

**ПРОИЗВОДСТВО**



Установка комплексной подготовки газа № 3 Ковыктинского газоконденсатного месторождения

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**



**КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР —  
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ**  
СТР. 2



**ЭКСПУРСИЯ НА МЕСТОРОЖДЕНИЕ**  
СТР. 3

**ТЕМА НОМЕРА**

## АЛЕКСЕЙ ДАРЫМОВ НАЗНАЧЕН ГЕНЕРАЛЬНЫМ ДИРЕКТОРОМ ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА ИРКУТСК»

14 марта в офисе нашего предприятия член Правления — начальник Департамента ПАО «Газпром» Сергей Меньшиков представил коллективу нового генерального директора Алексея Дарымова.



Во время встречи с коллективом. На фото слева направо: генеральный директор ООО «Газпром добыча Иркутск» Алексей Дарымов, член Правления — начальник Департамента ПАО «Газпром» Сергей Меньшиков, прежний генеральный директор ООО «Газпром добыча Иркутск» Андрей Татаринов

В мероприятии приняли участие представители ПАО «Газпром», руководители подразделений ООО «Газпром добыча Иркутск», а также прежний генеральный директор компании Андрей Татаринов.

Сергей Меньшиков отметил, что основной вектор производственных задач ООО «Газпром добыча Иркутск» направлен на реализацию Восточной газовой программы Министерства промышленности и энергетики Российской Федерации.

В 2022 году запущено в промышленную эксплуатацию Ковыктинское газоконденсатное месторождение, являющееся наряду с Чаяндинским нефтегазоконденсатным месторождением ключевым источником для обеспечения поставок газа в магистральный газопровод «Сила Сибири».

— Есть полная уверенность в том, что выстроенный годами высокий уровень производственной и социальной ответственности каждого работника и руководящего состава ООО «Газпром добыча Иркутск» благодаря слаженной работе коллектива продолжит повышаться с безусловным выполнением всех поставленных перед Обществом задач, — отметил Сергей Меньшиков.

Алексей Дарымов поблагодарил руководство ПАО «Газпром» за оказанное доверие, широкую поддержку и содействие в выполнении поставленных задач по развитию стратегически важного для нашей страны Иркутского центра газодобычи в рамках государственной Восточной газовой программы.

— Первоочередными задачами для нашей компании являются обеспечение необходимого уровня добычи углеводородов, поддержание бесперебойного функционирования всего производственного комплекса, а также исполнение взятых на себя социальных обязательств, — сказал Алексей Дарымов.

В завершение мероприятия Сергей Меньшиков вручил предыдущему генеральному директору ООО «Газпром добыча Иркутск» Андрею Татаринову Благодарственное письмо от ПАО «Газпром» и поблагодарил за многолетнюю добросовестную работу, а также за большой вклад в развитие компании.

Андрей Татаринов, возглавлявший наше предприятие в 2006–2024 годах, выразил слова благодарности руководству ПАО «Газпром» и всему коллективу ООО «Газпром добыча Иркутск». Он пожелал трудовому коллективу дальнейшего развития и отметил, что важными условиями успешного выполнения поставленных задач являются слаженная работа, взаимопонимание, взаимовыручка и товарищеские отношения между работниками.

В тот же день Сергей Меньшиков представил Алексея Дарымова губернатору Иркутской области Игорю Кобзеву.

В ходе встречи обсуждалась совместная работа по развитию Иркутского центра газодобычи и газификации Иркутской области.

— В конце 2022 года в Иркутской области состоялось знаковое событие — запуск Ковыктинского газоконденсатного месторождения. Знаю, что Алексей Валерьевич Дарымов принимал непосредственное участие в подготовке к запуску этого месторождения в работу. Уверен, что и дальше у нас будет продолжена совместная работа, направленная на развитие и процветание региона, — отметил Игорь Кобзев.

