

# Πώς να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο

## Έκδοση για τη νόσο Covid-19

Εάν έχετε περιορίσει τις προσωπικές σας επαφές, εάν έχετε αυτοαπομονωθεί ή έχετε μπει σε καραντίνα λόγω της πανδημίας COVID-19 (κορονοϊός), είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι έχετε πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες, να συνεχίσετε να έχετε επαφές με φίλους και συγγενείς και να κάνετε αγορές στο διαδίκτυο γι' αυτά που χρειάζεστε. Αυτή είναι μια δύσκολη περίοδος για πολλούς Αυστραλούς, αλλά οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να είστε ενημερωμένοι ενώ παράλληλα θα έχετε μεγαλύτερη ασφάλεια και περισσότερη αυτοπεποίθηση στο διαδίκτυο.



## Πώς να ελέγχετε την κατάσταση

Αν ενημερώνεστε με πληροφορίες από αξιόπιστες, ευυπόληπτες πηγές μπορεί να σας βοηθήσει να μετριάσετε τα συναισθήματα αβεβαιότητας και φόβου. Η αυστραλιανή κυβέρνηση διαθέτει πολλά και διάφορα ενημερωτικά φυλλάδια που περιέχουν τις τελευταίες πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με την μεταβαλλόμενη κατάσταση. Επισκεφθείτε το [australia.gov.au](http://australia.gov.au).

Εάν έχετε μια έξυπνη συσκευή, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή για τον κορονοϊό της αυστραλιανής κυβέρνησης (από το Apple App store ή το Google Play store) ή μπορείτε να εγγραφείτε στο κανάλι WhatsApp της αυστραλιανής κυβέρνησης [oz.gov.au/whatsapp](http://oz.gov.au/whatsapp).

Εάν ανά πάσα στιγμή δεν είστε βέβαιοι για το τι πρέπει να κάνετε ή δεν μπορείτε να βρείτε τις πληροφορίες που αναζητάτε, καλέστε τη γραμμή πληροφοριών για τον κορονοϊό στο 1800 020 080.

## Πώς να συνεχίσετε τις επαφές σας με τους άλλους στο διαδίκτυο

Παρόλο που ίσως να μην μπορείτε να πάτε σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή σε γιορτές με αγαπημένα πρόσωπα κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορονοϊού, είναι σημαντικό να συνεχίσετε τις επαφές με την οικογένεια και τους φίλους σας για να μειώσετε τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης.

Οι βιντεοκλήσεις και η ανταλλαγή μηνυμάτων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνεχίσετε τις επαφές σας. Προγραμματίστε μια τακτική ώρα για βιντεοκλήση ή ανταλλάξτε μηνύματα ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Be Connected στο [beconnected.esafety.gov.au](http://beconnected.esafety.gov.au) για δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα που θα σας βοηθήσουν να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε με ασφάλεια τις βιντεοκλήσεις και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Μάθετε πώς:

- [Να κάνετε βιντεοκλήσεις](#)
- [Να χρησιμοποιείτε τα δημοφιλή μέσα κοινωνικής δικτύωσης](#)
- [Να χρησιμοποιείτε το Facebook](#)


Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε μια από τις δωρεάν διαδικτυακές παρουσιάσεις ασφάλειας σχετικά με τις βιντεοκλήσεις ή για την ασφάλεια στο Facebook:

[beconnected.esafety.gov.au/bookings#connecting-to-others](http://beconnected.esafety.gov.au/bookings#connecting-to-others)

[beconnected.esafety.gov.au/bookings#fb](http://beconnected.esafety.gov.au/bookings#fb)

## Χρήσιμες οδηγίες και συμβουλές για αγορές στο διαδίκτυο

Εάν έχετε αυτοαπομονωθεί ή έχετε περιορισμένη κινητικότητα, οι αγορές από το διαδίκτυο μπορούν να σας βοηθήσουν να διασφαλίσετε ότι έχετε πρόσβαση σε προμήθειες που χρειάζεστε ενώ μένετε ασφαλείς στο σπίτι σας. Είναι πάντα καλύτερα να ψωνίζετε από ασφαλείς ιστότοπους της Αυστραλίας, από επώνυμα και αναγνωρισμένα καταστήματα που γνωρίζετε και αναγνωρίζετε. Ακολουθούν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε ασφαλείς:

