

DATA CIRKEL HÖSTEN 2017



Med hjärta och hjärna för datafrågor!

Ledare: Birger Höglund och Sten Halvarsson

Kameraövervaka med gamla mobilen (PC för Alla nr 7 sid 74)

Din gamla mobil utan SIM kort fungerar bra för att övervaka ditt hem. Anslut mobilen via WiFi. Ladda ner gratisappen *Home Security Camera-Alfred*. Välj *Kamera* läge. Installera samma app på den mobil du använder normalt. Välj *Visning* läge. På dator gå in på alfred.computer och logga in med mobilens Google konto. Mer info på alfred.camera
www.webbkameror.se Webbkameror runt om i Sverige
www.earthcam.com Webbkameror runt om i Världen

Visa var jag varit med mobilen

Med programmet 'Google Maps' kan man i efterhand se alla platser man varit på och när.

Mobilen > Inställningar > Privat > Plats På eller
Mobilen > Google Maps > '3 streck' > Dina platser > 'Kugghjul' > Platsinställningar
Då registreras alla rörelser och därefter gå in på
Mobilen > Google Maps > '3 streck' > Din tidslinje > stega dag för dag bakåt i tiden
Vill man visa sina vänner var man är för tillfället
Mobilen > Google Maps > '3 streck' > Platsdelning

Använd mobilen som ficklampa

Om mobilen har kamera blixt ladda ner app från t.ex 'Play Butik'
Sök efter 'ficklampa', välj t.ex. 'Ficklampa Galaxy'
Men var medveten om att det drar ur batteriet vid lång användning.

Spela in ljud med mobilen

Starta appen Tools Röstinspelning eller ladda ner någon annan app för ljudinspelning.

Föra över bilder från mobilen till datorn (PC för Alla nr 6 sid 75)

Med USB kabel men kan också göras med Bluetooth
Slå på mobilens Bluetooth. Inställningar > Enheter > Bluetooth
Slå på datorns Bluetooth. Inställningar > Enheter > Bluetooth
Välj din mobil i datorns lista över Bluetooth enheter
Öppna mobilens fotovisare Galleri och markera de bilder som ska överföras
Välj Dela Bluetooth

SMSlivräddare

De som kan livräddning kan anmäla sig till www.smslivraddare.se
Om det händer något i din närhet kommer du att få SMS om var din hjälp behövs.
Appen 'Rädda Hjärtat' ger instruktioner och vägledning
Appen 'Röda Korset Första hjälpen' ger tips i nödsituationer
www.hjartstartarregister.se visar var det finns hjärtstartare

Tips på nätet

www.krisinformation.se från Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap
www.iis.se/fakta/introduktion-till-internet-for-aldre
www.transportstyrelsen.se/slapvagnskalkylator Kolla om bilen klarar släpvagn
www.forskning.se Läs om spännande forskning

Bedrägerier

E-handel

Använd ett kort som normalt är tomt. För över till detta kort den summa som ska betalas vid varje tillfälle.

Kortbedrägerier

Använd ett kort med så lite pengar på som möjligt för dagliga ärenden. Då minimeras skadan om man blir av med kortet. Enklast med betalkort som man fyller på med lite pengar i taget.

Bankärenden via nätet

Bör göras i säker miljö med kort och dosa som inte bärs med utanför hemmet. Mobilt BankID ger möjlighet till bankärenden utanför hemmet men då kan koderna memoreras eller filmas av obehörig som därefter stjälar mobilen. Det bästa vore om det gick att begränsa vad Mobilt BankID får användas till och valbart maxbelopp för bankärenden. Maxbeloppet är orimligt högt för närvarande.

Identitetsintrång

Högsta möjliga skydd för BankID (undvik Mobilt BankID). Gå in på Skatteverket och spärra obehörig adressändring www.skatteverket.se . Samma sak med tillfällig adressändring hos PostNord www.adressandring.se . Använd låst brevlåda. Om du får ett brev om kreditupplysning undersök då orsaken.

Utpressningsvirus

Se till att ha säkerhetskopia på all viktig data. Får inte vara ett externt minne som är kopplat till datorn normalt utan bara vid säkerhetskopiering. Allt som är åtkomligt från datorn (även molnbaserat) kan även det krypteras eller raderas av virus.

