

E-OBYWATEL I E-ZDROWIE

PIGUŁKA

WIEDZY



Autor: Łukasz Szczepańczyk

Opracowanie graficzne: Małgorzata Szlendak



Publikacja powstała w ramach projektu: „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus” realizowanego w ramach Inwestycji C2.1.3 „E-kompetencje” Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), finansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu NextGenerationEU.

Niniejsza publikacja jest dostępna na warunkach licencji Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 – Na tych samych warunkach. Oznacza to, że będzie można dowolnie wykorzystać te utwory, w tym je kopiować, dystrybuować, wyświetlać i używać, pod warunkiem podania autora utworu. Więcej informacji o licencji znajduje się na stronie:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.p>

Publikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie www.wlaczamycyfrowo.pl

Materiał ukończono: wrzesień 2025 r.



ZAKRES KURSU

Moduł 1 – Profil Zaufany i login.gov.pl (3,5 godz.)

- Wprowadzenie do usług publicznych online i login.gov.pl.
- Zakładanie i sposoby potwierdzania Profilu Zaufanego.
- Logowanie i podpisywanie dokumentów online.

Moduł 2 – E-urząd w praktyce: ePUAP i podatki.gov.pl (3,5 godz.)

- Korzystanie z ePUAP – katalog spraw, pismo ogólne, UPP.
- Przegląd serwisu podatki.gov.pl i logowanie do e-Urzędu Skarbowego.

Moduł 3 – E-zdrowie krok po kroku (3,5 godz.)

- Pacjent.gov.pl – e-recepty, e-skierowania, historia leczenia.
- Nadawanie uprawnień bliskim, pobieranie kodów i korzystanie z QR.
- Umawianie wizyt online w serwisie znanylekarz.pl.
- Wyszukiwanie dostępności leków w serwisie gdziepolek.pl.

Moduł 4 – Aplikacje mobilne: mObywatel, mojejKP, krokomierz (3,5 godz.)

- Instalacja i konfiguracja aplikacji rządowych na smartfonie.
- mObywatel – cyfrowe dokumenty i punkty karne.
- mojejKP – recepty, skierowania, powiadomienia, udostępnianie danych.
- Krokomierz – cele aktywności i zdrowy styl życia.

Słowniczek

1. **Profil Zaufany (PZ)** – bezpłatne narzędzie umożliwiające potwierdzanie tożsamości w Internecie przy kontaktach z urzędami i innymi instytucjami publicznymi. Dzięki niemu można podpisywać dokumenty elektroniczne.
2. **login.gov.pl** – centralna brama logowania do usług administracji publicznej. Umożliwia logowanie do wielu serwisów (np. ePUAP, podatki.gov.pl, pacjent.gov.pl) jednym kontem.
3. **ePUAP (Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej)** – system pozwalający na składanie pism i wniosków do urzędów oraz odbieranie korespondencji urzędowej online.
4. **UPP (Urzędowe Poświadczenie Przedłożenia)** – elektroniczny dowód, że dokument został skutecznie złożony w urzędzie przez ePUAP.
5. **UPO (Urzędowe Poświadczenie Odbioru)** – elektroniczne potwierdzenie odbioru dokumentu (np. deklaracji podatkowej) przez system podatki.gov.pl.
6. **podatki.gov.pl** – oficjalny portal Ministerstwa Finansów, służący m.in. do rozliczeń podatkowych, sprawdzenia mikrorachunku i korzystania z e-Urzędu Skarbowego.
7. **pacjent.gov.pl (Internetowe Konto Pacjenta, IKP)** – portal, w którym można sprawdzić e-recepty, e-skierowania, historię leczenia oraz nadać dostęp do danych zdrowotnych bliskim osobom.
8. **e-recepta** – elektroniczny odpowiednik tradycyjnej recepty papierowej. Można ją zrealizować w aptece na podstawie kodu SMS lub QR.
9. **e-skierowanie** – elektroniczne skierowanie do lekarza specjalisty lub na badania, wystawiane w systemie pacjent.gov.pl.
10. **znanylekarz.pl** – popularny portal do wyszukiwania lekarzy, czytania opinii pacjentów i umawiania wizyt, także w formie teleporad.

