



Stap-vir-Stap Gids vir die Bestuur van Jou Data en die Beveiliging van Jou Rekenaar of Skootrekenaar

1. Gereelde Skyfopruiming (Elke 7 tot 14 Dae)

Jou rekenaar stoor tydelike lêers wat die prestasie kan vertraag. Deur 'n skyfopruiming uit te voer, maak jy spasie vry en verbeter jy die spoed.

Hoe om Skyfopruiming uit te voer (Windows)

1. Klik op die **Start**-knoppie en tik "Disk Cleanup" in die soekbalk.
2. Kies die skyf wat jy wil skoonmaak (gewoonlik **C:**) en klik **OK**.
3. Merk die blokkies vir **Tydelike lêers**, **Herwinningsmandjie**, en **Stelsellêers** (indien nodig).
4. Klik **OK**, en dan **Verwyder lêers**.

Hoe om Skyfopruiming uit te voer (Mac)

1. Klik op die Apple-kieslys en gaan na **About This Mac > Storage > Manage**.
2. Kyk na die aanbevole aksies, soos om die asblik leeg te maak en ongebruikte lêers te verwyder.
3. Gebruik 'n hulpmiddel soos **CleanMyMac** vir 'n grondige skoonmaak.

2. Rugsteun Jou Data na die Wolk (Ten minste weekliks)

Deur jou lêers te rugsteun, verseker jy dat jy nie belangrike dokumente, foto's of werkdata verloor as jou rekenaar ineens stort of gesteel word nie.

Rugsteun na OneDrive (Windows-gebruikers)

1. Maak OneDrive oop en meld aan met jou Microsoft-rekening.
2. Sleep en los lêers in jou OneDrive-lêergids.
3. Skakel **Auto-rugsteun** aan deur te klik op **OneDrive Instellings > Backup > Bestuur Backup**.
4. Kies die gidse wat jy wil rugsteun en klik **Begin Backup**.

Rugsteun na Google Drive

1. Maak **Google Drive** in jou blaaier oop of installeer die **Google Drive for Desktop**-toepassing.
2. Meld aan met jou Google-rekening.
3. Sleep en los lêers in jou **My Drive**-gids.
4. Skakel outomatiese sinkronisering aan in **Google Drive Instellings**.



Rugsteun na Dropbox

1. Installeer en maak die Dropbox-toepassing oop.
2. Meld aan met jou rekening.
3. Sleep en los lêers in jou Dropbox-lêergids.
4. Skakel outomatiese sinkronisering aan in **Voorkeure > Sync**.

3. Hou Jou Programme en Sagteware Opgedateer

Sagteware-opdaterings bevat dikwels sekuriteitsoplossings wat jou beskerm teen virusse en kuberkrakers.

Opdateer Windows

1. Klik op **Start** en gaan na **Instellings > Update & Security > Windows Update**.
2. Klik **Kyk vir Opdaterings**.
3. Installeer enige beskikbare opdaterings.

Opdateer macOS

1. Klik op die Apple-kieslys en gaan na **Stelselinstellings > Sagteware-opdatering**.
2. Klik **Werk Nou Op** as opdaterings beskikbaar is.

Opdateer Programme & Antivirus

- Maak elke program oop en kyk vir opdaterings in die **Hulp- of Instellings**-kieslys.
- Gebruik Windows Defender of installeer 'n antivirus soos **Bitdefender** of **Kaspersky** om jou stelsel veilig te hou.

4. Wees Bewus van Phishing-E-posse

Phishing-e-posse probeer jou mislei om sensitiewe inligting te gee deur voor te gee dat dit van betroubare maatskappye soos banke, SARS of groot kleinhandelaars kom.

Hoe om 'n Phishing-E-pos te herken

- Die sender se e-posadres lyk verdag (bv. **@gmail.com** in plaas van **@absa.co.za**).
- Die e-pos vra vir persoonlike of finansiële inligting.
- Dit bevat dringende of dreigende taal soos "Jou rekening sal opgeskort word!".
- Die e-pos bevat skakels wat wettig lyk, maar na vals webwerwe lei.



Hoe om jouself te beskerm

- **Moet nooit op skakels klik** in e-posse van onbekende senders nie.
- **Hou jou wyser oor skakels** om die werklike webadres te sien voor jy klik.
- **Bevestig met die maatskappy** deur hul amptelike kliëntediensnommer te skakel.
- **Merk verdagte e-posse as strooipos** en vee dit uit.

5. Hantering van E-posse met Fature en Bankrekeningbesonderhede

Kuberkrakers stuur dikwels vervalste fature met vals bankbesonderhede. Voordat jy betalings maak, moet jy altyd die bankbesonderhede direk met jou kliënt verifieer.

Hoe om Bankrekeningbesonderhede te Verifieer

- **Skakel die kliënt direk** en lees die bankrekeningnommer aan hul finansiële kontakpersoon voor jy 'n betaling maak.
- **Versoek bewys van bankrekeningbesonderhede** van die kliënt se bank, soos 'n amptelik gestempelde brief of 'n bankbevestigingsdokument.
- **Gebruik WhatsApp of 'n bekende veilige boodskapplatform** om die bankrekeningbesonderhede direk met die kliënt te bevestig.
- **Moet nooit geld in 'n bankrekening inbetaal wat jy slegs per e-pos ontvang het sonder om dit eers te verifieer nie.** Kuberkrakers kan e-posse onderskep en bankbesonderhede verander.

Finale Aanbevelings

- ☐ Voer **skyfopruiming** uit elke **7 tot 14 dae**.
- ☐ **Rugsteun belangrike lêers** na die wolk **weekliks**.
- ☐ **Hou Windows, macOS en sagteware op datum**.
- ☐ **Wees op die uitkyk** vir phishing-e-posse en deel nooit sensitiewe inligting nie.
- ☐ **Bevestig altyd bankrekeningbesonderhede voordat jy betalings maak**.

Deur hierdie stappe te volg, sal jy jou rekenaar of skootrekenaar glad laat werk en jou persoonlike data teen kuberbedreigings beter beskerm.