Губернатор также подчеркнул, что в рамках соглашения между «Газпром добыча Иркутск» и Министерством культуры Иркутской области предприятие активно поддерживает культурные проекты в регионе.

Алексей Дарымов сообщил, что совместная работа с региональными властями по всем направлениям будет продолжена.

— Мы намерены продолжать активный диалог с регионом в сфере экономики, промышленности и социального развития, — сказал Алексей Дарымов.

**Сергей Солоненко**  
Фото автора



Генеральный директор ООО «Газпром добыча Иркутск» Алексей Дарымов

**БИОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА**

Алексей Дарымов родился в 1981 году. Образование: Брянский государственный технический университет, квалификация «инженер»; Тюменский государственный нефтегазовый университет, квалификация «инженер».

В 2005–2021 годах работал машинистом технологических компрессоров, инженером по эксплуатации оборудования газовых объектов, начальником газоконденсаторной службы Пелымского ЛПУМГ ООО «Тюментрансгаз», заместителем начальника газового промысла № 4, начальником цеха по добыче газа и газового конденсата № 9, главным инженером, начальником Медвежинского газопромыслового управления ООО «Газпром добыча Надым», главным инженером — первым заместителем генерального директора ООО «Газпром добыча Надым». С 2021 по 2024 год — главный инженер — первый заместитель генерального директора ООО «Газпром добыча Иркутск». С 14 марта 2024 года — генеральный директор ООО «Газпром добыча Иркутск».

# КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДОГОВОР — ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Седьмого марта состоялось подписание Коллективного договора ООО «Газпром добыча Иркутск». В торжественной обстановке подписи на договоре поставили прежний генеральный директор ООО «Газпром добыча Иркутск» Андрей Татаринов и председатель Первичной профсоюзной организации «Газпром добыча Иркутск профсоюз» Давид Саакян.

Во время церемонии было отмечено, что Коллективный договор — это ключевой правовой акт, который регулирует трудовые и социально-экономические отношения между компанией и работниками. Наше предприятие выходит на новый уровень развития и отношений внутри коллектива.

## ЦЕЛИ ЗАКЛЮЧЕНИЯ КОЛЛЕКТИВНОГО ДОГОВОРА

**1** Совершенствование и развитие механизма социального партнерства в форме конструктивного диалога.

**2** Создание заинтересованности на основе выполнения взаимных обязательств работодателя и работников в повышении качества работы и достижении результатов деятельности.

**3** Формирование единых подходов к решению вопросов защиты интересов работников в сфере оплаты труда, создания безопасных условий на рабочих местах, предоставления комплекса льгот, гарантий и компенсаций.

**4** Создание действенного механизма обеспечения социальной стабильности в ООО «Газпром добыча Иркутск».

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1** **Трудовые отношения.** Регламентируют вопросы рабочего времени и времени

отдыха, оплаты труда, условий труда и охраны труда, а также социального партнерства.

**2** **Соблюдение законодательных норм.** Договор предусматривает обязательства со стороны работников и работодателя по соблюдению трудового законодательства, правил охраны труда и других норм. Определяются условия предоставления гарантий и компенсаций работникам, в том числе при увольнении.

**3** **Охрана труда и здоровья работников.** Предусматриваются мероприятия по улучшению условий труда, обеспечению безопасности на производстве, организации медицинской помощи и проведению профилактических мероприятий.

**4** **Социальная защита.** Устанавливаются меры социальной поддержки работников и членов их семей, включая оплату путевок, оказание материальной помощи, жилищную программу. Работникам предоставляются дополнительные социальные гарантии, такие как оплата путевок для отдыха и лечения, организация детского отдыха и другие.

**5** **Обучение и развитие персонала.** В договоре предусмотрены мероприятия по обучению и развитию персонала, повышению квалификации, проведению семинаров и тренингов. Для молодых работников предусмотрены меры поддержки и адапта-



Андрей Татаринов и Давид Саакян во время церемонии подписания Коллективного договора

ции на рабочем месте, а также возможность участия в различных молодежных проектах и программах.