11. **gdziepolek.pl** – strona internetowa umożliwiająca sprawdzanie dostępności i cen leków w aptekach w danej miejscowości.
12. **mObywatel** – oficjalna aplikacja mobilna Ministerstwa Cyfryzacji, w której można przechowywać i okazywać cyfrowe dokumenty (np. mDowód, mPrawo jazdy, legitymacja emeryta).
13. **mojeIKP** – aplikacja mobilna umożliwiająca dostęp do Internetowego Konta Pacjenta w telefonie: sprawdzanie e-recept, e-skierowań i powiadomień zdrowotnych.
14. **Krokomierz** – prosta aplikacja zdrowotna licząca kroki i pomagająca monitorować codzienną aktywność fizyczną.
15. **Phishing** – próba wyłudzenia danych osobowych lub finansowych poprzez fałszywe e-maile, SMS-y lub strony internetowe podszywające się pod urzędy lub instytucje zdrowia.
16. **Higiena cyfrowa** – zasady bezpiecznego i zdrowego korzystania z technologii, m.in. robienie przerw od ekranu, używanie silnych haseł, dbanie o prywatność i kontrolę czasu online.

Własne ważne i nowe pojęcia

MODUŁ 1 – Profil Zaufany i login.gov.pl

E-administracja to sposób załatwiania spraw urzędowych przez Internet. Dzięki niej wiele formalności można wykonać online, bez konieczności wizyty w urzędzie – wystarczy komputer lub smartfon oraz dostęp do sieci. E-administracja obejmuje m.in. składanie pism i wniosków, rozliczenia podatkowe, dostęp do dokumentów czy możliwość podpisania ich Profilem Zaufanym.

Zalety E-administracji



- **Wygoda** – sprawy urzędowe można załatwiać z domu, bez kolejek i dojazdów.
- **Dostępność 24/7** – serwisy online działają całą dobę, także w weekendy i święta.
- **Oszczędność czasu i pieniędzy** – mniej wizyt w urzędzie, brak kosztów dojazdu.
- **Szybkość** – dokumenty są wysyłane i odbierane natychmiast, a potwierdzenia (UPP, UPO) dostępne od razu.
- **Bezpieczeństwo** – logowanie przez login.gov.pl i podpis elektroniczny chronią dane osobowe.
- **Ekologia** – mniej papieru i druków dzięki dokumentom elektronicznym.

Możliwe zagrożenia E-Administracji



- **Phishing** – fałszywe wiadomości e-mail lub SMS podszywające się pod urzędy (np. skarbowkę, ZUS czy NFZ), których celem jest wyłudzenie danych logowania lub pieniędzy.

- **Fałszywe strony** – witryny udające oficjalne serwisy państwowe (np. „podatki-gov.com”), które mogą przechwytywać dane osobowe.
- **Kradzież danych logowania** – udostępnienie loginu, hasła lub kodu autoryzacyjnego osobom niepowołanym, co może skutkować dostępem do konta urzędowego lub medycznego.
- **Brak ostrożności przy korzystaniu z publicznych komputerów i sieci Wi-Fi** – logowanie się w miejscach niezabezpieczonych może narazić na przechwycenie danych.

Login.gov.pl

Zaloguj się do usługi

Ostatnio wybrany sposób logowania



Aplikacja mObywatel **Polecany**
Skanuj kod QR za pomocą aplikacji mObywatel



Pozostałe sposoby logowania



Profil zaufany
Użyj loginu i hasła lub bankowości elektronicznej



Bankowość elektroniczna
Zaloguj się za pomocą bankowości elektronicznej



e-Dowód
Użyj aplikacji mobilnej lub komputera z czytnikiem



USE eID
Use your National eID to access online services





Ćwiczenie: Mój wybrany sposób logowania

Napisz jaki sposób logowania najlepszy dla Ciebie. Uzasadnij wybór.

