

Die SON SIEN ALLES **Son** **GESIN**

SKELMS VOLG JOU SPORE OP DIE NET

Maak seker jou profiel is dof

S **EIE VERSLAGGEWER**
EKURITEIT-SAGTEWARE, prosesse en stelsels is nie genoeg om cyber criminals te uitoorlê nie.

Die grootste bedreiging tot ons cyber-sekurierteit is ons eie aanlyn gedrag, sê Eleanor Mitrovich Potter, Consumer Executive by Autopage.

“Die internet verskaf ongelooflike bruikbare tools en dis byna

onmoontlik om nie deel te neem aan aanlyn aktiwiteite nie, maar daar is geen rules of engagement nie,” sê sy. Dis onmoontlik om nie 'n digital voetspoor agter te laat nie en daar moet 'n groter bewusmaking wees en 'n groter verantwoordelikheid van die nagevolge van jou cyber-voetspore.

Sodra jy woorde en foto's op die internet laai, is dit vir ewig daar. Om dit te delete,

verwyder dit nie van die cyber cloud nie en die resultate kan verreikend wees en die gevolge verwoestend. Ons laat ook onwetend spore en is dikwels roekeloos, sê Mornay Walters, stigter en uitvoerende hoof van Seecrypt.

“Metadata is gekwantifiseer en bereken oor die hele wêreld, en dit bou 'n foto en 'n storie van wat ons is,” sê hy.

“Die probleem met metadata is dat dit data is oor my en jou, wat versamel is in die naam van wetstoepassers of



VOETSPORE: As jy iets op die internet laai, sal dit altyd daar bly. **FOTO VERSKAF**

kommerciële waarde deur die staat en privaat maatskappye. Hulle het punch drunk geraak op

inligting: dis die nuwe olie. Data en data-ontginning is die nuwe olie. “Die inligting word

versamel en gestoor, wat okay is. Maar wat as dit in die verkeerde hande beland?”

Trap baie katvoet in die kuberruim

EIE VERSLAGGEWER

CYBERCRIME, soos enige ander misdaad, sal altyd 'n realiteit wees. Dit hang van jou af om verantwoordelikheid te neem en om te verhoed dat jy 'n soft target word.

Hou Eleanor Potter se sewe tips in gedagte om jouself te beskerm teen cybercrime:

1. Beskerm jou telefoon met antivirus-sageware/apps.
2. Oorweeg die gevolge van sosiale-media-posts vanuit 'n reputasie- en sekuriteits-oogpunt.
3. Gebruik net location-dienste wanneer dit

nodig is.

4. Verander passwords gereeld en gebruik alfanumeriese karakters en simbole.

5. Pasop vir unsecured wi-fi-netwerke; gebruik 'n Virtuele Private Netwerk (VPN) as jy moet connect.

6. Wees bedag op e-posse van vreemdellinge of vreemde e-posse van vriende – bel hulle om uit te vind wat dit is voordat jy op links klik.

7. As jy aanlyn koop, gebruik eerder 'n secure betaal-mechanisme soos PayPal as wat jy jou kredietkaartbesonderhede aan verskele winkels gee.



PASSWORD: Verander gereeld jou wagwoord en maak gebruik van alfanumeriese karakters en simbole. **Foto: WIKIPEDIA.ORG**

Jou kleinding se eerste 1 000 dae

FIRST 1000 days Right Start. Bright Future.

'n Goeie omgewing in die eerste 1 000 Dae sluit in liefdevolle sorg, 'n koesterende en veilige omgewing: vry van stres en skadelike middels.

Wie moet vir my baba sorg?

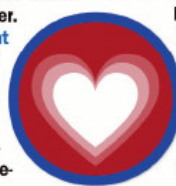
Ouers is 'n baba se mees belangrike versorgers, maar sommige ma's moet hul kind in die sorg van 'n familieid, versorger of betroubare individu laat. So, wanneer jy besluit om 'n baba te hê, dink aan jou kind se versorging. Liefdevolle ouers en 'n liefdevolle, beginselvaste versorger kan 'n goeie span wees om die beste eerste 1 000 dae te verseker.

Wat is die dinge wat ek moet weet om vir my baba te sorg?

Kyk na jou eie gesondheid en welstand. Maak seker jy het ondersteuning van jou le-



wensmaat, familie en vriende. Jou baba wil jou sien, aanraak en rulk. Gilmlag, praat en sling en maak gereeld oogkontak, hou hom of haar naby om met jou baba te bind.



Dit sal hulle help om veilig en geleëf te voel. Borsvoed jou baba so gereeld as wat hulle wil. Vermyn situasies waar daar gerook en gedrink word, en waar daar 'n kans is dat geweld kan ontstaan, want dit kan inmeng met die baba se ontwikkeling.

FEIT: As 'n volwasse se antwoorde of gedrag vir 'n kind onbetroubaar, onvanpas of bloot afwesig is, mag

die ontwikkelende brein ontwrig word, en verdere fisieke-, geestes- en emosionele gesondheid mag benadeel word. (www.developing-child.harvard.edu)

Veilige en beskermde omgewing
As jy seker maak dat jou kind gedurende die dag in 'n veilige en beskermde omgewing is, sal dit jou gemoedsrus gee en ook jou baba se welstand verseker.

As jou kind by 'n Vroeë Kinderontwikkelingsentrum (VKS) is, vra om die registrasiesertifikaat te sien; 'n versorgingsplan vir siek kinders; genoeg ruimte, ventilasie en lig; veilige drinkwater; skoon toiletfasiliteite; skoon area om kos te berei en die veilige berging van enigiets wat skadelik vir kinders kan wees.



BETER TESAME.