โรงพยาบาลท่าตูม กระทรวงสาธารณสุข
ปทุมสุขภาพ
"บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์"
www.thatoomHSP.com
Tel.0-4459-1126
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ชีวิตอมตะ ในโลกออนไลน์

คุณเคยคิดบ้างไหม...ว่าสิ่งที่เราเคยทำในอดีตไม่ว่าจะเป็นการแชร์ การโพสต์ หรือการบอกเล่าเรื่องราวข้อมูลส่วนตัวในโลกออนไลน์นั้น จะยังคงอยู่อย่างไม่มีวันสิ้นสุด และไม่เคยหายไปตามกาลเวลาไม่ว่าจะผ่านไปเป็นสิบปีหรือแม้ว่าตัวคุณจะลาจากโลกนี้ไปนานแล้วก็ตาม เพราะหนึ่งในข้อมูลที่คุณฝากเอาไว้ในโลกออนไลน์นั้น เปรียบเสมือนรอยเท้าที่ฝากทิ้งไว้ให้คนอื่นเดินหาจนเจอ

"Digital footprint หรือรอยเท้าในโลกออนไลน์/รอยเท้าดิจิทัล" ดูเหมือนจะไม่มีพิษภัยอะไร แม้ผู้ใช้งานจะยกเลิกหรือปิดแหล่งข้อมูลไปแล้วก็ตาม แต่รู้ไหมว่าคนอื่นยังสามารถเห็นข้อมูลของเราได้ หรือแกะรอยจากระบบดาต้าเบส (Database) ที่คอยเก็บบันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณอยู่ตลอดเวลา ที่สำคัญ "สื่อ" ในปัจจุบันยังเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้ใช้งานเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการแสวงหาผลกำไร และยังมีการหาผลประโยชน์แบบผิดกฎหมายที่แอบแฝงมาในคราบของการติดตามเก็บข้อมูลเพื่อกระทำผิดเช่นกัน ดังนั้นผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตต้องมีความรอบคอบและคิดให้ดีก่อนจะฝากรอยเท้าเอาไว้ในโลกดิจิทัล

คุณเข็มพร วิรุณราพันธ์ ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) ให้ข้อมูลว่า **ในสังคมที่เต็มไปด้วยสื่อออนไลน์มีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น แต่การเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเองจากสื่อต่าง ๆ จะช่วยให้ เด็กเยาวชน ประชาชน มีเกราะป้องกันตนเองจากสื่ออันตรายได้ โดยที่ผ่านมา สสส.ได้ผลักดันการใช้สื่อ โดยใช้โมเดล 3 ดี คือ สื่อดี พื้นที่ดี สังคมดี เพื่อสร้างการรับรู้สื่อที่ดีและถูกต้อง โดยเฉพาะสื่อด้านสุขภาพ เพราะหากมีการเข้าใจผิด นำไปสู่ความเชื่อที่ผิด เกิดเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติตามอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการจะสร้างข้อมูลหรือลงข้อมูลควรมีความคิด วิเคราะห์ และแยกแยะให้ดีว่าสิ่งใดถูกหรือผิด เพราะจะมีผลของการกระทำตามมา แต่หากข้อมูลนั้นเป็นสิ่งที่ดีสร้างสรรค์ก็นับว่าเป็นเรื่องที่ดีเพื่อที่จะได้แบ่งปันส่งต่อให้คนรุ่นต่อ ๆ ไป**

การใช้สื่อออนไลน์เปรียบเสมือนดาบสองคมที่ต้องใช้อย่างระมัดระวัง และอย่าลืมว่าต่อให้คุณตายไป พื้นที่ในโลกออนไลน์ยังมีรอยเท้าหรือข้อมูลเกี่ยวกับผู้ใช้งานอยู่ เรียกได้ว่าเป็นรอยเท้าที่อมตะมากกว่าชีวิตจริงเสียอีก อย่างไรก็ตามการรักษารอยเท้าดิจิทัลของตนเอง จะต้องพิจารณาถึงการใช้งานสื่อออนไลน์อย่างรอบคอบ เพราะไม่ว่าคุณจะทำอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างจะถูกบันทึงเอาไว้ทั้งหมด การใช้สื่อออนไลน์อย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้ใช้งานปลอดภัยมากขึ้นดังนี้

1.ปกป้องชื่อเสียงตนเอง สิ่งที่โพสต์หรือแชร์ลงไปในโลกออนไลน์มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ อาจส่งผลกระทบต่อการสมัครงาน การศึกษาของผู้ใช้งานได้

2.สร้างขอบเขตในการเข้าถึงผู้ใช้งาน การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวอย่างจำกัด เช่น ข้อมูลด้านสุขภาพ ที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน เป็นต้น จะช่วยปกป้องการสวมรอยบัญชีสังคมออนไลน์จากผู้ไม่หวังดีได้

3.ปกป้องการสูญเสียทรัพย์สิน การโพสต์ของมีค่า เช่น บ้านรถ เงินทอง โฉนดที่ดินต่าง ๆ อาจทำให้มิจฉาชีพเข้ามาหลอกลวงให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สิน เหมือนข่าวในปัจจุบันที่เรียกกันว่าอาชญากรรมทางสื่อออนไลน์

4.รักษาอิสรภาพและความเป็นส่วนตัว ไม่แชร์ตำแหน่งที่ตั้ง หรือกดรับข้อมูลจากการส่งอีเมล แหล่งหรือช้อปปิ้งออนไลน์ ซึ่งจะทำให้เห็นแต่ข้อมูลโฆษณาเดิม ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความรำคาญ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกวันนี้สื่อออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมาก โดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ หรือโซเชียลมีเดีย เช่น เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ อินสตาแกรม ที่มีทั้งประโยชน์และโทษมากพอ ๆ กัน แต่หากผู้ใช้งานนำไปใช้ในทางที่ดี ก็จะก่อให้เกิดความสะดวกสบายตามมา อย่างไรก็ตามการรักษาความปลอดภัยในโลกดิจิทัลสามารถทำได้ดังนี้