Profil zaufany

Metody założenia profilu zaufanego

Profil Zaufany to bezpłatne narzędzie, które potwierdza Twoją tożsamość w Internecie. Dzięki niemu możesz załatwiać sprawy urzędowe online – np. składać wnioski, podpisywać dokumenty elektroniczne czy korzystać z portali takich jak ePUAP, podatki.gov.pl, pacjent.gov.pl. Profil Zaufany działa jak elektroniczny podpis – ma moc prawną równą podpisowi własnoręcznemu.

Jak założyć Profil Zaufany?

Jak chcesz uzyskać profil zaufany

<p>Bank lub inny dostawca tożsamości</p>  <p>Załącz i potwierdź profil zaufany online za pomocą banku lub innego dostawcy tożsamości</p>	<p>Rozmowa wideo z urzędnikiem</p>  <p>Złóż wniosek o profil zaufany online i potwierdź go w rozmowie wideo z urzędnikiem</p>	<p>e-dowód</p>  <p>Załącz i potwierdź profil zaufany online za pomocą dowodu osobistego z warstwą elektroniczną i czytnika NFC</p>
<p>W placówce</p>  <p>Wypełnij wniosek online i potwierdź go w placówce (ponad 2 tysiące miejsc w Polsce i za granicą)</p>	<p>Masz pytania lub wątpliwości w sprawie profilu zaufanego?</p> <p>Zadzwoń lub napisz: tel. 42 253 54 50, e-mail pz-pomoc@coi.gov.pl.</p> <p>Pracujemy od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-18.00.</p>	



Ćwiczenie: Wypełnij wniosek o założenie profilu zaufanego



Aby założyć konto, uzupełnij pola i kliknij **Zarejestruj się**.

Po założeniu konta potwierdź swój profil zaufany w dowolnym punkcie potwierdzającym.

Dane logowania

* - pola wymagane

Nazwa użytkownika *

? Pole nie może być puste.

Hasło *

?

Potwierdź hasło *

Dane osobowe

Pierwsze imię *

Drugie imię

?

Nazwisko *

PESEL *

Dane kontaktowe

Adres e-mail *

Powtórz adres e-mail *

Numer telefonu *

?

Potwierdzam zapoznanie się z [przepisami dotyczącymi profilu zaufanego i podpisu zaufanego](#).

Twoje notatki

MODUŁ 2 – E-urząd w praktyce:

ePUAP









ePUAP, czyli Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej, to bezpłatny system umożliwiający kontakt z urzędami przez Internet. Można go porównać do specjalnej skrzynki e-mail, ale służącej wyłącznie do wysyłania i odbierania oficjalnych pism urzędowych. Dzięki ePUAP można składać wnioski, pisma i otrzymywać potwierdzenie ich złożenia (UPP).

Przykładowe sprawy, które można załatwić przez ePUAP:

- złożenie pisma ogólnego do urzędu,
- zgłoszenie meldunku lub zmiany adresu,
- uzyskanie odpisu aktu stanu cywilnego (np. aktu urodzenia, czy małżeństwa),
- sprawdzenie i pobranie informacji o punktach karnych,
- załatwienie spraw związanych z dowodem osobistym,
- wysłanie wniosków o świadczenia rodzinne czy 500+.

Katalog spraw

 Znajdź urząd

 Dostępność Dostępność podmiotów publicznych Najczęściej załatwane sprawy	 Dziecko Odpis aktu urodzenia dziecka Zameldowanie dziecka Rodzina 800+ Najczęściej załatwane sprawy	 Sprawy ogólne Pisma do urzędu Najczęściej załatwane sprawy	 Odpis Aktu Stanu Cywilnego Odpis urodzenia, małżeństwa oraz zgonu Najczęściej załatwane sprawy
 Zameldowanie Zameldowanie na pobyt stały i czasowy Najczęściej załatwane sprawy	 Sprawy obywatelskie Rodzina Dokumenty tożsamości Wybory Akty stanu cywilnego Narodziny dziecka Najczęściej załatwane sprawy	 Najnowsze usługi Najnowsze usługi centralne Najczęściej załatwane sprawy	 Praca i zatrudnienie Poszukiwanie pracy Prowadzenie działalności związanej z pośrednictwem pracy i aktywizacją zawodową Usługi elektroniczne świadczone przez urzędy pracy Emerytury i renty Najczęściej załatwane sprawy



