

Rundt om computeren

Tilpasning, vedligeholdelse, sikkerhed og arbejdsmiljø.



Indholdsfortegnelse:

Indledning	2
Man kan ikke bare gå i gang	2
Læsevejledning	2
Tilpasning og vedligeholdelse	3
Brugergrænsefladen	3
Filhåndtering	3
Vedligeholdelse	3
Sikkerhed	5
Alt kan gå i stykker	5
Sikkerheds-kopi	5
Virus	6
Hacking og phishing	7
Spyware	8
PC, netværk og server	9
Den voksnes intellektuelle omvej	9
Den personlige computer	9
PC'ens begrænsninger	9
Netværket	10
Serveren	10
Computeren og Arbejdsmiljøet	12
Husk kroppen	12
Hav udstyret i orden	12
Brug dit udstyr	12
Lyt til din krop, hold pauser og lav strækøvelser	12
Tjekliste	13
Brugergrænsefladen	13
Vedligeholdelse	13
Sikkerhed	13
Fordybelsesvejviser	14
Vedligeholdelse	14
Sikkerhed, virus og spyware	14
Arbejdsmiljø	14

Indledning

IT-branchen har længe forsøgt at markedsføre computere som noget, der egentlig ikke kræver nogle forudsætninger og "bare lige skal sættes i stikkontakten, hvorefter man kan gå i gang med at lege" (det kaldes plug ´n play). Desværre har mange for sent opdaget, at Plug ´n Play snarere er et smart markedsføringslogan end et udtryk for virkeligheden, som i mange tilfælde beskrives bedre med udtrykket Plug ´n Pray - sæt stikket i og bed til at det virker. Fakta er i dag, at man ikke kan købe ret mange former for elektronisk udstyr (videoapparater, fryserne, telefoner o.s.v.), uden at skulle sætte sig ind i hvordan de virker og vedligeholdes. En tommelfingerregel er at: *"Jo flere ting et apparat kan – jo flere ting skal man som bruger sætte sig ind i"*.

Computeren er et meget alsidigt apparat, der har rigtig mange anvendelsesmuligheder. Det betyder jævnfør reglen, at der er mange ting brugeren skal sætte sig ind i.

I det nedenstående beskrives først de vigtigste områder du som bruger skal kunne forstå og håndtere for at tilpasse computeren til dine behov, stå for den løbende vedligeholdelse af computeren, sikre dine data og arbejde på netværk. Nederst finder du et afsnit om computeren og arbejdsmiljøet.

Ved derefter at gennemgå øvelserne kommer du til at bruge de beskrevne værktøjer.

Tastevejledningerne er lavet, så du ved at følge dem trin for trin bliver hjulpet gennem øvelserne.

I fordybelsesvejviseren finder du links til steder på nettet hvor du løbende kan finde opdaterede informationer om hvert af de beskrevne områder.

Man kan ikke bare gå i gang

Læsevejledning

Tilpasning og vedligeholdelse

Det første, man som bruger bliver nødt til at sætte sig ind i, er det der blandt IT-folk kaldes brugergrænsefladen. Egentlig tænker en computer i ettaller og nuller. D.v.s. at skærbilledet, hvis det skal vise hvad computeren egentlig laver, blot skal indeholde ettaller og nuller (og mange af dem), og at vi, hvis vi vil have computeren til at lave noget, også selv skal indtaste den rigtige kombination af ettaller og nuller. Heldigvis har man fundet ud af at lave alle ettallerne og nullerne om til noget vi nemmere kan forstå –nemlig skærbilleder med menuer og knapper som vi kan styre med en mus og et tastatur.

Brugergrænsefladen

Man kan sige, at brugergrænsefladen dels er den måde, computeren viser os sine uforståelige ettaller og nuller på en måde vi kan forstå, og dels den måde hvorpå vi, med museklik og tastaturtryk, fortæller computeren hvad vi vil have den til at gøre, uden at vi skal fodre den med ettaller og nuller.

Jo bedre man som bruger forstår eller kender brugergrænsefladen – jo nemmere vil man kunne få computeren til at gøre de ting man ønsker.

Det næste man som bruger får brug for er at finde ud af hvordan data (dokumenter, billeder programmer o.s.v.) gemmes og organiseres på computeren. Man har jo ikke megen fornøjelse af at kunne gemme sit arbejde, hvis man ikke kan finde det igen.