В заключение отметим, что Коллективный договор — это не только документ, это символ согласия и взаимопонимания между руководством и работниками компании, которые обязуются совместно работать над улучшением условий труда, отдыха сотрудников, а также над защитой их прав и интересов, развитием социально-культурной и общественной жизни коллектива.

С полным текстом Коллективного договора в ближайшее время будут ознакомлены все работники нашего предприятия.

Сергей Солоненко  
Фото автора

## ПО РЕШЕНИЮ РУКОВОДСТВА

1 января 2024 года ООО «Газпром добыча Иркутск» включено в Генеральный коллективный договор ПАО «Газпром». 27 февраля Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер и Председатель МПО «Газпром профсоюз» Владимир Ковальчук досрочно подписали дополнительное соглашение к Генеральному коллективному договору публичного акционерного общества «Газпром» и его дочерних обществ, продлив его до 2028 года.

## ЗДОРОВЬЕ

# СЕРДЦЕ — В ЗОНЕ РИСКА

«Иркутский газовик» настоятельно рекомендует прочитать этот материал. Вы узнаете, насколько серьезна проблема сердечно-сосудистых заболеваний, кто находится в зоне риска, какая профилактика способна укрепить здоровье и снизить риски.

## ТРЕВОЖНАЯ СТАТИСТИКА

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) занимают первое место в мире по распространенности и смертности. В России и мире примерно половина всех заболеваний и летальных последствий приходится именно на ССЗ. Статистика неутешительна: в нашей стране в среднем каждый час от инфаркта умирают семь человек, от инсульта — шесть.

К данной категории заболеваний относятся гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, различные нарушения ритма сердца), инсульты. Причиной их является атеросклероз.

Средний возраст пациентов с ССЗ составляет 49–60 лет: у мужчин — 49–55 лет, у женщин — 54–60 лет. Наиболее подвержены этим заболеваниям мужчины в возрасте от 39 до 49 лет. В настоящее время в России увеличилось количество случаев острого инфаркта миокарда у мужчин 39–45 лет.

## НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ

Существует целый комплекс факторов риска, способствующих развитию ССЗ. В большинстве случаев в крови наблюдается рост концентрации холестерина и его «вредной» фракции — липопротеидов низкой плотности, формирующих атеросклеротическую бляшку, которая растет внутри сосудов сердца и/или головного мозга.

Вероятность формирования атеросклеротических бляшек в сосудах повышается при курении, наличии сахарного диабета и сильных

гормональных перепадах (климактерический период у женщин), при нарушениях работы щитовидной железы (снижение ее функции — гипотиреоз). Доказано, что у курящих атеросклеротические бляшки формируются в четыре раза быстрее, чем у некурящих.

Даже без знаний статистики многие замечают, что ССЗ передаются по наследству, при этом половая принадлежность значения не имеет. Если у родителей, сестер, братьев есть ССЗ, то родственникам нужно начинать профилактику с молодого возраста.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) — немаловажный фактор, который приводит к заболеванию сосудов. Когда человек редко двигается, игнорирует ежедневную гимнастику, спорт, у него ухудшается кровоток по всему организму, кровеносные сосуды накапливают слой холестерина.

Неправильное питание — еще один весомый фактор риска. Лишний животный жир и трансжиры (фастфуд) в рационе, сладости и все легкие углеводы (без возможности сжечь их калории), недостаток макро- и микроэлементов (калия, магния, селена и др.), витаминов приводят к сбою в обмене веществ в организме. Развивается ожирение, которое увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Привычка употреблять много соли в виде пересоленной пищи либо в скрытом виде (готовые соусы, колбасы, фастфуд) приводит к повышению артериального давления, создавая условия для повреждения сосудов в головном мозге или сердце.



