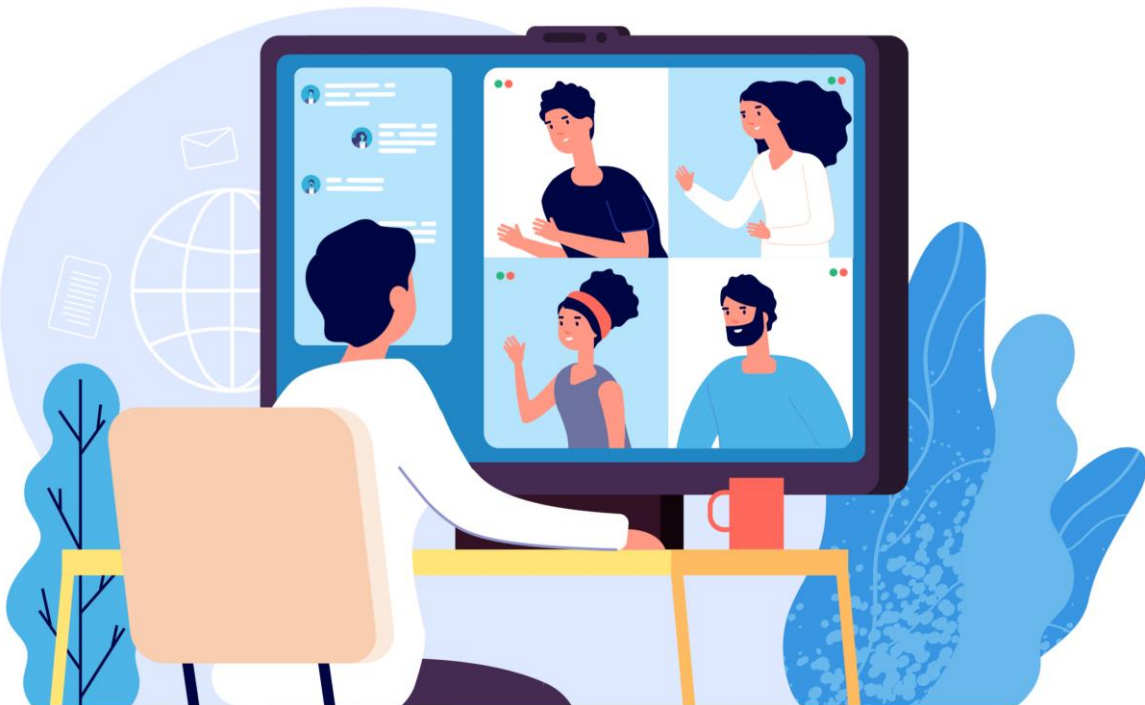


# Wskazówki dotyczące wideokonferencji dla uczestników

Większość firm i ich pracownicy oraz osoby prowadzące własną działalność coraz częściej pracują zdalnie, zatem wideokonferencje stały się kluczowym elementem utrzymywania kontaktów i pracy zespołowej. Oto najważniejsze wskazówki, które pomogą Ci upewnić się, że bezpiecznie uczestniczysz w wideokonferencji.



## Aktualizuj oprogramowanie

Upewnij się, że zawsze korzystasz z najnowszej wersji oprogramowania. Im nowsze i bardziej zaktualizowane oprogramowanie, tym większe Twoje bezpieczeństwo. Włącz automatyczną aktualizację i zawsze zamykaj programy po zakończeniu pracy. Niektóre z nich aktualizują się po ponownym uruchomieniu.



## Skonfiguruj ustawienia audio/video

Ustaw w swoich preferencjach wyciszenie mikrofonu i wyłączenie wideo podczas dołączania do spotkania i włączaj je tylko wtedy, gdy chcesz. Rozważ założenie osłony na kamerę internetową.



## Upewnij się, że masz odpowiednie tło

Jeśli chcesz włączyć kamerę internetową, zwróć uwagę na to, co znajduje się za Tobą. Upewnij się, że podczas rozmowy nie są widoczne żadne poufne lub osobiste informacje albo że za Tobą nie znajdują się członkowie rodziny. Niektóre programy do wideokonferencji umożliwiają ustawienie własnego wirtualnego tła lub jego rozmycie, aby rozmówcy nie widzieli, co znajduje się za Tobą.



## Nie udostępniaj zaproszeń

Łącze zaproszenia do rozmowy jest biletem wstępu na spotkanie; inni mogą do niego dołączyć, jeśli im je udostępnisz. Nawet jeśli dostęp chce zaufany współpracownik, lepiej poinformuj o tym organizatora konferencji, który może przyznać mu dostęp. Dzięki temu będzie mieć pewność, że zmiany w konferencji są automatycznie udostępniane wszystkim uczestnikom.



## Nie rób zrzutów ekranu

Nie rób ani nie udostępniaj zrzutów ekranu z wideokonferencji. Możesz przypadkowo udostępnić poufne informacje, które nie powinny być dostępne publicznie.