Telefonförsäljare

Börjar med att fråga om du är t.ex. Kalle Karsson. Svara inte på det utan ställ motfråga. 'Vad gäller det?'. Om det då verkar vara försäljare lägg på luren. Det lönar sig inte att vara trevlig och gå in i en diskussion. Försäljaren slutar inte förrän du svarat JA på någon fråga. Det bästa vore om lagen ändrades så att det krävdes skriftligt avtal och inte bara muntligt i det fall det är en försäljare och inte du som har ringt upp.

Missade samtal

Ring aldrig tillbaka på missade samtal om du inte vet vem det är.

Bluffakturor

Skriv på fakturan 'Bestrider denna faktura har inte beställt denna tjänst *Datum, Namn*'. Ta kopia och skicka tillbaka originalet. Kommer en påminnelse gör samma sak. Kommer det från inkassobolag gör samma sak och polisanmäl. Kommer det från Kronofogden gör samma sak och hänvisa till polisanmälan.



Skickar ut epost med bilaga till personer som har tillgång till önskad befogenhet på sin dator. Bilagan är ett dokument med virus. Mottagaren öppnar bilagan. Viruset ändrar systeminställningar till att tillåta Fjärrstyrning av datorn.

Varför gick det ? Jo Datorägaren hade 'Administratör' behörighet på sitt vanliga konto.

Hur skydda sig:

Ha aldrig 'Administratör' behörighet på det konto du normalt använder.

Windows 10, Högerklicka 'Start knapp', Kontrollpanelen, Användarkonton, Lägg till ett användarkonto ('Admin', Lokalt konto, Administratör, Lösenordsskyddat), Ta därefter bort 'Administratör' från det normalt använda kontot

Se till att Fjärrstyrning av datorn inte är tillåtet.

Windows 10, Högerklicka 'Start knapp', Kontrollpanelen, System, Avancerade systeminställningar, Fjärrsessioner, Tillåt INTE.

Molnlagring

Dokument och foton på server (stor hårddisk) någonstans i världen ägt av något företag. Som t.ex. Apple Icloud, Microsoft Onedrive, Google Drive, Dropbox, F-Secure Younited, Mega. Gratis för mindre mängd data sedan kostar det pengar. Sen finns alternativet egen eller väns hårddisk (NAS). Finns finesser som automatisk kopiering och möjlighet till att dela med andra med eller utan skrivmöjlighet. Även program kan ligga i 'molnet'.

Följande webbsida ger en översikt

<https://pcforall.idg.se/2.1054/1.604900/10-gratistjanster-i-test--har-ar-natets-basta-molnlagring>

Facebook

Vänförfrågningar. Acceptera eller gör ingenting.

Ta bort vänner. Startside, Min sida, Vänner, *Vänner, Ta bort som vän

Begränsa

Pil neråt längst upp till höger, Inställningar

Sekretess, Vem kan se mitt innehåll/Vem kan kontakta mig/Vem kan söka efter mig

Tidslinje och taggning, Vilka kan lägga till.../Vilka kan se.../Hur hanterar jag ...

Epost och spam

Det är mycket svårt att helt bli av med oönskad epost 'spam'. Man kan minska riskerna på följande sätt. Skaffa 2 epost adresser. Den ena för vänner. Den andra för företag och t.ex. Facebook där risken är stor att adressen sprids vidare. Om problemet med spam blir för stort kan man då byta epost adress mot företag och slippa ändra till sina vänner.

Var hitta appar

Apple Store för Apple Iphone mobiler

Google Play butik och Samsung Galaxy Apps för Android telefoner

Microsoft Store för Windows mobiler och datorer

Undvik appar som begär tillgång till mer (t.ex kontakter eller position) än vad som behövs

Undvik appar med reklam som är vanligt i gratis appar.

Lägg in webbsidor som appar

HDR bildkvalité

Önskemål har kommit från tidningen *HjärtLung Nytt* att inskickade bilder ska ha HDR (High Dynamic Range) kvalité. En teknik för att få bättre kontraster i bilden och inte frågan om fler pixlar. Det visar sig i bilder med en blandning av ljusa och mörka partier.

Utan HDR blir de ljusa partierna för ljusa eller de mörka partierna för mörka. HDR skapar en balans mellan det ljusa och mörka. På så sätt framträder färgerna bättre.

Spela in från dator skärmen

Skärmklippverktyg. Tar bild av hela eller del av skärmen.

Audacity. Spelar in ljud från datorn se Datacirkel 2017-03-08

VLC. Spelar in video utan ljud på vad som visas på skärmen.

Media, Konvertera/Spara, Fångstenhet Skrivbord, Önskad bildfrekvens t.ex.