Многие работники нашей компании предпочитают активный отдых, особенно на свежем воздухе. Хороший пример — «Лыжня России». Иркутские газовики вместе с семьями ежегодно принимают участие в этом спортивном празднике. И приятно, и для здоровья полезно!

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

Чаще всего на начальных стадиях развития ССЗ никак себя не проявляют. У человека хорошее самочувствие, он продолжает неправильно питаться, курить, мало двигаться, не контролирует артериальное давление. И вдруг при «полном здоровье» внезапно случается инфаркт миокарда или инсульт.

Поэтому необходимо регулярно (минимум раз в год) проходить профилактические медицинские осмотры со сдачей крови на холестерин, глюкозу, проводить ультразвуковое исследование сосудов и сердца с целью выявления атеросклеротических бляшек на ранних стадиях.

Целесообразно вести подвижный образ жизни, необходимо проходить не менее 10 тысяч шагов в сутки (в смартфон можно установить шагомер) или использовать тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид). И конечно же, полностью отказаться от курения и минимизировать или полностью исключить употребление алкоголя.

Необходимо придерживаться принципов правильного питания — не переедать,

питаться с регулярностью три-четыре раза в день, отдавать предпочтение нежирному мясу (телятина, говядина, птица), один-два раза в неделю включать в рацион рыбу (лучше морскую), употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов, в качестве гарнира использовать крупы (гречка, перловка, рис, булгур) и макароны из твердых сортов пшеницы. Ограничить употребление газировок, выпечки, кондитерских изделий, лучше употреблять их в пищу в первой половине дня. Полностью отказаться от фастфуда.

Если у вас есть предрасполагающие к ССЗ факторы, советуем обратиться к врачу. После беседы и осмотра специалист сможет назначить индивидуальное обследование по сердечно-сосудистому профилю, дать рекомендации по изменению образа жизни, при необходимости рекомендовать лекарственную терапию.

С уважением, Юрий Чайкисов,  
врач-кардиолог медицинской службы  
Фото Ивана Ващука



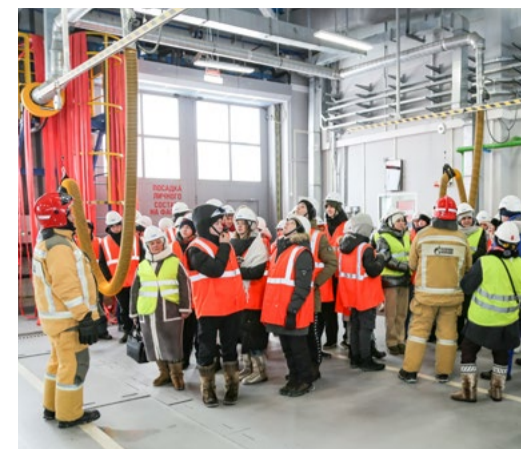
Участники экскурсии по достоинству оценили блюда в столовой на промплощадке



Перед началом экскурсии — обязательный инструктаж по охране труда



В операторной школьникам рассказали о том, как происходит контроль работы УКПГ-2



Посещение пожарной части вызвало полный восторг

## ЭКСКУРСИЯ НА МЕСТОРОЖДЕНИЕ

17 февраля на Ковыктинском газоконденсатном месторождении (ГКМ) состоялась экскурсия для школьников — участников образовательного интенсива «Турнир юных физиков». Подробности — в нашем репортаже.

### «СЕРДЦЕ КОВЫКТЫ»

Площадкой для экскурсии определили Установку комплексной подготовки газа № 2 (УКПГ-2). Именно здесь в декабре 2022 года состоялась торжественная церемония запуска в работу Ковыктинского ГКМ и участка «Силы Сибири» от Ковыкты до Чайнды протяженностью более 800 км. Подготовленный к транспортировке газ Ковыкты поступает по газопроводу на Чайндинское нефтегазоконденсатное месторождение в Республике Саха (Якутия). Оттуда газ с обоих месторождений по «Силе Сибири» направляется на Амурский газоперерабатывающий завод, где из него выделяются товарный гелий, а также другие компоненты: этан, пропан, бутан. После этого соответствующий контрактным требованиям газ поступает в Китайскую Народную Республику. Таким образом, каждый кубометр ковыктинского газа проходит путь протяженностью более трех тысяч километров. По сути, УКПГ-2 является истоком, отправной точкой «Силы Сибири» и, как говорят на месторождении, «сердцем Ковыкты».