Filhåndtering

En af de ting, som alt for få computerbrugere ved noget om, er hvordan computeren vedligeholdes. Faktisk er der flere ting, som skal gøres jævnligt, hvis computeren skal blive ved med at fungere. Der skal:

Vedligeholdelse

- **Hentes opdateringer.** Fra tid til anden kalder bilfabrikanterne bilmodeller tilbage, fordi der er fundet fejl på dem, som skal rettes på fabrikkens regning. I IT-verdenen er den slags fejl meget almindelige. Problemerne løses imidlertid ved at programrettelser (opdateringer) kan hentes på firmaets hjemmeside.
- **Slettes unødvendige filer.** Computere bærer præg af at være lavet af mennesker. Ligesom bøger kan hobe sig op i pungen og reklametryksager i kassen til papirgenbrug, gemmer computeren myriader af gamle filer, som ikke længere skal bruges til noget. Dem skal der ryddes op i fra tid til anden.

- **Oprettes punkter til systemgendannelse.** Som noget nyt er funktionen systemgendannelse blevet tilføjet i Windows ME/XP/Vista. Systemgendannelsesfunktionen gør det muligt at gemme et billede af alle data på computerens harddisk på bestemte tidspunkter. Hvis der efter billedet er taget opstår fejl på computeren (Det kan fx være at en vigtig programfil er blevet slettet) kan man gendanne harddisken, så den igen ser ud som den gjorde da billedet blev taget. Man behøver ikke at være bange for, at tekstdokumenter, regnearksfiler o.l. også gendannes som de så ud da billedet blev taget. Der tages kun billeder af program og systemfiler. Dine egne dokumenter skal sikres via en god backup. Læs mere om backup under afsnittet Sikkerhed, virus og spyware
- **Diskdefragmentering.** Travle mennesker har en tendens til at have "bunker" på skrivebordet. Alt afhængigt af hvor mange bolde de har i luften, varierer bunkernes størrelse og antal. Engang imellem bliver man imidlertid nødt til at rydde op for at kunne arbejde hurtigt og effektivt. Computere kan i den sammenhæng sammenlignes med rigtig travle mennesker, der oven i købet er en smule uorganiserede. I stedet for at rode på skrivebordet roder computeren imidlertid på harddisken. For at computeren ikke skal blive langsom, fordi den roder sine "bunker på harddisken igennem", skal den engang imellem sættes til at rydde op på harddisken. Det kaldes med andre ord at defragmentere.

Sikkerhed

Computeren kan gøre mange ting nemmere for os, og derfor bruges den også af flere og flere mennesker til flere og flere ting. Desværre er computeren, ligesom alle de andre ting vi mennesker har lavet, sårbar. Traditionelle kartoteker af papir er sårbare ved fx brand og tyveri, men da computeren jo er en maskine, der kan gå i stykker, har den også et blødt punkt her. Hvis en eller anden stump i maskinen bryder sammen betyder det som regel, at hele maskinen ikke virker. Hvis det oven i købet er harddisken (den eller de skiver inden i computeren, som man kan gemme data på – ligesom man kan optage og gemme videofilm på et videobånd), der bryder sammen kan man risikere, at alle de data der ligger på maskinen mistes.

Prøv at forestille dig, at du bruger computeren meget i hverdagen. På harddisken ligger det meste af din post – både privat og den til jobbet. Du har også gemt adresser, email-adresser og telefonnumre på både venner, kolleger og familie, familiens budget, en mængde undervisningsforløb, egne opgaver til kurser du går på og bankprogrammet, der gør det muligt for dig at ordne dine bankforretninger hjemmefra.

En eftermiddag du sidder og arbejder, lyder der et KLONK inde fra computeren, og din harddisk er ødelagt. Hvad gør man så?

For det første skal man selvfølgelig have anskaffet en ny harddisk, og installeret sine programmer igen. Det er irriterende, men det kan som regel lade sig gøre med lidt hjælp udefra. Værre er det med alle de ting, der ikke bare lige kan geninstalleres fra en Cd-rom. De skal enten nøjsommeligt laves igen, hvilket for mange vil være en noget nær uoverkommelig opgave, eller genindlæses fra en sikkerhedskopi.

Nu er det meningen, at læseren skal tænke: "*sikkerhedskopi – det lyder smart, men hvad er det mon?*"

En sikkerhedskopi er en kopi af alle de vigtige personlige data, der normalt ligger på computerens harddisk. Kopien opbevares helst på en anden adresse end computeren, eller i et brandsikret skab.