25bilder/s, Konvertera/Spara, Profil t.ex. H264+MP4, Mål Blädra t.ex. Testvideo,

Starta, Stoppa med fyrkantknapp längst ner till vänster.

Ashampoo Clipfinder HD2 www.ashampoo.com ger video med ljud

Längst ner till vänster, Pil, Klistra in webbadress till den video på internet som ska spelas in. Men var medveten om upphovsrätt. Vad som helst får inte spelas in.

Foto redigering

Windows Foton (Foto Gallery), Adobe Photoshop Express, Paintnet

Paintnet kan minska bild storlek i kB.

Arkiv, välj kort, Öppna, längst ner till höger 'px % - +', Arkiv, Spara som, Kvalite t.ex. 50% OK

Vad är en smart mobiltelefon

Förutom vanlig telefoni och SMS klarar den uppkoppling mot internet.

Hur avancerad mobil behövs

Utvecklingen går fort med nya modeller varje år. Om man inte har behov av det allra senaste finns det mycket pengar att tjäna på att köpa en äldre/enklare modell. Kan komma undan med 2000kr. Duger utmärkt för de flesta.

Anslutning till nätet

Operatör, Kontantkort/abonemang, 1G, 2G, 3G, 4G och 5G

Vilka grundinställningar rekommenderas

Låst skärm. Dataroaming av. Spårning. Kopia i molnet

Vilka appar kan vara bra att ha

- SL
- Line
- Bank-id
- Tidningar
- Runkeeper
- Rädda Hjärtat
- Första hjälpen
-

Hitta borttappad mobil

Ring till den. Spåra. Radera. Spärra SIM kort. Polisanmäl med IMEI kod.

IMEI kod

sätts av mobiltillverkaren och anger Fabrikat + Typ + Serienummer

*Erhålls med att skriva *#06# på mobiltelefonen. Anteckna denna kod i händelse av stöld.*

www.imei.info ger mycket bra info om mobiltelefonen.

IMSI kod

sätts av operatören (SIM kortet) anger Land + Operatör + Mobilnummer

1177 Vårdguiden om E-TJÄNSTER (några exempel)

- **Kontakta en mottagning**

Du kan till exempel förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. Olika mottagningar erbjuder olika tjänster.

- **Läs din journal**

Du som är över 18 år kan läsa viss information ur din journal när du har loggat in. Det varierar mellan landstingen och regionerna hur mycket information som visas.

Håll koll på dina läkemedel

Undrar du om du har uttag kvar på ditt recept, vilka läkemedel du har hämtat ut eller hur nära du är att få frikort?

Stöd och behandling på nätet

Ibland kan du få det stöd, den behandling eller den utbildning som du behöver på nätet.

Läs, ladda ner och skicka ditt läkarintyg

Genom att logga in kan du läsa dina intyg och skicka dem direkt till Försäkringskassan.

Håll koll på ditt högkostnadsskydd och frikort

Här kan du se dina avgifter och frikortets giltighetstid. Om du har frikort från Stockholms läns landsting kan du också beställa ett frikort i papper.

Har du en reumatisk sjukdom?

E-tjänster för dig som har en reumatisk diagnos.

Välj husläkarmottagning eller barnavårdscentral

Vill du välja eller byta husläkarmottagning eller barnavårdscentral? Eller undrar du var du är listad?

Få KBT via nätet

Har du besvär av depression, social fobi eller paniksyndrom? Anmäl dig till kognitiv beteendeterapi, KBT, via nätet.

Beställ hjälpmedel eller näringsprodukter

Du som har fått näringsprodukter eller hjälpmedel för diabetes eller inkontinens utskrivna kan enkelt beställa dem via nätet.

Om 1177 Vårdguidens e-tjänster

Det är enkelt att logga in på 1177.se och använda e-tjänsterna. Du använder e-legitimation eller sms och lösenord.

