

БЕСПЛАТНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ

Как защитить себя, семью и бизнес от мошенников с ИИ

Сейчас можно клонировать и голос, и видео человека, а хакеры с искусственным интеллектом взламывают сайты и сервисы в разы быстрее, чем раньше. Хорошая новость: от большинства таких атак спасают простые договорённости и несколько настроек. Вот что обязательно нужно сделать.

Как именно что-то настроить, спроси ChatGPT, Claude или другой ИИ. Готовые запросы стоят под пунктами, их можно просто скопировать.

Личная жизнь

- ☐ Предупреди близких. Родителям, бабушкам, дедушкам и всем, кто меньше разбирается в технологиях, скажи прямо: голос и даже видео по звонку можно подделать.
- ☐ Семейное кодовое слово. Придумайте слово, которое знаете только вы. Договорись лично, не в переписке. Звонит «сын» и просит денег: спроси слово.
- ☐ Положи трубку и перезвони. Сомневаешься в звонке, даже знакомым голосом или по видео? Перезвони сам по номеру из своей записной книжки.

- ☐ Двухфакторная защита не через СМС. Почта, банк, соцсети, мессенджеры: приложение-аутентификатор, ключ доступа (passkey) или физический ключ безопасности (например, YubiKey). Почту защити первой: через неё сбрасывают все остальные пароли.

спроси ии Как в [сервис] включить вход через приложение-аутентификатор вместо СМС?

- ☐ Менеджер паролей для каждого аккаунта. Свой длинный пароль для каждого сервиса, ни одного повтора. Например, 1Password, Apple Passwords или Google Password Manager.

спроси ии Помоги выбрать менеджер паролей и перенести в него все пароли. У меня [iPhone или Android] и [Windows или Mac].

- ☐ Обновления. Телефон, компьютер, браузер, приложения. Включи автообновление.
- ☐ Не нажимай ссылки в «срочных» сообщениях. «Счёт заблокирован», «посылка задержана», «срочно подтверди»: открой сайт или приложение сам.
- ☐ Меньше твоего голоса и лица в открытом доступе. Закрой соцсети или ограничь, кто видит твои видео и сторис.

спроси ии Как в Instagram сделать аккаунт закрытым и ограничить, кто видит мои сторис?

- ☐ PIN-код у мобильного оператора, чтобы твой номер нельзя было перенести на чужую SIM-карту.

Памятка для родителей

РАСПЕЧАТАЙ И ПОВЕСЬ У ТЕЛЕФОНА

- 1 Звонят «родные» и просят денег? Спроси наше кодовое слово.
- 2 Нет слова или сомневаешься? Положи трубку и перезвони сам по номеру из записной книжки.
- 3 Голос и даже видео можно подделать.
- 4 Торопят и просят никому не говорить? Это мошенник.
- 5 Коды из СМС, пароли и PIN никому не называй. Банк их не спрашивает.
- 6 Ссылки в сообщениях не нажимай. Звони в банк по номеру на карте.
- 7 Сомневаешься? Позвони мне: _____

Бизнес

- ☐ Своя кодовая фраза у каждого, кто может распоряжаться деньгами. У каждого сотрудника с правом платить, менять реквизиты или выдавать доступы своя фраза. Любой звонок или видеозвонок с просьбой о деньгах, доступах или данных: сначала фраза. Подпиши с каждым, что фраза имеет силу его подписи и он отвечает за её секретность: если он кому-то её передал, последствия на нём. Не храни фразы в рабочем чате.
 - ☐ Перезвон по известному номеру. Звонит «директор», «поставщик» или «банк»: положи трубку и перезвони по номеру из своей базы, не из сообщения.
 - ☐ Смена реквизитов только после проверки. Поставщик или сотрудник прислал новые реквизиты: сначала перезвон по известному номеру, потом оплата.
 - ☐ Правило четырёх глаз. Платежи выше лимита и смену реквизитов подтверждают двое. Второй не участвует в том же звонке.
 - ☐ Лимиты на платежи, в том числе для каждого сотрудника с правом платить.
 - ☐ Пересмотри права. Кто может платить, менять реквизиты, выдавать доступы? Каждому только то, что нужно для работы. Ушёл сотрудник: закрой его доступы в тот же день.
- СПРОСИ ИИ** Составь простую таблицу прав доступа для компании из [число] человек: кто платит, кто меняет реквизиты, кто выдаёт доступы.
- ☐ Правила замещения заранее. Кто подтверждает платёж, если ответственного нет. Записано, а не решается по звонку.
 - ☐ Никаких исключений из-за срочности или секретности. «Срочно, конфиденциально, никому не говори» значит: проверь. Скажи команде вслух, что перепроверить даже «директора» правильно и за это не накажут.

- ☐ Брифинг для команды на 10 минут. Голос и видео можно подделать, у каждого своя кодовая фраза, вот правило перезвона.

спроси ии Составь 10-минутный брифинг для сотрудников о мошенничестве с поддельным голосом и видео, с примерами и правилами проверки.

- ☐ Двухфакторная защита и менеджер паролей для всех рабочих аккаунтов. Почта, банк, бухгалтерия, CRM, соцсети компании. Общие пароли передавай только через менеджер паролей, не в чате.

- ☐ Обнови сайт и системы. Сайт на WordPress или другом PHP? Спроси разработчика или хостинг, установлено ли исправление PHP от 21 октября 2026 года, и попроси подтверждение.

спроси ии Как проверить, какая версия PHP стоит на моём сайте и нужно ли её обновить?

Пара договорённостей сегодня обходится дешевле, чем один звонок «директора» завтра. Отправь этот чек-лист тому, чья безопасность тебе важна.

Часть пунктов взята из чек-листа цифровой гигиены Андрея Карпатого (Andrej Karpathy, один из основателей OpenAI) и упрощена для обычных людей.

YANIS LUBINS · ИИ-АВТОМАТИЗАЦИЯ ДЛЯ МАЛОГО БИЗНЕСА

Узнай, как с ИИ удвоить команду без новых зарплат

Подключить ИИ-агентов в малом бизнесе: всё равно что нанять дополнительных сотрудников на ту работу, которая всегда была нужна, но на которую никогда не было бюджета

УЗНАТЬ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ ►

yanislubins.com