

Manual de Supraviețuire Digitală

Sfaturi practice și „reguli de aur”
pentru utilizarea inteligenței
artificiale (IA) în siguranță, fără a-ți
expune viața privată.

1. Regula de aur

Cea mai simplă barieră de securitate este: **NU INTRODUCE NICIODATĂ ÎN IA INFORMAȚII PE CARE NU LE-AI AFIȘA PE POARTA CASEI.**

- Fără date cu caracter personal (GDPR): nume, prenume, CNP, etc.
- Fără secrete private: parole, detalii despre conturile bancare sau configurații ale rețelei WI-FI.



Sursa: <https://pixabay.com>



Sursa: <https://pixabay.com>

WOMEN
4CYBER
EUROPEAN CYBER SECURITY ORGANISATION
ROMANIA

2. Tehnica „anonimizării prin înlocuire”

Dacă dorești ca IA-ul să te ajute să redactezi un text personal, folosește înlocuitori în loc de date reale:

GREȘIT: „**Scrie o plângere pentru domnul Popescu Ion de la apartamentul 4 care...**”

CORECT: „**Scrie o plângere către un vecin care locuiește la un etaj superior și face zgomot la orele..**”

După ce IA-ul generează textul, completează datele reale manual.



Sursa: <https://pixabay.com>

3. IA-ul nu este un EXPERT

Inteligența artificială poate oferi informații false cu o încredere uluitoare (fenomen numit „halucinație”)

Verifică în mai multe surse

Dacă IA-ul oferă sfaturi pentru problemele tale din diferite domenii, verifică informația în mai multe surse. IA-ul are tendința să inventeze informații care sună plauzibil, dar nu există.

Nu îl lăsa să decidă: IA-ul poate propune o formă de rezolvare sau un sfat, dar decizia finală și semnătura trebuie să-ți aparțină.

4. Igiena conturilor

Siguranța începe cu modul în care accesăm instrumentul:

Autentificare în doi pași (2FA): obligatorie pentru conturile de ChatGPT/Gemini. Dacă parola este spartă, datele tale sunt protejate.

Ștergerea istoricului: majoritatea platformelor permit setarea ca discuțiile să nu fie folosite pentru antrenarea modelului sau să fie șterse după un timp

SFAT PRACTIC

Înainte de a apăsa tasta *ENTER*, întreabă-te „Dacă acest text apare mâine în presă, e o problemă?”

Exemplu de prompt sigur: „Explică-mi pe scurt cele mai importante 5 idei din acest articol de blog despre [Text]: [Text]”

„Acționează ca un corector de texte. Te rog să verifici gramatica și să faci tonul acestui mesaj să sune politicos: [Text]”



Sursa: <https://pixabay.com>

Idei de utilizare sigură



Sursa: <https://pixabay.com>

Activitate	Cum utilizezi IA-ul în siguranță	Ce trebuie evitat
Rescrierea textelor	Transformă acest text complicat într-un limbaj simplu.	Nu introduce detalii despre probleme medicale sau financiare specifice.
Sumarizare	Fă un rezumat de 5 idei din acest articol de 20 de pagini.	Asigură-te că documentul încărcat nu conține date secrete sau confidențiale.
Traduceri	Traducerea unor broșuri turistice sau ghiduri de utilizare.	Nu traduce documente de identitate, contracte de vânzare-cumpărare sau acte notariale.
Idei de evenimente	Dă-mi 10 idei de activități pentru o petrecere cu buget redus.	Aici riscurile de securitate sunt minime.



Sursa: <https://pixabay.com>

Articol realizat de: Raluca ISTRATI