*Du når 1177 Vårdguiden via länken: **1177.se/Stockholm***

Nya produkter

USB 3.2 Ny version för 20 Gbit/s (PC för Alla nr 10 sid 23)

Android 8 Oreo har lancerats (PC för Alla nr 11 sid 17)

Intel Core i9, Superprocessor med 10 kärnor (PC för Alla nr 11 sid 35)
Klockfrekvens 3,3GHz, 140W

Bästa mobilen under 2500kr (PC för Alla nr 11 sid 36)

Samsung Galaxy A3	2500kr	8p	Bäst i Test
Huawei Honor 8 Lite	2400kr	8p	Bra Val
ZTE Axon 7 Mini	2500kr	8p	Bra Val
Doogee BL5000	2500kr	7p	
HTC One A9s	2000kr	7p	
HMD Nokia 5	2200kr	7p	
Lenovo Moto G5	2000kr	7p	
Xiomi Redmi 4A	2000kr	6p	
LG K10	2000kr	6p	
Asus Zenfone Live	1800kr		5p
Sony Xperia L1	2000kr	4p	

Bästa budget mobilerna (Råd&Rön nr 9 sid 31)

Samsung Galaxy J5	2100-3400kr	72p
Lenovo Moto G5	1800-2300kr	69p
LG K8	1400-2500kr	67p
LG K10	1600-2600kr	65p
Asus Zenfone 3 Max	2000-2900kr	64p
Lenovo Moto E4 Plus	1800-2300kr	62p
Sony Xperia L1	1000-2300kr	61p
Nokia 3	1400-1800kr	60p

Epost

Kan gå direkt in på t.ex. Telia servern 'webmail.telia.com' eller Comhem servern 'webmail.comhem.se' från webläsare. Logga in med egen epostadress och lösenord som erhållits från Telia respektive Comhem.

Kan anropa webmail servern från Epost program i mobilen eller datorn. Kan använda POP eller IMAP som kommunikationsprotokoll. Använd i första hand IMAP som ger tvåvägs-kommunikation. Det gör att om man läser epost från t.ex. mobilen kommer det när man senare läser från datorn att redan vara markerat som läst. POP raderar normalt epost på servern efter läsning. Men det är inte bra om man senare vill läsa samma epost från annan dator. Ställ därför in POP på följande sätt. Gå in på epost program (t.ex. Windows Live Mail), Telia kontot, Egenskaper, Avancerat, Kryssa i Lämna ett ex, Ta bort efter t.ex. 30 dagar och Ta bort borttagna. POP kan endast hämta inkommande epost från servern inte se vad som finns i övriga mappar t.ex. 'Skickat' på servern. För inkommande använd SSL och port 995 för POP och port 993 för IMAP. För utgående använd SMTP med SSL och port 465.

Android telefonen (PC för Alla nr 9 sid 62)

Viktiga funktioner som säkrar din Android telefon.

Lås telefonen. Gå till Inställningar > Låsskärm och Säkerhet > Skärmlåstyp för att ställa in en pin-kod eller grafiskt lösenord.

Neka åtkomst för okända källor. Gå till Inställningar > Låsskärm och Säkerhet och slå av *Okända källor*.

Säkerhetskopiering. Gå till Inställningar > Personlig, Säkerhetskopiera. Kan välja mellan att kopiera till Google konto eller Samsung konto på en Samsung mobil.

Håll telefonen uppdaterad. Gå till Inställningar > Om enheten > Programvaruuppdatering.

Aktivera säker surf i Chrome. I webbläsaren tryck på 3 punkter Inställningar > Avancerat > Sekretess och slå på *Säker webbsökning*.

Hitta och radera telefonen från distans. Gå till Inställningar > Google > Säkerhet (eller Inställningar > Låsskärm och Säkerhet > Hitta min mobila enhet) och slå på *Hitta enheten via webben* och *Tillåt fjärrlåsnings och fjärrrensning*. Sedan kan man gå in på sitt Google konto (eller Samsung konto) från annan enhet och skriva *Var är min telefon* i sökfältet. Får då upp en karta som visar var telefonen finns.

Låt Google säkerhetskontrollera dina appar. Gå till Inställningar > Google > Säkerhet och slå på *Verifiera appar*.

Avinstallera program

Högerklicka Windows knapp och välj *Kontrollpanelen*

Välj sedan *Program och funktioner*

Högerklicka det program man vill Avinstallera

Töm papperskorg

Det som raderas blir endast markerat som ledigt utrymme. Finns kvar på hårddisken tills det eventuellt skrivs över i framtiden. Fram till dess kan det hämtas tillbaka av t.ex. programmet **Recuva**.

Apple datorer har inbyggt val om det som raderas skall skrivas över direkt eller inte.

För Windows datorer måste ett extra program laddas ner t.ex. www.dban.org för att skriva över ledigmarkerat utrymme. Andra alternativ är www.killdisk.com och <https://eraser.heidi.ie>.