- Αναζητήστε το «https://»  στη διεύθυνση του ιστότοπου και ένα κλειστό εικονίδιο λουκέτου (🔒) στην επάνω αριστερή γωνία της οθόνης. Αυτό σημαίνει ότι τα στοιχεία και οι λεπτομέρειες της πληρωμής σας θα είναι κρυπτογραφημένα, ώστε τα προσωπικά σας δεδομένα θα προστατεύονται από αδιάκριτα μάτια και κλέφτες ταυτότητας.
- Ελέγξτε τη διεύθυνση του ιστότοπου. Μια διεύθυνση που τελειώνει σε .com.au σημαίνει ότι ο ιστότοπος είναι αυστραλιανός και σχετίζεται με μια αυστραλιανή επιχείρηση.
- Ελέγξτε τον αριθμό ABN ή ACN της εταιρείας στο Μητρώο Αυστραλιανών Επιχειρήσεων (Australian Business Register) στο [abr.gov.au](http://abr.gov.au) για να βεβαιωθείτε ότι είναι γνήσια επιχείρηση.
- Κάντε μια αναζήτηση για διαδικτυακές κριτικές πληκτρολογώντας το όνομα του καταστήματος και «κριτικές» (reviews) σε μια μηχανή αναζήτησης όπως το Google. Οι κριτικές θα σας δώσουν κάποια ιδέα για την αξιοπιστία, τις τιμές και άλλα θέματα που αφορούν το συγκεκριμένο κατάστημα.
- Εάν είναι εφικτό, χρησιμοποιήστε το PayPal ή πιστωτική κάρτα για να πληρώσετε για τα προϊόντα σας. Η πληρωμή με αυτές τις μεθόδους προσφέρει περισσότερη ασφάλεια καθώς τυχόν απρόσμενες χρεώσεις μπορούν να αμφισβητηθούν μέσω της τράπεζάς σας ή του PayPal.

## Ψωνίστε με προτεραιότητα στα σουπερμάρκετ

Τα σουπερμάρκετ Coles και Woolworths προσφέρουν μια ειδική «Κοινωνική Ώρα» από τις 7 π.μ. έως τις 8 π.μ. Δευτέρα με Παρασκευή για ηλικιωμένους και ευάλωτους κατοίκους. Αυτό συμβάλλει στη διασφάλιση ενός ασφαλέστερου περιβάλλοντος για ψώνια προτού ανοίξει το κατάστημα στο ευρύτερο κοινό.

Αυτές οι ώρες μπορεί να αλλάξουν καθώς εξελίσσεται η κατάσταση με τον κορονοϊό, οπότε να ελέγχετε την ιστοσελίδα του καταστήματος για πιο ενημερωμένες λεπτομέρειες.

Το σουπερμάρκετ Woolworths προσφέρει μια υπηρεσία βοήθειας προτεραιότητας για κατοίκους που δεν μπορούν να πάνε για ψώνια στο κατάστημα. Στους επιλέξιμους πελάτες περιλαμβάνονται ηλικιωμένοι Αυστραλοί, άτομα με ειδικές ανάγκες και άτομα σε ανοσοκαταστολή ή που χρειάζεται να αυτοαπομονωθούν.

Γραφτείτε για βοήθεια προτεραιότητας στο [woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance](https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance).

Το σουπερμάρκετ Woolworths έχει ανοίξει επίσης 700 μέρη παραλαβής από το κοινό για να μπορούν οι πελάτες που δικαιούνται βοήθεια προτεραιότητας να κάνουν μια παραγγελία στο διαδίκτυο και να ζητήσουν από κάποιον να παραλάβει και να παραδώσει την παραγγελία εκ μέρους τους.