Sikkerhedskopier kan tages på mange måder. I firmaer og offentlige institutioner laver den systemansvarlige en sikkerhedskopi (kaldes backup) af alle data hver nat (automatisk). I firmaer og institutioner gemmes sikker-

Alt kan gå i stykker

Sikkerhedskopi

hedskopier oftest på bånd, der minder lidt om video-bånd. Hjemme i privaten laver man ofte en sikkerhedskopi ved at gemme sine data på en diskette eller ved at brænde dem ned på en Cd-rom.

Sikkerhedskopiering på private computere er ikke nær så udbredt, som det burde være. Mange tænker givetvis ikke over nødvendigheden af backup, men risikerer så til gengæld komme til at sande visdommen i ord-sproget:

Rigtige mænd tager ikke backup, men græder meget længe.

Ligesom nogle mennesker synes, det er sjovt at lave graffiti på S-tog og springe postkasser i luften, findes der også i computerverdenen mennesker, som gerne lige vil vise, hvor dygtige de er til at skrive programmer, eller som oven i købet finder det morsomt at ødelægge andres computere. En af måderne er at lave en computervirus. En computervirus er et lille computerprogram, der kan reproducere og sprede sig på computere. En computervirus behøver ikke være ondsindet. Sagen er nemlig den, at en virus ikke behøver ødelægge noget. Nogle spreder sig blot til så mange som muligt. Det kan belaste de computere, der virker som posthuse for e-mails, men effekten af dem er ofte den samme som graffiti på S-tog. Mange bemærker den. Andre virus sletter data, åbner sikkerhedshuller så andre kan overtage styringen af din computer eller ødelægger ligefrem computeren.

Man kan gøre flere ting for at undgå at få virus.

For det første kan man holde sit styresystem og sin internet browser opdateret. Man kan også lade være med at downloade programmer fra nettet, eller lade være med at åbne e-mails fra personer man ikke kender og ikke åbne vedhæftede filer, som har underlige navne. Hver af disse ting kan være med til at nedbringe risikoen for at få en computervirus.

Det bedste man kan gøre er imidlertid at installere et antivirusprogram. Man kan sammenligne antivirusprogrammer med sikkerhedsvagter, der overvåger, tilbageholder og uskadeliggør skadelige elementer.

Der findes både antivirusprogrammer, der er gratis, og antivirusprogrammer som man skal betale for. Desværre er der ikke på nuværende tidspunkt noget antivirusprogram, der kan fange 100% af alle computervirus. De bedste fanger nok omkring 98%. Desværre er det ikke nok bare at installere programmet. Der dukker nye vira op næsten dagligt, og de finder hele tiden på nye og smarte forklædninger. Derfor skal antivirusprogrammet opdateres jævnligt (helst dagligt). Man kan sammenligne opdateringen af antivirusprogrammet

Virus

med at sikkerhedsvagten fra før skal informeres om nye typer af kriminelle, der begynder at operere i hans område.

Et andet sikkerhedsfænomen, som man skal kende til, er begrebet hacking. Hacking indebærer at nogle personer bryder ind på en computer, som de ikke har retmæssig adgang til via internettet eller via et netværk internt i en bygning (fx. en skole). Ligesom virusprogrammører vil mange hackere bare gerne lige blære sig, og vise hvor dygtige de er, mens andre har mere suspekterede hensigter som fx at ødelægge, ændre eller stjæle data der ligger på den angrebne computer. Det sker også dagligt, at hackere tager kontrol over den angrebne computer, og bruger den til angreb på andre computere eller som lager for piratsoftware, børneporno og lignende.

Hacking og phishing

For at forstå hvordan hacking overhovedet kan lade sig gøre, er man nødt til at vide lidt mere om computeren. Som tidligere nævnt er computeren et redskab, der er meget alsidigt, og som kan bruges til at kommunikere på mange forskellige måder. Du kender sikkert allerede et par af dem: E-mail og surfing på internettet.

Fælles for måderne er, at de indebærer en eller anden form for kommunikation ind i computeren udefra og ud af computeren indefra. For hver måde en computer kan kommunikere på (og der er mange), er der en port åben til omverdenen, også selvom der ikke er installeret noget program, der bruger den port. Computeren modtager og svarer altså på alle henvendelser, som den modtager på alle åbne porte.