В экскурсии приняли участие 36 учеников 8–11-х классов из Иркутска, Иркутского района, поселков Жигалово и Качуг. Все они — участники образовательного интенсива «Турнир юных физиков», который проходил в Жигалово с 16 по 19 февраля. Кроме того, вместе со школьниками приехали преподаватели.

### ГОСТЕПРИИМНЫЕ ГАЗОВИКИ

Мы встретили автобусы с гостями возле проходной. На лицах почти всех участников экскурсии было удивление.

— Ничего себе! Как все красиво! — восклицали школьники.

Первый пункт программы экскурсии — столовая на промплощадке. После долгой заснеженной дороги дети с интересом ознакомились с меню и попробовали блюда ковыктинской кухни. Сытые и довольные гости отправились на инструктаж по охране труда.

Затем все участники экскурсии получили сигнальные жилеты и каски. Все поспешили их не только примерить, но и испытать на прочность. Звонкий стук касок разносил-



Юлия Красноштанова, ученица 11-го класса из Жигалово: «Про Ковыкту в Жигалово все знают, она у нас очень популярна»

ся по коридорам служебно-эксплуатационного блока вплоть до выхода на улицу.

Все мы помним, каким морозным выдался февраль. Ковыкта 17 февраля не стала исключением. Впрочем, мороз и пронизывающий ветер со снегом, на мой взгляд, только добавили колорита обстановке и бодрости экскурсантам.

Во время обхода УКПГ-2 гостям рассказали об основных технологических процессах добычи и подготовки газа к транспортировке по газопроводу. Разумеется, не обошли вниманием и конденсат. Ребята и преподаватели узнали, что в процессе подготовки газа к транспорту из него выделяется газовый конденсат, который стабилизируется на УКПГ-2. Этот ценный продукт поставляется с месторождения по конденсатопроводу длиной более 170 километров на построенный в 2022 году терминал отгрузки конденсата в поселке Окунайском на Байкало-Амурской магистрали. Терминал способен проводить налив одновременно в 30 железнодорожных цистерн.

Во время перерыва в служебно-эксплуатационном блоке меня порадовала подготовленность школьников. Они задавали очень интересные, а порой и каверзные вопросы по различным направлениям. Сразу было видно: перед нами не просто школьники, а участники «Турнира юных физиков». Их интересовало буквально все: при-



Участники экскурсии узнали об основных технологических процессах на УКПГ-2

### ИНТЕНСИВ ДЛЯ ФИЗИКОВ

Образовательный интенсив по решению задач и инженерных кейсов «Турнир юных физиков» проводился в поселке Жигалово с 16 по 19 февраля в рамках благотворительной деятельности газодобывающего предприятия. Одним из экспертов интенсива стал ведущий инженер производственного отдела по добыче и подготовке газа, газового конденсата Газопромышленного управления Ковыктинского ГКМ Евгений Рудых. Он разработал задание инженерного кейса по нефтегазовой тематике, следил за его выполнением и провел обучающий мастер-класс по решению инженерных кейсов.

меняемые на объекте технологии, история и перспективы развития месторождения, распределение функций между работниками на объекте, подробности вахтового метода работы, возможности прохождения производственной практики для студентов и последующее трудоустройство в компанию.

Отдадим должное нашим коллегам с УКПГ-2: на все вопросы были даны исчерпывающие ответы. Общение проходило неформально и весело. Кроме того, обязательно следует отметить идеальную организацию мероприятия. Могло показаться, будто подобные экскурсии здесь проходят еженедельно.