Ćwiczenie: Wypełnianie wzoru pisma

Wypełnij wzór pisma ogólnego i zapisz kolejne kroki jakie należy wykonać

Wybierz urząd lub instytucję, do której składasz pismo *

Wpisz minimum 2 znaki

Rodzaj pisma

Wybierz rodzaj pisma, nadaj mu tytuł i opisz swoją sprawę

Rodzaj pisma *

Wybierz rodzaj pisma

Wypełnij wymagane pole

Tytuł pisma *

Wpisz tytuł pisma

Treść pisma *

Wpisz treść pisma

Załączniki

Możesz dołączyć do pisma załączniki

Dodaj załącznik

Dodaj plik z dysku



Kroki:

Podatki.gov.pl

podatki.gov.pl to oficjalny portal Ministerstwa Finansów, który umożliwia szybki i bezpieczny kontakt z urzędem skarbowym przez Internet. To miejsce, gdzie można znaleźć informacje podatkowe, a także zalogować się do e-Urzędu Skarbowego i załatwić wiele spraw bez wizyty w urzędzie.

Przykładowe sprawy, które można załatwić w podatki.gov.pl:

- złożenie i sprawdzenie swojego zeznania PIT (np. Twój e-PIT),
- pobranie mikrorachunku podatkowego do opłacania podatków,
- sprawdzenie historii złożonych deklaracji,
- pobranie UPO (Urzędowego Poświadczenia Odbioru),
- kontakt z urzędem skarbowym przez e-Urząd Skarbowy,
- sprawdzenie statusu rozliczeń i zaległości podatkowych.

The screenshot shows the e-Urząd Skarbowy portal. At the top left is the logo of the Polish Republic and the text "e-Urząd Skarbowy". On the right side of the header are icons for a mail envelope and a gear. A left sidebar contains a menu with the following items: "Strona główna", "Dokumenty", "Deklaracje", "Twój e-PIT", "Akty notarialne", "Mandaty", "Rozliczenia", "Zwroty podatków", "Płatności online", "Wizyty w urzędzie", "Ustawienia", and "Raport podatnika". The main content area is titled "Najpopularniejsze" and features six cards with arrows pointing right:

- Twój e-PIT**: Tu znajdziesz PIT-28, PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38 oraz PIT-DZ i PIT-OP.
- e-Deklaracje**: Zeznanie, deklaracje, informacje.
- Zwroty podatków**: Informacje o zwrotach podatków.
- Złóż dokument**: Wyślij np. wniosek o wydanie zaświadczenia, pismo lub zawiadomienie do urzędu.
- Historia deklaracji**: Historia złożonych deklaracji za rok 2019 i kolejne lata podatkowe.
- Mandaty**: Informacje o mandatach.



Zapisz w jakiej sekcji znajdziesz swoje złożone deklaracje podatkowe wraz upo.

MODUŁ 3: E-zdrowie w praktyce

Pacjent.gov.pl

pacjent.gov.pl to oficjalny portal Ministerstwa Zdrowia, w którym każda osoba ubezpieczona ma swoje **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**. To bezpieczne miejsce online, gdzie można sprawdzić swoje dane medyczne, recepty, skierowania oraz korzystać z wielu usług zdrowotnych bez wizyty w przychodni.

Przykładowe sprawy, które można tam załatwić:

- sprawdzić i pobrać **e-recepty** oraz kody do ich realizacji w aptece,
- zobaczyć wystawione **e-skierowania** i ich terminy ważności,
- przejrzeć **historię leczenia i wizyt** refundowanych przez NFZ,
- sprawdzić listę wykupionych leków w zakładce **Apteczka**,
- nadać lub odebrać **uprawnienia bliskim** do wglądu w swoje dane zdrowotne,
- pobrać **certyfikaty COVID** i sprawdzić historię szczepień.

witaj na Internetowym Koncie Pacjenta

Program Moje Zdrowie

Recepty

Znajdziesz tu:

- e-recepty (recepty elektroniczne) z dawkowaniem leków
- zrealizowane recepty papierowe (od początku 2019 r.)
- leki na receptę, zrefundowane przez NFZ (od 2008 r.)

