

Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 1 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

Innehåll

<i>En gång per vecka:</i>	2
<i>Uppdatera antivirusprogrammet</i>	2
<i>Efter ett långt uppehåll</i>	2
<i>Varannan vecka:</i>	2
<i>Microsoft Windows Update</i>	2
<i>En gång per månad:</i>	2
<i>Defragmentera hårddisken</i>	2
<i>Kör programmet</i>	3
<i>Gör en fullständig systemsökning med antivirusprogrammet</i>	3
<i>Vart 5:e år eller oftare</i>	3
<i>Hur får man bort spionprogram?</i>	3
<i>Ad-Aware Free Anti-Malware</i>	4
<i>Epostklienten Windows Mail</i>	5
<i>Windows live mail</i>	6
<i>Kan inte öppna vissa bilagor</i>	6
<i>Inställningar i webbläsaren Internet Explorer ver 8</i>	7
<i>Internet Explorer:</i>	8

Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 2 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

En gång per vecka:

Uppdatera antivirusprogrammet

Kontrollera att antivirusprogrammets automatik har fungerat, så att en aktuell antivirusdatabas är installerad och skyddar datorn. De flesta antivirusprogram har en ikon längst ned till höger på bildskärmen. Högerklicka på den och välj **Öppna** på den snabbmeny som visar sig. Av det fönster som dyker upp framgår om datorn är skyddad eller ej.

Ett pålitligt antivirusprogram är **F-secure**. Förmodligen mycket säkert eftersom det uppdateras varje dag. Datum för senaste uppdatering syns genom att trycka höger musknapp i den blå triangeln längst ned till höger. Tryck **Öppna**. Samma program används också av Telia, som kallar det **Telia Säker Surf**, Glocalnet, med flera.

Efter ett långt uppehåll

då datorn inte använts, börja alltid med att **allra först kolla att antivirusprogrammet är uppdaterat**. Lagg band på nyfikenheten, och **öppna inte e-posten, eller använd Internet**, förrän antivirusprogrammet är uppdaterat.

Varannan vecka:

Microsoft Windows Update

meddelar ofta när det finns uppdateringar av Windows-programmen att hämta. Inte heller den automatiken fungerar alltid perfekt, så det är klokt att göra det manuellt ett par gånger i månaden. En fördel är att installera **Microsoft Update**, som det byttes till för ett par år sedan, och föreslås på sidan för uppdateringar. Då inbegrips även Office-paketet och andra windowsprogram. Inte ens i ett nyinstallerad Windows 7-exemplar finns **Microsoft update** annat än som tillval, men rekommenderas starkt.

En gång per månad:

Defragmentera hårddisken

Stäng först alla öppna program. Gå längs följande sökväg:
Start – Alla program – Tillbehör – Systemverktyg,
och tryck **Diskdefragmenteraren**.

Defragmenteringen sköter sig själv, men kan ta ett par timmar.

Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 3 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

Kör programmet Ad-Aware Free Anti-Malware

Det tar bort skräp, spionprogram och onödiga cookies, och är gratis. Skriv **adaware** i sökfältet i **Google**. Ett antal träffar visar då var programmet kan laddas ned från Internet. Det som laddas ned är en installationsfil, som är praktiskt att lägga på skrivbordet. Dubbelklicka på installationsfilen när den har laddats färdigt, och syns på skrivbordet. Följ installationsprogrammets anvisningar. Radera installationsfilen när det hela är klart. På sidan 4 visas mer detaljer.

Gör en fullständig systemsökning med antivirusprogrammet

Även om programmet normalt skyddar från inkommande virus, säkerställer en fullständig systemsökning att inte något virus har smugit sig in osett.

Vart 5:e år eller oftare

Kontrollera hårddisken eller byt till en ny. En hårddisk har många mekaniska delar och slits därför med tiden. Det går att ”klona” eller totalt kopiera innehållet i en disk som börjar bli sämre till en helt ny, som därefter kan användas som startdisk. Det är därför särskilt angeläget att alltid säkerhetskopiera det man är rädd om.

Hur får man bort spionprogram?

Övn 1

Från de flesta webbsidor man besöker läggs cookies ned i hårddisken. Det är i allmänhet mycket små datafiler, små spionprogram, som innehåller information om oss, och som i allmänhet bara är läsbara för den som lagt ned cookien. Så här kan innehållet se ut:

```
RMID51e23cfc4044fbd0aftonbladet.se/15363567004032301243583  
90250531229622428*
```

Vissa typer av cookies poppar upp reklamsidor, men kan också störa datorns vanliga rutiner.

De behöver därför rensas bort med jämna mellanrum. Längre fram här beskrivs ett av sätten att rensa bort **tillfälliga internetfiler**. Det finns också särskilda program, som tar bort spionfiler. De flesta är gratis, och ett av de bästa heter **Ad-Aware**.

Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig Windows XP, Vista, 7

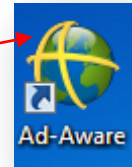
Sidan 4 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Övn 2

Ad-Aware Free Anti-Malware

När väl programmet har laddats ned från Internet, och installerats, används det så här: Dubbelklicka på skrivbordets ikon **Ad-Aware** för att starta programmet.



Startfönstret ser lite annorlunda ut än i tidigare versioner:



Övn 1

Tryck på knappen **Webbuppdatering**, för att ladda hem den senaste definitionsfilen, som berättar för programmet vad som är skräp och inte. Även om **Status** indikeras som **OK**, kan man ändå trycka på uppdatering för säkerhets skull.

Tryck knappen **Systemgenomsökning** för att sätta igång sökningen efter hotfulla datafiler.

Ad-Watch ingick inte tidigare i gratisversionen, men finns nu med.

Det här fönstret visar den pågående genomsökningen:



Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 5 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

Information om vad som pågår under sökningen visas tydligt. Vill man av någon anledning avbryta går det att klicka på knappen **Avsluta genomsökning**. Fullständig genomsökning kan ta mer än en timmes tid.

Övn 2

När genomsökningen är klar ser det ut så här:

Information om vad som upptäckts finns här.

Programmet åtgärdar i regel automatiskt borttagning av de funna hoten.

För att avsluta programmet, tryck här:



Epostklienten Windows Mail

I **windows 7** ingår normalt inte något särskilt program för e-post. Det finns många olika typer av epostprogram. Vill man ha ett enkelt program som ersätter det tidigare Outlook Express, som funnits i många år, rekommenderas **Windows mail**, som först levererades med Vista. Sedan dess har det skett en förbättring, och programmet heter numera Windows Live Mail, gratis att ladda hem, och med uppenbara fördelar, inte minst när man vill sända bilder som bilaga.

Skriv i Googles sökfält: "**windows live mail svenska**", och tryck **Enter**. På den sida som dyker upp framgår det tydligt var man klickar för att hämta en installationsfil till programmet.

Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 6 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

Windows live mail

Övn 3

Kan inte öppna vissa bilagor

Det finns en standardinställning i **windows live mail**, som kan vålla problem i onödan. När en bilaga inte går att öppna eller spara, tror mailprogrammet att filerna kan vara skadliga. Har datorn ett bra antivirusprogram, så kan man i allmänhet ändå ta risken.

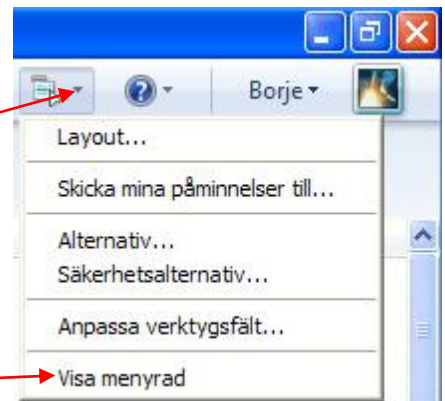
Övn 4

Öppna Windows live mail.

Om menyraden inte syns, gör så här:
Den som vill ha menyraden ständigt synlig, trycker på listrutepilen upptill till höger

Tryck vidare

Visa menyrad

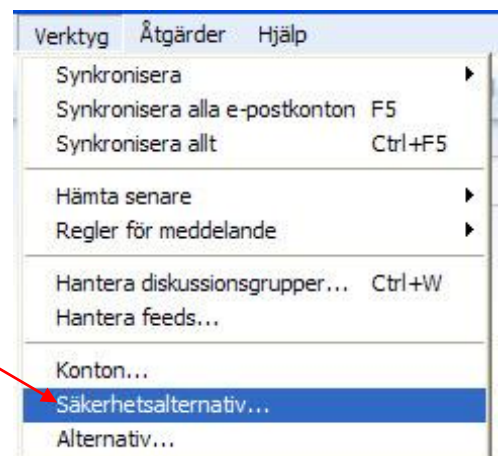


För att **tillfälligt** visa menyraden, Tryck **Alt**-tangenten.

Ta fram **menyraden**.

Klicka på **Verktyg**

Klicka på **Säkerhetsalternativ**



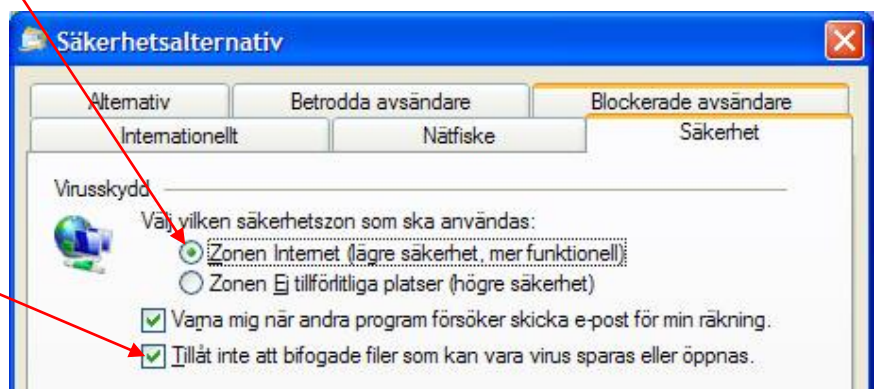
Övn 5

Ställ in säkerhetsalternativ:

Välj fliken **Säkerhet**

Klicka i ringen här så att pricken flyttar sig hit.