— Здесь так чисто, все в полном порядке! — делились впечатлениями школьники. — Мы и не думали, что на производстве может быть так красиво!

После небольшого перерыва мы отправились в пожарную часть УКПГ-2. Ее гостеприимные работники, облаченные в экипировку огнеборцев, показали школьникам спецтехнику и разрешили посидеть внутри пожарных машин. Восторженные эмоции усилились, особенно у юношей.

Затем группу гостей проводили в операторную. Это внушительных размеров помещение, похожее на центр управления космическими полетами: десятки компьютеров, столы во всю ширину пространства, огромный монитор, на который выведена вся информация по УКПГ-2 в режиме реального времени.

Здесь наши коллеги показали, как проводится контроль производственных процессов, и ответили на очередную серию вопросов. В завершение экскурсии заместитель начальника Газопромышленного управления Ковыктинского ГКМ по производству Михаил Дикий вручил участникам памятные подарки — наборы корпоративной сувенирной продукции. Гости дружным хором сказали: «Спасибо!»

Перед выездом в Жигалово экскурсанты пообедали в полюбившейся столовой и пообщались с «Иркутским газовиком».

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ ГОСТЕЙ

Учитель физики школы № 1 поселка Жигалово Лариса Галичина через нашу газету поблагодарила руководство компании и всех работников, принимавших участие в организации и проведении экскурсии.

— У некоторых наших учеников на Ковыкте работают родители. Да и все мы, разумеется, много слышали об этом уникальном месторождении, а теперь увидели своими глазами. Это полезный опыт и для детей, и для педагогов, — говорит Лариса Галичина. — Такие мероприятия прививают интерес к учебе, науке, профессиям нефтегазового направления.

— Про Ковыктинское месторождение я узнал давно и очень хотел побывать на нем. Не ожидал, что здесь такие масштабы. Я планирую связать свою жизнь с нефтегазовым делом и теперь только укрепился во мнении, что это интересная работа. Для меня это было очень полезно, — делится впечатлениями Александр Кудрин, одиннадцатиклассник из Жигалово. — После школы хотелось бы поступить на целевое обучение «Газпрома» и стать частью вашей команды.

— Я считаю, что физика — хорошая сфера развития. Этот предмет мне очень интересен. Но больше меня, если честно, увлекает информатика. Моя мечта — связать свое будущее с информационными технологиями, — говорит Юлия Красноштанова, ученица 11-го класса из Жигалово. — Про Ковыкту в Жигалово все знают, она у нас очень популярна. Конечно, я рада, что побывала здесь. Поделюсь впечатлениями с родными и друзьями. Было здорово! Вероятно, после получения высшего образования буду серьезно думать о трудоустройстве в «Газпром».

Сергей Солоненко  
Фото автора

# БОЛЬШАЯ КОВЫКТА

## ТЕРРИТОРИЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ



ИНФОРМАЦИЯ  
О ПРИЕМЕ  
НА РАБОТУ  
irkutsk-dobycha.  
gazprom.ru/career/  
vacancies

## ОТДАЛ ЖИЗНЬ ЗА РОДИНУ

### ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

«Иркутский газетчик» продолжает публиковать рассказы работников компании о родственниках, участвовавших в Великой Отечественной войне. Мы искренне благодарим авторов материалов для проекта «Наша Победа. Моя история» и предлагаем всем желающим увековечить воспоминания о фронтовиках на страницах газеты. В этом номере — очередной рассказ.

Мой прадед Павел Васильевич Васильев (фамилия при рождении — Малафеев) родился в 1906 году. Жил в деревне неподалеку от Костромы. Служил в Рабоче-крестьянской Красной армии в звании старшего политрука (аналогично современному капитану).