Zobacz

Skierowania

Znajdziesz tu:

- e-skierowania (skierowania elektroniczne)
- informacje o skierowaniach do udziawisk w ramach NFZ

Zobacz

Historia leczenia

Znajdziesz tu:

- zwolnienia lekarskie
- historię wizyt oraz informacje o endoprotezoplastycznych stawowych zrealizowanych w ramach NFZ (od 2008 r.)
- listę zdarzeń medycznych (od 2020 r.)

Zobacz

Plan leczenia

Znajdziesz tu:

- rejestrację na wizytę kardiologiczną, na szczepienie i badania profilaktyczne
- wizyty i badania umówione przez system e-rejestracja
- wizyty zaplanowane w ramach NFZ
- indywidualny plan opieki medycznej

Zobacz

Apteczka

Znajdziesz tu:

- listę leków wykupionych na e-receptę
- wyszukiwarkę leków dostępnych w Polsce
- Twój wyroby medyczne opłacone przez NFZ i zaliczenia na nie
- informacje o Twoim kwidawstwie

Zobacz

Profilaktyka

Znajdziesz tu:

- ankietę medyczną w ramach programu Moje Zdrowie
- listę wszystkich Twoich szczepień (od 1 października 2023 r.)
- kwestionariusz przed szczepieniem przeciw COVID-19

Zobacz

Uprawnienia

Znajdziesz tu:

- konto dzieci (do 18 roku życia)
- konto, do których bliscy dali Ci dostęp
- możesz udostępnić swoje konto osobie bliskiej lub lekarzowi
- możesz wyrazić zgodę na dostęp innej osoby do informacji o stanie Twojego zdrowia

Zobacz

Certyfikaty

Unijny Certyfikat COVID

- potwierdzenie zaszczepienia przeciw COVID-19
- potwierdzenie uzyskania negatywnego wyniku ostatniego testu na obecność koronawirusa
- potwierdzenie uzyskania pozytywnego wyniku testu i przebycia choroby

Zobacz

Moje konto

- zabij w pełni korzystać z możliwości IKP, podaj swój e-mail (lub numer telefonu)
- złóż wniosek o kartę EKUZ
- wybij lekarza lub pielęgniarkę POZ

Zobacz



Ćwiczenie: Wiem, gdzie znajdę...

Zapisz, w jakich sekcjach na stronie pacjent.gov.pl odnajdziesz:

1. e-recepty
2. Informacje o odbytych wizytach lekarskich
3. Skierowanie na zabieg
4. Historię leczenia
5. Wniosek o udostępnienie swojego konta

Historia leczenia

Przeglądaj historię wszystkich swoich wizyt, zabiegów czy hospitalizacji, zarówno tych finansowanych w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia jak i realizowanych w placówkach prywatnych

Zdarzenia medyczne

Kontroluj na bieżąco relacje z ochroną zdrowia. Sprawdź jaka dokumentacja medyczna została dla Ciebie wytworzona

Zobacz

Zwolnienia

Przeglądaj zaświadczenia lekarskie, które zostały Ci wystawione elektronicznie przez różnych pracowników medycznych

Zobacz

Świadczenia w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia

Historia wizyt

Przejrzyj historię wizyt zrefundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (od 2008 r.) i koszt ich refundacji

Zobacz

Endoprotezoplastyka

Jeśli masz endoprotezy wstawione w ramach umowy z NFZ, tu możesz sprawdzić jakie protezy i kiedy zostały wszczepione