Nu er det ikke sådan, at man kan bryde ind på en computer bare fordi portene står åbne. Det kræver lidt teknisk snilde, men der findes efterhånden mange programmer, der sætter selv rimeligt uøvede computerbrugere i stand til, at undersøge hvilke porte der er åbne, og hvordan man herefter kan bryde ind på computeren.

Den bedste måde at undgå hackere på er ligesom før at installere et program, der fungerer som en sikkerhedsvagt. Antivirusprogrammet overvåger, hvad der foregår på computeren. Det program vi her skal have fat i, er et program der overvåger hvad der bevæger sig ind og ud af computeren og lukker ubudne gæster ude. Sådan et program hedder en Firewall. Programmet fungerer ved at overvåge hvilke programmer på computeren, der forsøger at tage kontakt med andre computere.

Hvis fx e-mailprogrammet forsøger, at tage kontakt til en anden computer, meddeler Firewallen fx, at firstclass (det e-mailprogram du sandsynligvis bruger på kurset) forsøger at kontakte en anden computer via port 1240 og spørger, om du vil tillade denne kommu-

nikation. Nu er det jo rart nok, at kunne sende og modtage e-mail, så her svarer man ja og beder firewallen huske svaret til en anden gang. Hvis en anden computer forsøger at kontakte din, meddeler firewallen, at en computer forsøger at kommunikere med et program på din computer, og hvilken port henvendelsen er modtaget på. Her kan du igen vælge at blokere eller tillade at den anden computer får adgang. Normalt skal du ikke give andre computere adgang, med mindre du har et lille hjemmenetværk, hvor du fx har givet andre computere mulighed for at udskrive på en printer, der er tilsluttet din computer, har sat din computer op til at dele sin internetforbindelse med de andre computere på hjemmenetværket eller lignende. Ligesom antivirusprogrammer findes firewalls både i gratisudgaver og i udgaver, som man skal betale for.

Et andet udbredt begreb på internettet er spyware. Spyware er programmer, der bliver installeret uden brugerens vidende. De bliver fx skjult og installeret sammen med ellers nyttige programmer. Spywaren ligger herefter på computeren og indsamler oplysninger om brugerens adfærd som fx hvilke websteder brugeren besøger, hvornår brugeren er på nettet eller hvilke websteder brugeren handler på, hvad brugeren køber o.s.v. Disse oplysninger sendes uden brugeren ved det via hans eller hendes egen internetforbindelse til firmaer, der bruger oplysningerne kommercielt til at lave målrettet markedsføring eller andre ting. Andre former for spyware indsamler personlige oplysninger om brugeren. Til at finde og fjerne spyware skal man bruge et program, der er lavet specielt til formålet.

Spyware

PC, netværk og server

De fleste har i dag stiftet bekendtskab med begreber som netværk og servere på arbejdspladsen. Mange synes, at begreberne kan være svære at hitte hoved og hale i. Faktisk er det slet ikke så kompliceret. Problemet ligger oftest i, at vi voksne ikke er blevet præsenteret for termerne som børn.

Børn har en fantastisk gave, der består i, at de uden videre accepterer forklaringer som: "*Det er en server – den skal vi gemme på*". Efter lige at have smagt på ordet tager de det til sig uden nogensinde at have set "*den der server*". De er med andre ord vandt til, at der er ting de ikke helt forstår hvad er, men at det jo også er lige meget, når bare de kan finde ud af at bruge dem (hvor mange børn har fx ikke 100% styr på mobiltelefoner, uden at ane hvordan de virker?).

Vi voksne er ikke så tilbøjelige som børnene til at acceptere nye ting. Vi er langt mere kritiske og vil helst kunne forstå nye ting, inden vi går i gang med at bruge dem. Derfor er vi i det næste nødt til at gå en lille intellektuel omvej for at få styr på termerne PC, server og netværk.

Da den personlige computer (PC'en) kom frem i begyndelsen af 80'erne, udgjorde den lidt af en revolution. Tidligere havde man været nødt til at sende alle beregninger, der ikke kunne foretages i hånden til IT-eksperter, der så fodrede store datamater med de input (ettaller og nuller), der var nødvendige for at foretage beregningerne, og herefter sendte resultaterne tilbage. Det var en møjsommelig proces, og det var også kun store firmaer, der overhovedet havde råd til datamater. En PC var både væsentligt billigere, mere alsidig og nemmere at betjene end de store datamater. Det betød, at Pc'ere vandt udbredelse på flere skriveborde, hvor de afløste skrivemaskiner, det ternede papir, regnestokken (der havde været brugt til regnskaberne), arkivskabene osv.