В начале 1930-х его отправили служить на Дальний Восток. В период Большого террора в 1937 году его разжаловали. От неминуемого ареста и, возможно, смерти его спас командир. Он предупредил, что Павла Васильевича могут взять под стражу в любой момент. У властей были большие сомнения в его классовом происхождении. Поскольку он происходил из казачьего рода, не все его близкие приняли Октябрьскую революцию и оказались по разные стороны во время Гражданской войны. По этой причине моему прадеду пришлось сменить фамилию.

На фронт он отправился уже простым рядовым. Погиб Павел Васильевич в 1941 году под Ельней в Смоленской области во время битвы за Москву. Наши воины отражали натиск фашистских частей и делали все возможное, чтобы отбросить врага от столицы. Ценой невероятных усилий советские солдаты, такие как мой прадед, отстояли свободу Родины и право на жизнь для всех нас.

У Павла Васильевича остались жена Капитолина и двое детей — моя бабушка Ия



Павел Васильев в 1930-е годы

и ее сестра Леля. С именем моей бабушки связана интересная история. Когда прабабушка была беременная, они всей семьей ехали на поезде через город Тулун на Дальний Восток к месту прохождения службы прадеда. На пути была река с интересным названием Ия. Оно настолько понравилось прадедушке, что дочку так и решили назвать — Ия Павловна.

**Иван Блинов, инженер II категории транспортного отдела**  
Фото из семейного архива

### УВЕКОВЕЧИТЬ ПАМЯТЬ ГЕРОЕВ

Уважаемые коллеги, приглашаем вас стать частью проекта. Истории наших ветеранов часто передаются в семьях только из уст в уста и не фиксируются в виде текстов. Поэтому очень важно сохранить это наследие для потомков.

Каждый материал, опубликованный в корпоративной газете, будет размещен на сайте нашего предприятия. Проект бессрочный.

Ждем ваших текстов о фронтовиках и (что очень важно) их фотографий с пометкой в теме письма «Наша Победа. Моя история».

■ Адрес для отправки материалов: [solonenkosg@irkutsk-dobycha.gazprom.ru](mailto:solonenkosg@irkutsk-dobycha.gazprom.ru).

Опубликованные тексты можно прочитать, перейдя по QR-коду >>>



## ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Тема телефонного мошенничества не теряет актуальности. Поэтому мы вместе с коллегами из отдела информационной безопасности Службы корпоративной защиты подготовили материал, в котором содержится самая важная информация. Это полезно знать каждому!

Цифровая гигиена сегодня становится все более важной, поскольку большинство людей значительное время проводят в интернете, используя мобильные устройства и компьютеры. Современные мошенники идут в ногу со временем и применяют передовые технологии для получения желаемых целей без оглядки на возраст или финансовое положение потенциальной жертвы. Пострадать от киберпреступников может любой человек, пользующийся смартфоном, компьютером или другим гаджетом с возможностью выхода в интернет.

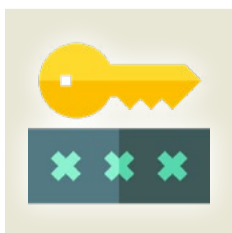
### 1 ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАДЕЖНЫЕ ПАРОЛИ

Один из самых важных аспектов цифровой гигиены — это создание надежных паролей для всех ваших учетных записей. Не применяйте одинаковые пароли для нескольких аккаунтов. Надежный пароль должен состоять из набора прописных и строчных букв, а также цифр и специальных символов. Например, в таком виде: BEZopastnost\_2233. Не забывайте обновлять свои пароли несколько раз в год и записывать их в надежном месте, недоступном для посторонних, например, в менеджерах паролей на смартфонах (Kaspersky password manager, 1password и др.).



### 2 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДВУХФАКТОРНУЮ АУТЕНТИФИКАЦИЮ

Двухфакторная аутентификация (2FA) — это метод защиты аккаунта, который требует наличия дополнительного кода или токена (смарт-карта или электронное приложение) для подтверждения личности при входе в учет-



ную запись. Это значительно снижает вероятность несанкционированного доступа к данным. Обязательно проверьте, включена ли у вас двухфакторная аутентификация для входа в аккаунты электронной почты, на портал госуслуг, в профили социальных сетей, интернет-магазинов и иных сервисов, где вы могли привязывать банковские карты или данные документов.