Zobacz

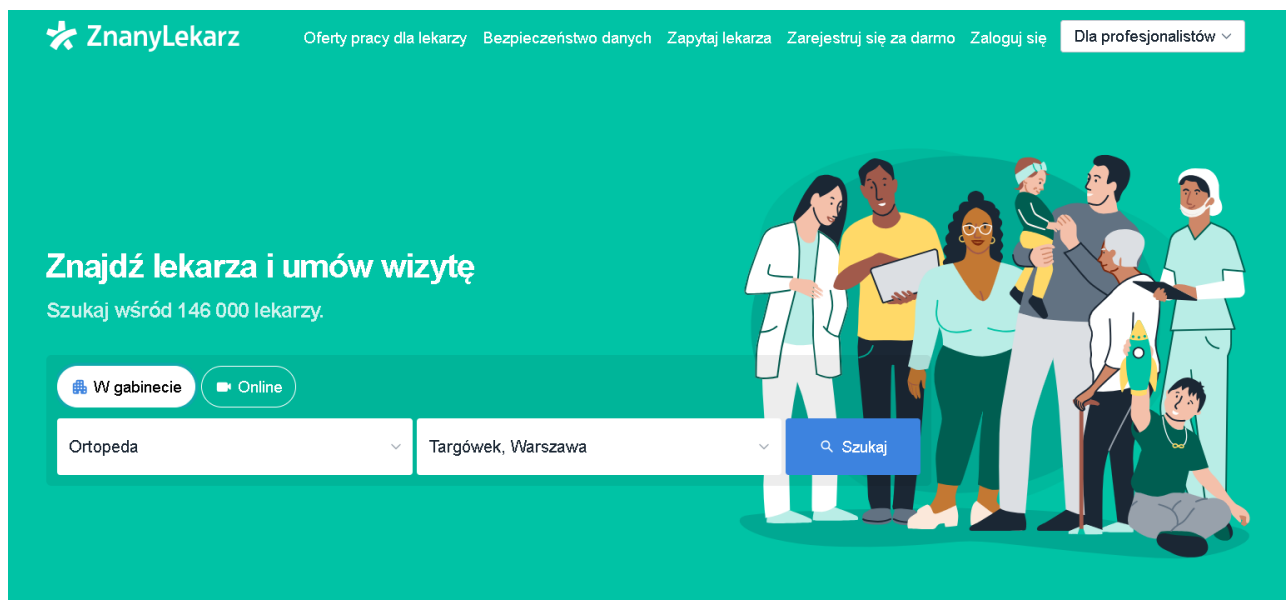
Twoje notatki:

Znanylekarz.pl

znanylekarz.pl to popularny portal internetowy, który pomaga znaleźć lekarza w swojej okolicy oraz umówić wizytę – zarówno stacjonarną, jak i w formie teleporady. Serwis działa jak wyszukiwarka specjalistów i jednocześnie system rezerwacji wizyt online.

Główne funkcjonalności portalu:

- wyszukiwanie lekarzy według **specjalizacji, miejscowości i dostępnych terminów**,
- sprawdzanie **opinii innych pacjentów** o lekarzach,
- możliwość **umówienia wizyty online** w kilku prostych krokach,
- dostęp do opcji **teleporady** (konsultacja na odległość),
- przypomnienia o nadchodzącej wizycie wysyłane na e-mail lub SMS.



Ćwiczenie: Umiem znaleźć potrzebnego lekarza

1. Znajdź dostępnych lekarzy o określonej specjalizacji np. kardiolog w Twojej okolicy.
2. Sprawdź opinie o konkretnym lekarzu/lekarce
3. Sprawdź dostępność terminów wizyt u wybranego lekarza

MODUŁ: 4 Aplikacje mobilne w e-obywatelstwie i e-zdrowiu – mObywatel, mojelKP, krokomierz

Aplikacje mobilne

Aplikacje mobilne to specjalne programy instalowane na smartfonach i tabletach. Ułatwiają korzystanie z różnych usług – od komunikacji i bankowości, po zdrowie i rozrywkę. Dzięki nim można szybko sprawdzić wiadomości, zapłacić rachunek, okazać dokument w urzędzie czy monitorować aktywność fizyczną.