Ret hurtigt fandt man imidlertid ud af, at der også var nogle ulemper ved at have en pc pr. person. For det første var der problemet med printere. Da de personlige computere virkelig var strengt personlige, var man nødt til enten at anskaffe en printer til hver computer eller gemme sine data på en diskette og gå over til den kollega hvis PC havde tilsluttet en printer, og udskrive fra hans eller hendes maskine.

Man stod også i den situation, at regnskaber og karto- teker pludselig kun lå på én computer. Det betød, at det til tider var svært at få adgang til dem, fordi en anden samtidig skulle bruge den PC, hvor det hele lå på.

Den voksnes intellektuelle omvej

Den personlige computer

PC'ens begrænsninger

Endelig var der også et problem med sikkerhedskopieringen. Prøv at forestille dig en situation, hvor en leder gemmer sine egne regneark på sin egen maskine, det samme gør sekretæren, bogholderen, sælgeren og indkøberen. For at lave en sikkerhedskopi af alle firmaets data måtte den systemansvarlige dagligt tage en backup af data på alle maskiner i firmaet.

Løsningen på problemerne med de personlige computere var at forbinde dem i netværk. Netværket er simpelthen kabler mellem de enkelte computere, som computerne kan sende data igennem fra den ene computer til den anden – fuldstændig som videomaskinen sender sit signal gennem et kabel op til fjernsynet.

Netværket

Kablerne mellem computerne løste 2 af problemerne med de personlige computere. Dels gjorde netværket det muligt at stille ressourcer på en af computerne, der var tilsluttet netværket til rådighed for de andre computere (kaldes deling). Det betød, at man nu kunne nøjes med en enkelt printer i firmaet. Den eneste betingelse for at alle kunne udskrive på den var, at den var delt på netværket.

Samtidig løste netværket også problemet med adgang til regnskaber og kartoteker. Det var nemlig muligt at dele den del af harddisken, som regnskabet eller kartoteket lå på, så andre på netværket kunne se i dataene uden at sidde ved den maskine, hvor dataene lå gemt. Netværket løste imidlertid ikke problemet med sikkerhedskopiering. Den systemansvarlige var stadig nødt til at lave en sikkerhedskopi af hver enkelt maskine i huset hver eneste dag.

Samtidig skabte netværket også et andet problem. Det var alt for åbent. I princippet kunne man komme ind fra gaden, sætte sig ved en computer og gå i gang med at kikke i, ændre på, kopiere eller ligefrem slette de delte kartoteker, regnskaber eller andet som var delt på netværket. Nu er det jo sådan, at alle virksomheder og institutioner har ting, som det kun er bestemte mennesker internt i virksomheden eller institutionen, der skal have adgang til. Derfor begyndte man at se sig om efter en løsning, der var tilpas åben til at alle havde adgang til netop det de printere, scannere, data osv. som de måtte have brug for, og hvor det samtidig var enkelt at lave en sikkerhedskopi af alle vigtige data.

Løsningen var at anskaffe en server.

Du har sikkert hørt om serveren eller serverne på din arbejdsplads. Du ved sikkert også, at det er nogle meget indviklede og dyre maskiner, som står i et aflåst skab eller lokale et eller andet sted i huset.

For at få afmystificeret hvad en server er, kan vi starte med dens navn: Det kommer af ordet "*serve*" som er engelsk og betyder "*tjene*". Og det er faktisk serverens eller tjenerens opgave. – Den skal nemlig tjene alle de

Serveren

andre computere, som den er i netværk med, så det:
1) Bliver nemt at få adgang til de data og andre resourcer, som man behøver; 2) Kan lade sig gøre at kontrollere hvem, der har adgang til hvad og hvornår og 3) kan lade sig gøre at lave en samlet sikkerhedskopi af alle data i virksomheden eller institutionen på én gang.

Alle disse ting gør serveren på en ret smart måde. For det første bliver alle brugerdata gemt på serveren. Dvs. at både lederen, sælgeren, regnskabschefen og alle de andre ikke længere gemmer deres personlige korrespondance på deres egen harddisk, men på en del af serverens harddisk, som de hver især har adgang til. Dernæst gemmes regnskaber og kartoteker på serveren i mapper på dens harddisk, som kun de personer i virksomheden eller institutionen, der skal bruge dataene har adgang til. Endelig tilsluttes printere og andre ydre enheder serveren, så det også er den, der styrer hvem der fx kan printe på de forskellige printere.