Om det finns en bock i rutan här, klicka på den, så att den försvinner.



Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 7 av 8

Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

Övn 6

Ställ in nivå för skräppostfilter

Var och en får avgöra sin egen nivå, men en rekommenderad inställning att börja med är den här:

Klicka här så att pricken flyttar sig till **Låg** nivå.

Klicka **OK**

Stäng **Windows live mail**, och öppna det igen.

Nu bör det gå bra att spara bilagor till e-posten.



Inställningar i webbläsaren Internet Explorer ver 8

Startsida och upprensningar

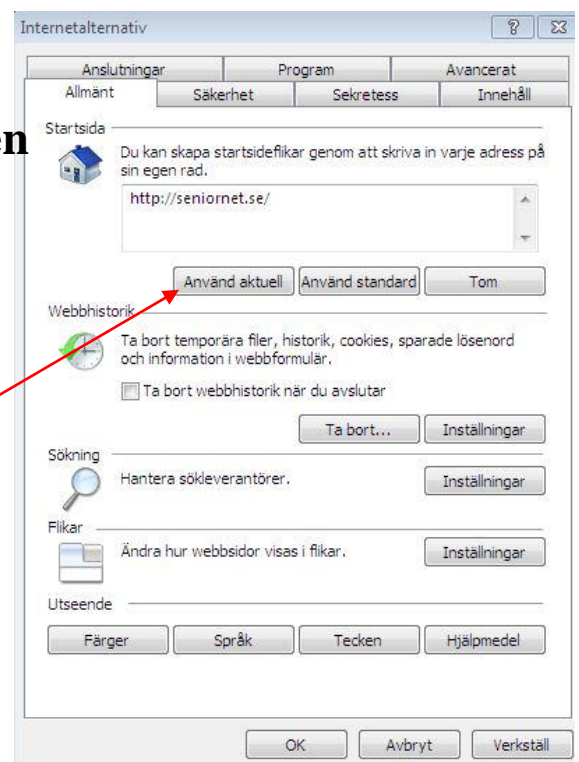
Övn 7

Gå till webbläsarens menyrubrik **Verktyg**

Tryck **Internet-alternativ**

Här beställer man önskad startsida, genom att trycka knappen **Använd aktuell**, när den önskade sidan syns på bildskärmen.

Varje webbsida som besöks läggs som kopia i mappen **C:\Windows\Temporary Internet Files**.



Då och då behöver de rensas bort med knappen **Ta bort ...**

Introduktionskurs i datorhantering

För IBM-PC

Skötselråd för datoransvarig

Sidan 8 av 8

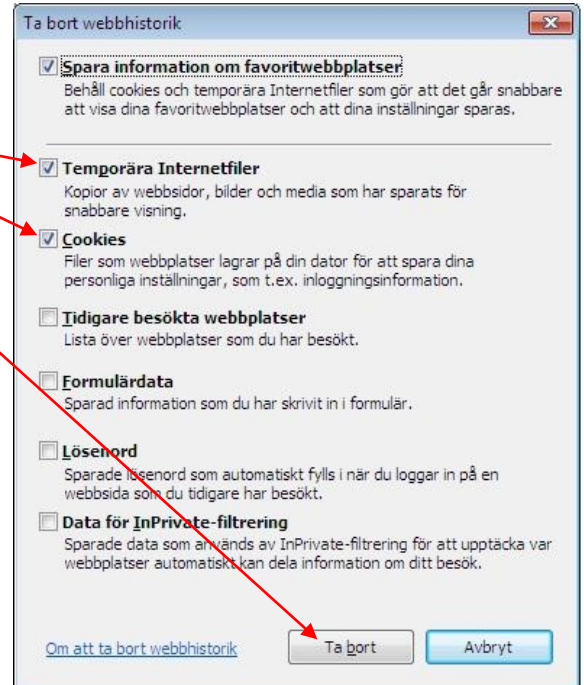
Börje Klingvall © ver 1.08 2010

Windows XP, Vista, 7

Det här fönstret öppnar sig:

Vänsterklicka i kryssrutorna, så att de fylls med en bock.

Tryck knappen **Ta bort**



Internet Explorer:

Det finns också möjlighet att automatiskt få filer borttagna från mappen Temporary Internet files när programmet stängs:

Välj fliken **Avancerat**

Sätt en bock i rutan vid **Töm Temporary Internet Files-mappen**

Tömningen fungerar dock sällan 100%-igt, så den manuella metoden behövs ändå emellanåt.

Tryck **OK**.