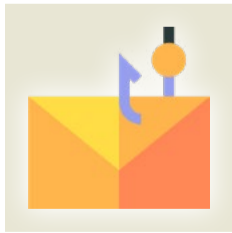
### 3 УСТАНОВИТЕ АНТИВИРУСНОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Установка надежного антивирусного программного обеспечения на устройство поможет защитить его от вредоносных программ и других видов кибератак. Регулярно обновляйте антивирусное ПО и проверяйте наличие обновлений для вашей операционной системы. Один из самых надежных вариантов — продукция Kaspersky и Dr. Web. Не используйте только встроенные или бесплатные антивирусы. Бесплатная безопасность — это иллюзия, за которую приходится дорого платить.



### 4 БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ФИШИНГОВЫМ АТАКАМ

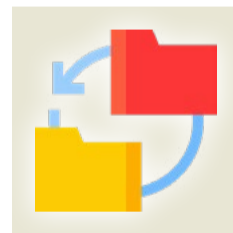
Фишинговые атаки — это распространенный метод, используемый хакерами для доступа к вашей личной информации. При вводе паролей на сайтах всегда проверяйте корректность их написания. Будьте предельно внимательны, не переходите по подозрительным ссылкам и не открывайте вложения от неизвестных отправителей. Если вам поступают подозрительные электронные письма, свяжитесь с отправителем через другой канал связи и уточните информацию.



Сотрудники отдела информационной безопасности регулярно проводят семинары по злободневным темам. Советуем их посещать, чтобы владеть актуальными знаниями

### 5 РЕГУЛЯРНО СОЗДАВАЙТЕ РЕЗЕРВНЫЕ КОПИИ СВОИХ ДАННЫХ

Эта мера поможет вам восстановить их в случае потери или повреждения. Выберите надежное место для хранения резервных копий и используйте разные носители для разных типов данных.



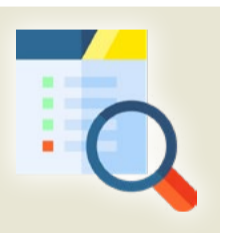
### 6 АККУРАТНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБЩЕДОСТУПНЫЕ WI-FI-СЕТИ

Общедоступные Wi-Fi-сети являются одним из основных источников утечки личных данных. Не используйте публичный Wi-Fi для решения рабочих вопросов, совершения онлайн-транзакций или передачи конфиденциальной информации.



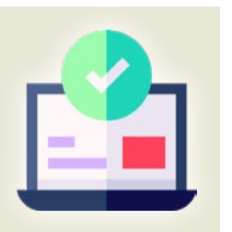
### 7 НЕ ПУБЛИКУЙТЕ ИЗЛИШНЮЮ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Не стоит публиковать слишком много личной информации в социальных сетях. Злоумышленники смогут воспользоваться ею в своих целях. Ограничьте доступ к вашему профилю в социальных сетях. Пусть он будет доступен только тем, кому вы полностью доверяете.



### 8 ОБУЧАЙТЕСЬ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЕ

Будьте в курсе появления новых угроз и методов защиты информации, следите за новостями в области кибербезопасности, изучайте новые технологии и принципы цифровой гигиены. Обучайтесь сами и обучайте своих близких и родственников, особенно детей!



Соблюдение этих простых, но очень важных правил поможет вам защитить свою личную информацию и обеспечить безопасность в интернете.

Сергей Солоненко. Фото автора

В приложении «Телеграм» создан информационный канал «Вас обманывают». Здесь эксперты и полицейские рассказывают о схемах мошенничества. Подписаться на ресурс можно по QR-коду >>>