Ved at flytte alle dataene fra de forskellige Pc'ere på netværket til serveren løses problemet med sikkerhedskopieringen. Alle data ligger jo på serveren, så det er kun den, der skal gemmes data fra. Samtidig udstyres alle brugere (lederen, sekretæren og alle de andre) med et brugernavn og et kodeord (kaldes også UserID og Password).

Når en bruger tænder en af computerne på netværket, vil serveren (tjeneren) bede brugeren om at identificere sig. Når brugeren gør dette sørger serveren for at de data, som brugeren har brug for og ret til at tilgå, bliver tilgængelige fra den computer, som brugeren har sat sig ved. Brugernavnet og kodeordet løser også problemet med netværkets åbenhed. Hvis en fremmed forsøger at logge sig på netværket, vil serveren afvise vedkommende, hvis ikke der oplyses et korrekt brugernavn og kodeord.

Computeren og Arbejdsmiljøet

Det er ikke til at se det, hvis man ikke lige ved det. Men man kan faktisk tage skade af arbejde at ved computeren. Foran computeren som på byggepladsen gælder nogle regler, som du bør følge - især hvis du arbejder foran computeren mange timer hver dag.

På byggepladsen er hjelm påbudt. Derudover skal man have sikkerhedssko, afskærmede stilladser o.s.v. Sådan er det også med computerarbejdspladsen. Dit værktøj skal være i orden. Nogle af de ting du skal være opmærksom på er: Din stol, dit bord, belysningen, din skærm, din mus og tastatur og mængden af støj og varme som din computer producerer.

Det hjælper ikke at købe en ergonomisk mus eller en god stol, hvis du bruger det forkert. Sæt dig ind i hvordan dine møbler skal indstilles, og hvordan musen skal bruges og især ikke bruges.

I fordybelsesvejviseren længere nede findes en række gode links, til steder som kan fortælle dig, hvordan du holder til mange års arbejde ved computeren. Du har kun én krop så besøg siderne og følg rådene.

Husk kroppen

Hav udstyret i orden

Brug dit udstyr

Lyt til din krop, hold pauser og lav strækøvelser

Tjekliste

- Vælg tema
- Tilpas skrivebordet
- Tilpas menuen
- Filhåndtering

Brugergrænsefladen

- Windows update
- Diskoprydning
- Systemgendannelse
- Kontrol af Harddisken
- Diskdefragmentering

Vedligeholdelse

- Sikkerhedskopiering – herunder winzip og Cd-brænding
- Download og installation af antivirusprogram
- Download og installation af Firewall
- Download og installation af Ad-aware
- Afinstallation af program

Sikkerhed

Fordybelsesvejviser

Download af programmer:

[Tucows](#) – et stort arkiv med mange programmer
[Download.com](#) - et stort arkiv med mange programmer
[Freewindows](#) – dansksproget sted med de mest nødvendige (og gratis) programmer

Vedligeholdelse

Opdateringer hos Microsoft:

[Opdateringer til Microsoft Windows og Internet Explorer](#)

Tips & Tricks til windows:

[Tips & Tricks fra Microsoft](#)
[Tips & Tricks fra Wintip](#)
[Tips & Tricks fra Svein](#)

Download af programmer:

[Tucows](#) – et stort arkiv med mange programmer
[Download.com](#) - et stort arkiv med mange programmer

Sikkerhed, virus og spyware

Virus:

[Læs om virus hos Klyt.dk](#)
[Læs om virus hos forbrugersikkerhed.dk](#)
[Lær om virus i Jubiis klogeskole](#)

[Få Scannet din computer online hos Trendmicro](#)

Spyware

<http://www.spywarefri.dk>
<http://www.privatliv.net/ordbog/spyware.shtml>
<http://www.netsupport.dk/spyware.htm>

Råd og retningslinjer

[Arbejdstilsynet](#)
[Computer-smertes.dk](#) - Masser af råd om ergonomi, øvelser mm.
[Museskade.dk](#) – et site om museskader

Arbejds miljø

Artikler fra Computerworld:

[Hov, der er en krop bag pc'en](#)
[Farlige dampe fra computere](#)
[Museskade anerkendt for første gang](#)
[Støj, støv og varme hærger kontorer](#)