Το σουπερμάρκετ Coles προσφέρει μια υπηρεσία προτεραιότητας στο διαδίκτυο σε επιλέξιμους πελάτες που δεν μπορούν να κάνουν τις αγορές τους στο κατάστημα. Για πληροφορίες σχετικά με τα κριτήρια επιλεξιμότητας και λεπτομέρειες για τα μέρη παραλαβής καλέστε το γραφείο αγορών από το διαδίκτυο του Coles στο 1800 455 400. Εναλλακτικά, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Coles [coles.com.au/customernotice/onlinepriorityservice](https://www.coles.com.au/customernotice/onlinepriorityservice).

Υπάρχει μεγάλη ζήτηση για βασικά είδη μπακαλικής, οπότε μην ξεχνάτε να προγραμματίζετε όταν κάνετε τις αγορές σας και να γνωρίζετε ότι ορισμένα είδη ενδέχεται να μην διατίθενται στο διαδίκτυο. Είναι καλή ιδέα να ελέγξετε εάν άλλα καταστήματα στην περιοχή σας, όπως μανάβικα, φούρνοι και φαρμακεία, προσφέρουν επίσης διαδικτυακές υπηρεσίες αγορών.



## Υπηρεσίες γευμάτων και επιλογές διανομής

Υπηρεσίες διανομής γευμάτων εστιατορίων όπως Deliveroo, Menulog και Uber Eats παραλαμβάνουν και διανέμουν φαγητό από εστιατόρια της περιοχής σας. Αυτές οι υπηρεσίες απαιτούν να κατεβάσετε την εφαρμογή από το Apple App store ή το Google Play store. Θα χρειαστεί να καταχωρίσετε ορισμένα προσωπικά στοιχεία για να ανοίξετε λογαριασμό. Σ' αυτά τα στοιχεία περιλαμβάνονται το όνομα, η διεύθυνση email, η διεύθυνση κατοικίας σας για διανομή στο σπίτι και τα στοιχεία της πιστωτικής σας κάρτας για πληρωμή.

Τα γεύματα από εστιατόριο παραδίδονται συνήθως εντός μιας ώρας, αλλά μπορεί να πάρει περισσότερο σε ώρες αιχμής.

Μπορείτε επίσης να παραγγείλετε γεύματα από υπηρεσίες παράδοσης όπως Hello Fresh και Marley Spoon. Αυτές οι υπηρεσίες προσφέρουν εβδομαδιαίες συνδρομές για διανομή ενός καθορισμένου αριθμού καρτών συνταγών και τα τρόφιμα που χρειάζονται για την προετοιμασία κάθε γεύματος. Μπορείτε να τα παραγγείλετε στο διαδικτυο: [hellofresh.com.au](https://hellofresh.com.au), [marleyspoon.com.au](https://marleyspoon.com.au).

## Απάτες που αφορούν τον κορονοϊό

Δυστυχώς, σε τέτοιες εποχές είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν απατεώνες που προσπαθούν να επωφεληθούν από την εξάπλωση του κορονοϊού για να εκμεταλλευτούν τους φόβους και το άγχος Αυστραλών καταναλωτών ή ζητούν τη γενναιοδωρία σας για δικό τους όφελος. Οι απάτες μπορεί να φαίνονται και να ακούγονται αληθινές, αλλά όσα περισσότερα γνωρίζετε γι' αυτές τόσο πιο εύκολο είναι να τις εντοπίσετε.

### Συνηθισμένα είδη απάτης που αφορούν τον κορονοϊό

- Μηνύματα με email για ηλεκτρονικό "ψάρεμα" και τηλεφωνικές κλήσεις πλαστοπροσωπούν επίσημους οργανισμούς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, κυβερνητικές αρχές ή νόμιμες επιχειρήσεις, όπως τράπεζες και εταιρείες τηλεπικοινωνιών.
- Η παραπληροφόρηση σχετικά με τον κορονοϊό αποστέλλεται επίσης με γραπτά μηνύματα, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή με email.
- Ορισμένοι ιστότοποι αγορών προσπαθούν να σας πουλήσουν ψεύτικα εμβόλια ή θεραπείες για τον κορονοϊό.
- Απάτες που αφορούν επενδύσεις προσπαθούν να πείσουν τους ανθρώπους να τους στείλουν χρήματα ισχυριζόμενοι ότι ο κορονοϊός έχει δημιουργήσει νέες ευκαιρίες.