1.ไม่ตั้งรหัสผ่านที่ง่ายเกินไป เพราะรหัสผ่านเป็นกุญแจไขเข้าสู่ข้อมูลและเอกสารของเรา จึงควรตั้งรหัสที่ยากและซับซ้อน และไม่ควรบันทึกรหัสผ่านไว้ในอุปกรณ์ดิจิทัล

2.ใส่ใจกับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว โดยเฉพาะแอปพลิเคชั่นในสมาร์ตโฟนที่ส่วนใหญ่สามารถตั้งค่าความเป็นส่วนตัวได้ว่า จะแบ่งข้อมูลไหนให้ใครบ้าง ผู้ใช้งานควรเลือกตั้งค่าให้มีความเป็นส่วนตัวมากที่สุด และระมัดระวังในการเปิดเผยชื่อและที่ตั้งของตนเอง และปฏิเสธแอปพลิเคชั่นที่พยายามจะเข้าถึงกล้องถ่ายรูปเพื่อป้องกันการแอบดูกล้องโดยไม่ได้รับอนุญาต

3.ใส่ใจรอยเท้าดิจิทัล สิ่งที่โพสต์ลงโลกออนไลน์จะคงอยู่ตลอดไป แม้ว่าจะลบโพสต์ต้นทางแต่ผู้อื่นสามารถติดตามร่องรองของเราได้ ดังนั้นเมื่อคิดที่จะโพสต์ ควรโพสต์แต่เรื่องราวที่ดีและระมัดระวังในการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว

4.ติดตั้งโปรแกรมรักษาความปลอดภัย เพื่อปกป้องอุปกรณ์จากภัยคุกคามจากโลกไซเบอร์

5.สำรองข้อมูล เป็นวิธีสำคัญในการปกป้องข้อมูลที่สำคัญ ป้องกันการโจรกรรมข้อมูลสำคัญทางออนไลน์ โดยใช้ข้อมูลในการเรียกค่าไถ่

6.ติดตั้งเครื่องมือติดตามอุปกรณ์หรือล็อกหน้าจอ ในกรณีที่ทำอุปกรณ์สูญหาย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่เก็บได้เข้าถึงข้อมูลในเครื่องนั้นได้

7.ระมัดระวังในการใช้บลูทูธ แม้ว่าจะมีความสะดวกสบายในการใช้งาน แต่ก็เป็นช่องทางที่ง่ายสำหรับมิจฉาชีพ จึงควรปิดโหมดนี้เอาไว้เสมอเมื่อไม่ได้ใช้งาน

8.อัปเดตระบบปฏิบัติการเสมอ เพื่อรับบริการรักษาความปลอดภัย และซ่อมแซมข้อบกพร่องของระบบรุ่นเก่า

9.ระมัดระวังในการเข้าใช้ WIFI อุปกรณที่ใช้ควรมีความปลอดภัยและตั้งรหัสผ่านไว้ตลอดเวลา และไม่ใช้ WIFI สาธารณะเมื่อต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือทำธุรกรรม

10.ลบข้อมูลหรือโปรแกรมที่ไม่ได้ใช้งาน เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัวในกรณีที่ผู้ใช้งานอาจจะลืม

11.ระมัดระวังการหลอกลวงให้กรอกข้อมูล (Phishing) ควรสังเกต URL ของเว็บไซต์ให้ชัดเจนและอย่ากดลิงก์หรือเปิดไฟล์แนบจากผู้ใช้งานที่ไม่รู้จักหรือคุ้นเคย ตรวจสอบสถานะว่าเป็นคนรู้จักจริงหรือไม่ รวมถึงระวังการหลอกลวงของคอลเซ็นเตอร์ปลอมที่พยายามล้วงข้อมูลส่วนตัวเพื่อนำไปเปิดบัญชีอินเทอร์เน็ตแบงกิ้งอีกด้วย

12.ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างระมัดระวัง ไม่ควรรับคนที่ไม่รู้จักเป็นเพื่อน หลีกเลี่ยงการสนทนากับคนแปลกหน้าและไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวอย่างสาธารณะ

ในปัจจุบันศูนย์ช่วยเหลือของเฟซบุ๊กถูกสร้างให้มีผู้สืบทอดบัญชี โดยสามารถเลือกให้คนอื่นเข้ามาจัดการกับบัญชีข้อมูลใช้งานของเราได้เมื่อวันที่เราได้ลาจากโลกนี้ไปแล้ว สิ่งเหล่านี้ยิ่งสะท้อนให้เห็นว่า

ถึงแม้ผู้ใช้งานจะเสียชีวิตลงไป แต่ข้อมูลและสิ่งต่าง ๆ ของเราจะยังคงอยู่อย่างถาวรในความทรงจำของโลกออนไลน์ ดังนั้นทุกคนที่กำลังเป็นเจ้าของพื้นที่ส่วนหนึ่งในโลกออนไลน์ต้องหมั่นเตือนตัวเองเอาไว้ก็ คือ “ข้อมูลไม่มีวันตายจากโลกออนไลน์”

โดย Chomnapas Wangein

เรื่องโดย ชมนภัส วังอินทร์ team content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลบางส่วนจาก หนังสือการรักษาความปลอดภัยบนโลกไซเบอร์ โดย สสย. และ สสส.

ภาพประกอบโดย : นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th /แฟ้มภาพ

“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
www.thatoomhsp.com
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116