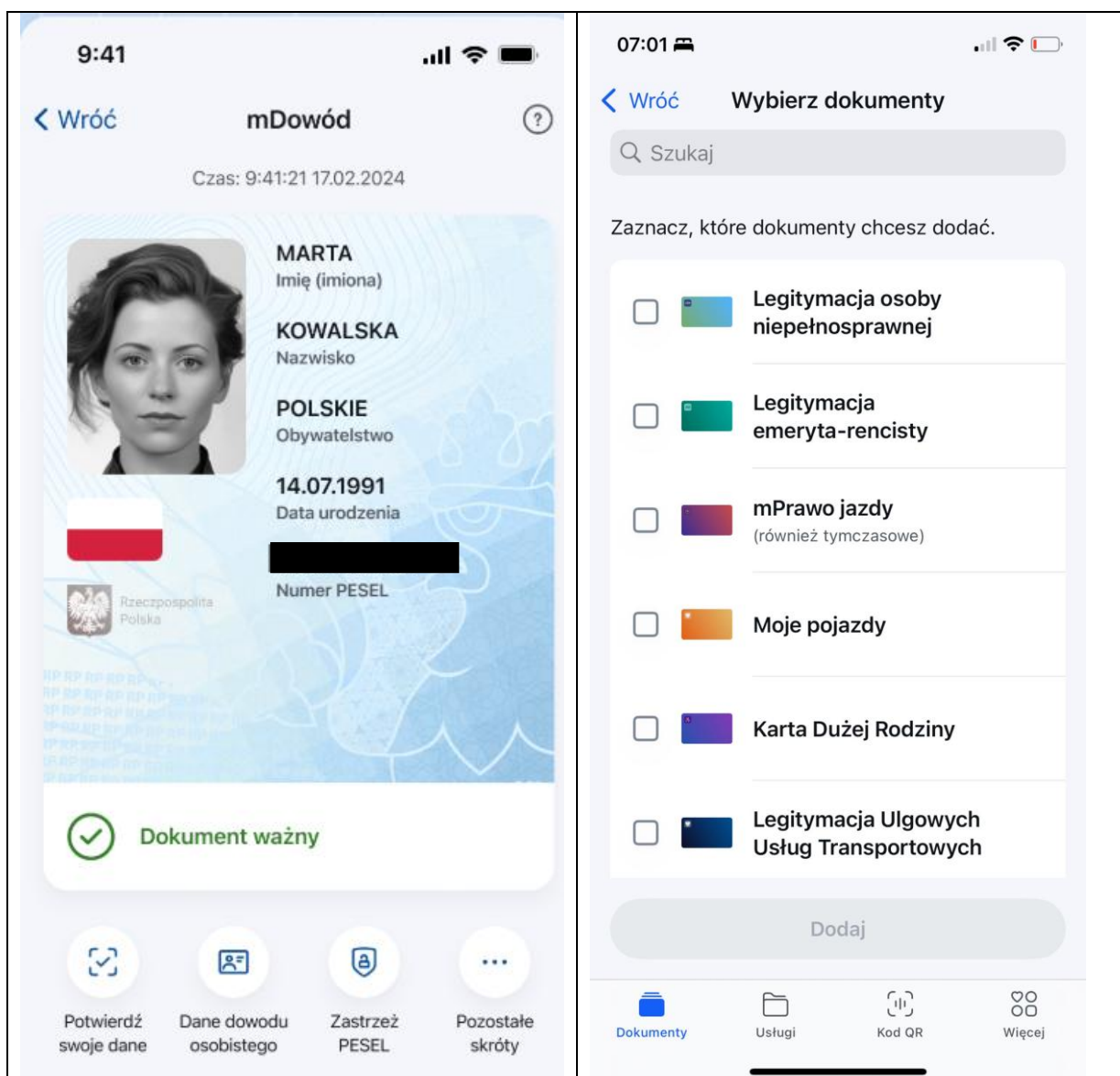
Aplikacja mObywatel

mObywatel to oficjalna aplikacja mobilna Ministerstwa Cyfryzacji, która pełni rolę cyfrowego portfela dokumentów. Dzięki niej możesz korzystać z ważnych dokumentów w telefonie zamiast nosić ich papierowe lub plastikowe wersje. Aplikacja jest bezpłatna i bezpieczna – logowanie odbywa się przez **login.gov.pl**.