### Πώς να προστατευθείτε

Ακόμα κι αν βιώνετε συναισθήματα φόβου και άγχους λόγω της πανδημίας του κορονοϊού, είναι σημαντικό να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να ξαναδιαβάσετε αυτά που λαβαίνετε και μην αισθάνεστε πίεση.

- Μην κάνετε κλικ σε συνδέσμους που υπάρχουν σε email ή μηνύματα και μην ανοίγετε συνημμένα από άτομα ή οργανισμούς που δεν γνωρίζετε.

- Πριν κάνετε κλικ σε σύνδεσμο, τοποθετήστε τον δείκτη του ποντικιού πάνω από τον σύνδεσμο για να δείτε εάν η διεύθυνση της ιστοσελίδας φαίνεται γνήσια.
- Να είστε προσεκτικοί με τις ψεύτικες ιστοσελίδες αγορών που ζητούν ασυνήθιστους τρόπους πληρωμής. Στο διαδικτυο να πληρώνετε πάντα με πιστωτική κάρτα ή PayPal.
- Ο καλύτερος τρόπος για να εντοπίσετε ένα ψεύτικο κατάστημα ή μια απάτη για αγορές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι να αναζητήσετε κριτικές πριν αγοράσετε κάτι.

Ο ιστότοπος Be Connected προσφέρει δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα που θα σας βοηθήσουν να μάθετε περισσότερα πράγματα για το πώς να αποφεύγετε απάτες και παγίδες:

[beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials/safety-first/avoiding-scams-and-tricks](https://beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials/safety-first/avoiding-scams-and-tricks)

Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε μια από τις δωρεάν διαδικτυακές μας παρουσιάσεις ασφάλειας για το πώς να εντοπίσετε μια απάτη και πώς να προστατευθείτε από τις απάτες:

[beconnected.esafety.gov.au/bookings#spot-a-scam](https://beconnected.esafety.gov.au/bookings#spot-a-scam)

[beconnected.esafety.gov.au/bookings#protect-yourself-against-scams](https://beconnected.esafety.gov.au/bookings#protect-yourself-against-scams)

Για πιο ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τις απάτες που αφορούν τον κορονοϊό επισκεφθείτε την ιστοσελίδα ACCC Scamwatch:

[scamwatch.gov.au/covid19](https://scamwatch.gov.au/covid19)

## Βοήθεια, υποπτεύομαι ότι έπεσα θύμα απάτης

Αν νομίζετε ότι πέσατε θύμα απάτης, μη ντρέπεστε και μην το κρατάτε μυστικό. Μπορείτε να λάβετε μέτρα για να διορθώσετε το πρόβλημα:

- Επικοινωνήστε με την τράπεζά σας και σταματήστε τυχόν περαιτέρω πληρωμές στον απατεώνα.
- Επικοινωνήστε με την υπηρεσία ID Care [idcare.org](https://idcare.org) εάν έχει γίνει παραβίαση ή κατάχρηση των προσωπικών σας στοιχείων.
- Καταγγείλετε το συμβάν στο ACCC Scamwatch για να βοηθήσετε στην ενημέρωση του κοινού [scamwatch.gov.au](https://scamwatch.gov.au)



## Αφιερώστε χρόνο για να ανακαλύψετε το πρόγραμμα Be Connected

Be Connected είναι ένας ολοκληρωμένος ιστότοπος με δωρεάν ενημερωτικό υλικό ειδικά σχεδιασμένο για να βοηθάει ηλικιωμένους Αυστραλούς να συνδέονται με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να περιηγηθούν με σιγουριά στον ψηφιακό κόσμο. Ο ιστότοπος είναι επίσης χρήσιμος για οικογένειες και κοινοτικούς συλλόγους που θέλουν να βοηθήσουν τα ηλικιωμένα μέλη να έχουν πρόσβαση σε όλα τα οφέλη του διαδικτύου.

[beconnected.esafety.gov.au](https://beconnected.esafety.gov.au)

