب والموديم (Modem) أو الخط الهاتفية عند الانتهاء من العمل، فذلك يمنع البرامج الخبيثة التي تحاول الاتصال من الدخول إلى الحاسوب.
11. تفعيل عمل الجدار الناري Firewall: يقوم الجدار الناري بتفحص المعلومات الواردة من الإنترنت والصادرة إليه. ويتعرف على المعلومات الواردة من المواقع الخطرة أو تلك التي تثير الشك فيعمل على إيقافها. إذا قام المستخدم بإعداد جدار الحماية بشكل صحيح، فلن يتمكن المتطفلون (الذين يبحثون عن أجهزة الحاسوب التي لا تتمتع بالحصانة) من الدخول والاطلاع على هذه الأجهزة. الشكل (3-3).



الشكل (3-3) تفعيل عمل الجدار الناري لحجب المعلومات الخطيرة عن الحاسوب

12-3 | أضرار الحاسوب على الصحة Damage Computer Health:

الجلوس لفترات طويلة أمام الحاسوب الجلوس الخاطئ أمام شاشة الحاسوب، والتعرض للأشعة الصادرة من هذه الشاشة الذي يؤثر في العين والإبصار والبشرة والجلد. وأفضل وقاية هنا هي التأكد من صحة وضعية الجلوس أمام الحاسوب مع الحفاظ على وضع الشاشة بشكل مناسب حتى لا يرفع المستخدم للحاسوب رأسه أو يخفضه كثيراً.

- أثار بدنية ونفسية قصيرة المدى Physical and Psychological Effects Include

Short-Range وتشمل توتر وإجهاد عضلات العين والقلق النفسي

الأثار البدنية والنفسية بعيدة المدى-Physical and Psychological Effects Far

Reaching التي تأخذ فترة أطول لظهورها ومنها آلام العضلات والمفاصل والعمود الفقري

وحالة من الأرق والقلق النفسي والانفصال النفسي والاجتماعي عن عالم الواقع والعيش في

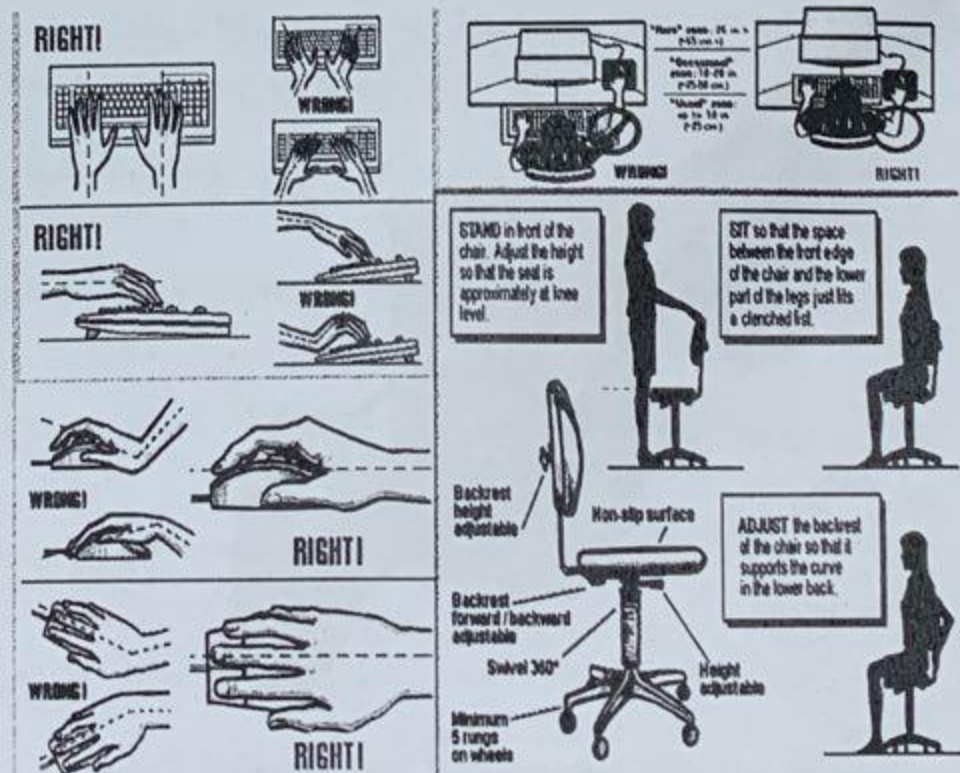
وسط افتراضي والعلاقات الخيالية لمن يدمنون على الإنترنت. وأفضل وقاية لذلك هو التوقف