Główne funkcjonalności aplikacji:

- przechowywanie i okazywanie dokumentów takich jak **mDowód**, **mPrawo jazdy**, **mPojazd**, **legitymacja emeryta-rencisty**,
- sprawdzanie liczby **punktów karnych**,
- dostęp do danych o **pojazdach** i ubezpieczeniu OC,
- możliwość **zastrzeżenia numeru PESEL** w razie podejrzenia wyłudzenia,
- szybkie logowanie do usług administracji publicznej.

Twoje notatki:



Zastrzeżenie numeru PESEL w aplikacji mObywatel

Jedną z najczęściej używanych i bardzo ważnych funkcji aplikacji **mObywatel** jest możliwość **zastrzeżenia numeru PESEL**. To narzędzie chroni przed wyłudzeniami i próbami oszustw finansowych.

Po zastrzeżeniu PESEL:

- nikt nie może posłużyć się Twoim numerem do wzięcia kredytu, pożyczki czy podpisania umowy np. abonamentowej,
- jeśli ktoś spróbuje to zrobić, instytucja otrzyma informację, że numer PESEL jest zastrzeżony i odrzuci taką próbę,
- zastrzeżenie można w każdej chwili **cofnąć** w aplikacji, np. gdy sam chcesz podpisać nową umowę czy wziąć kredyt.





Ćwiczenie: Kiedy korzystać z aplikacji mObywatel

Wskaż sytuacje, w których możesz skorzystać z aplikacji mObywatel:

MojeIKP

mojeIKP to oficjalna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia, która daje szybki dostęp do **Internetowego Konta Pacjenta (IKP)**. Dzięki niej wszystkie najważniejsze informacje zdrowotne masz zawsze pod ręką, bez konieczności logowania się na komputerze. Aplikacja jest bezpłatna i logowanie odbywa się bezpiecznie przez **login.gov.pl**, a po pierwszym uruchomieniu przez kod PIN.

Główne funkcjonalności aplikacji:

- przeglądanie **e-recept** i szybkie udostępnianie ich w aptece za pomocą kodu QR lub SMS,
- sprawdzanie **e-skierowań** i terminów ich ważności,
- dostęp do historii leczenia, szczepień i przyjmowanych leków,
- możliwość **nadawania lub cofania uprawnień** bliskim, by mogli wglądać w recepty i skierowania,
- ustawianie **powiadomień SMS i push** o nowych receptach, skierowaniach czy umówionych wizytach.





HIGIENA CYFROWA

Zawsze sprawdzaj adres strony – loguj się tylko przez gov.pl lub pacjent.gov.pl, szukaj kłódki w przeglądarce.

Chroń swoje dane – nie udostępniaj loginu, hasła ani kodów autoryzacyjnych innym osobom.

Uważaj na fałszywe wiadomości – nie klikaj w linki z SMS-ów i e-maili rzekomo od urzędu czy NFZ.

Aktualizuj aplikacje – mObywatel i mojejKP powinny być zawsze w najnowszej wersji.

Korzystaj z bezpiecznego Internetu – unikaj logowania do e-usług w otwartych sieciach Wi-Fi.

Rób przerwy od ekranu – dbaj o oczy i koncentrację podczas załatwiania spraw online.



TO UMIEM

- Założyć **Profil Zaufany** i zalogować się przez **login.gov.pl**.
- Podpisać i wysłać **pismo ogólne** przez ePUAP oraz odebrać potwierdzenie UPP.
- Skorzystać z portalu **podatki.gov.pl** i sprawdzić swój mikrorachunek czy deklarację PIT.
- Zalogować się do **pacjent.gov.pl**, sprawdzić e-receptę i e-skierowanie.
- Umówić wizytę przez **znanylekaz.pl** i sprawdzić dostępność leków w **gdziepolek.pl**.
- Korzystać z aplikacji **mObywatel** i **mojeIKP** oraz rozumieć ich najważniejsze funkcje.
- Zadbąć o bezpieczeństwo w e-usługach: rozpoznawać fałszywe wiadomości, chronić hasła i aktualizować aplikacje.