Om man säljer eller ger bort datorn är det viktigt att radera på riktigt. Skrotas datorn är det enklast att ta ut hårddisken och slå sönder den.

Tips på nätet

www.statenspersonadressregister.se Se vilka uppgifter som finns om dig

Säkerhetskopiering i Windows 10

Skapa en återställningsenhet

Anslut tomt USB minne på minst 16GB

Klicka på föstöringsglaset och skriv 'Återställning'.

Välj Skapa en återställningsenhet > Nästa > Skapa (tar lång tid)

Återstarta datorn med USB minnet i för test att USB minnet fungerar. Välj Stäng av datorn.

Ta ur USB minnet och lagra det på en säker plats. Vi har nu fått ett USB minne som går att starta från om datorns operativsystem Windows 10 har kraschat. Kan göras om efter varje större Windows 10 uppgradering.

Säkerhetskopiera alla dokument m.m.

Anslut tomt USB minne på minst 32GB.

Gå till Inställningar > Uppdatering och säkerhet > Säkerhetskopiering > Fler alternativ

Första gången USB minnet används välj detta för säkerhetskopiering

I fortsättningen klicka på Säkerhetskopiera nu. Låt inte USB minnet sitta i datorn normalt utan bara vid säkerhetskopiering.

Hur göra om datorn slutar fungera (PC för Alla nr 11 sid 63)

Prova med Ctrl+Alt+Del och stoppa program som låst sig. Om inte det hjälper tryck på strömbrytarknappen tills datorn stänger av och starta igen.

Avancerad hjälp som alternativ till ovanstående Återställningsenhet.

Gå till www.sysresccd.org > USB stick > Download page. Ladda ner *systemrescuecd-x86-5.1.2.iso* . Bränn denna iso fil på ett USB minne (räcker med 1GB) med t.ex. Rufus som kan hämtas på <https://rufus.akeo.ie> . Sätt USB minnet i den krånglande datorn och starta datorn. Stoppa i BIOS innan Windows går igång genom att trycka F12, esc eller något annat (olika för olika datorer). Ändra *Boot order* så att USB kommer med. Starta från USB minnet. När *systemrescuecd* har startat tryck *Return* och efter ett tag skriv *startx*. Kommer till ett grafisk gränssnitt med mängder av verktyg för t.ex. filåterställning, hårddisktestning, ftp och diskformatering.

Hur få info om när ny epost kommit ?

Windows Live Mail

Gå till Arkiv > Alternativ > E-post > Allmänt > Skicka/ta emot meddelanden > Kryssa i

Avge ljudsignal när nya meddelanden tas emot

Skicka och ta emot nya meddelanden vid start

Sök efter nya meddelanden var X:e minut

Windows E-post

Gå till Inställningar(kugghjul längst ner till höger) > Hantera konton > Välj konto > Ändra synkroniseringsinställningar > Ladda ned ny e-post var X:e minut

Gå till Inställningar > Meddelanden > Visa meddelanden i Åtgärdscenter På, Visa meddeladet för mappar fäst på Start.

Mozilla Thunderbird

Högerklicka epost kontot > Inställningar > Serverinställningar > Kryssa i

Kontrollera om det kommit nya meddelanden vid start

Kontroller var X minut

Tillåt omedelbara servermeddelanden

Mobilkommunikation

Trådlös överföring mellan mobilmaster(basstationer) och mobiltelefoner. Först kom NMT450 och 900 sedan GSM 1G till 4G. 5G väntas komma 2020.

Nätverkskabel (internetkabel, ethernetkabel)

Partvinnad kabel med RJ-45 kontakter för dataöverföring (bredband). Cat5e kabel klarar 100Mbps. Cat6 klarar 1Gbps. Finns oskärmad och skärmad. Finns Rak eller Korsad. Modern utrustning klarar att hantera både Rak och Korsad.

WiFi

Trådlöst alternativ till nätverkskabel med en räckvidd på upp till ca 100m. Tänkt inom en lägenhet eller ett kontor. Standard 802.11 kom 1997, arbetar på 2,4GHz bandet, har uppgraderats att klara högre och högre hastigheter. Senaste ac standarden klarar dessutom 5GHz bandet. Hastigheten påverkas av hur många som samtidigt använder WiFi i närmaste omgivningen.

Bluetooth

Trådlöst alternativ till bl.a. USB-kabeln med en räckvidd upp till 10m. Tänkt mellan enheter på ett skrivbord. Standarden kom 1999 framtaget av Ericsson.