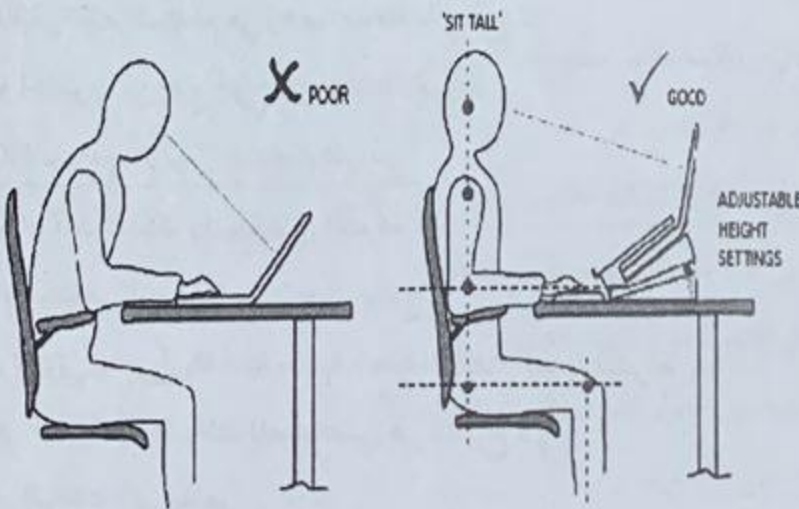
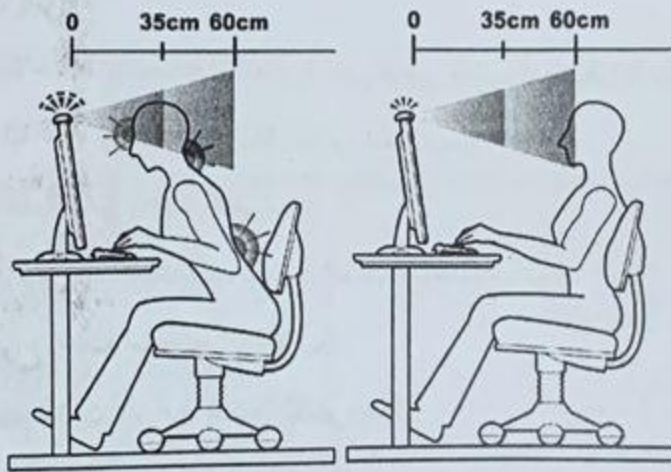
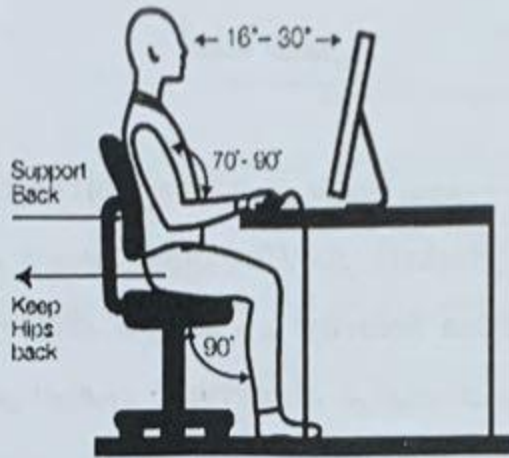
من حين لآخر عن العمل بالحاسوب، وبسط الساقين والكاحلين والقيام ببعض التمارين

الرياضية الخفيفة لتسريع جريان الدم وتحديد ساعات العمل بالحاسوب في الليل.

الشكل (3-4) يوضح الطريقة الصحيحة لاستخدام الماوس ولوحة المفاتيح، وكيفية الجلوس

الصحيح أمام الحاسوب (نوع المكتبي والمحمول).





الشكل (3-4) الوضع الصحيح لاستعمال لوحة المفاتيح والماوس
والوضعية الصحيحة لكرسي الجلوس أمام الحاسوب