

Digitālais praktikums

E-paraksts • E-adrese • Drošība internetā

Pieredzes jauda: Sievietes 50+ Rīgas darba tirgū un uzņēmējdarbībā

1. E-paraksts

E-paraksts ir tava juridiskā paraksta digitālā versija — pilnībā likumīga Latvijā un ES.

Kur iegūt e-parakstu?

eParaksts mobile	Lietotne iOS un Android — bezmaksas, vajag Smart-ID vai bankas autentifikāciju
eID karte	Datorā ar karšu lasītāju — izsniedz PMLP
Smart-ID	Darbojas kopā ar eParaksts mobile — bezmaksas lejupielāde

Ko var darīt ar e-parakstu?

- Parakstīt darba līgumus un dokumentus attālināti
- Iesniegt dokumentus valsts iestādēm (latvija.lv)
- Parakstīt īres, pirkuma, pakalpojumu līgumus
- Banku dokumenti un kredītu pieteikumi
- Sazināties ar ārstu, notāru, zvērinātu advokātu

Soļi: kā parakstīt dokumentu

1. solis	Lejupielādē lietotni eParaksts mobile (App Store vai Google Play)
2. solis	Reģistrējies ar bankas autentifikāciju vai Smart-ID
3. solis	Atver eparaksts.lv → "Parakstīt dokumentu"
4. solis	Augšupielādē PDF failu
5. solis	Apstiprina parakstīšanu lietotnē uz telefona
6. solis	Lejupielādē parakstīto failu (.edoc vai .pdf)

Noderīgi!

Parakstītu dokumentu vari pārbaudīt vietnē eparaksts.lv → "Pārbaudīt dokumentu". Tas ir svarīgi, saņemot dokumentus no citiem.

Svarīgākās saites — e-paraksts

eParaksts portāls	https://www.eparaksts.lv
Palīdzība un pamācības	https://www.eparaksts.lv/lv/palidziba
eParaksts mobile — App Store	https://apps.apple.com/lv/app/eparaksts-mobile/id1491553025

eParaksts mobile — Google Play	https://play.google.com/store/apps/details?id=lv.eparaksts.mobile
Smart-ID lejupielāde	https://www.smart-id.com/lv/atbalsts/lejupielade/

2. E-adrese un latvija.lv

E-adrese ir valsts nodrošināta drošā pastkaste saziņai ar iestādēm. Tā nav parastais e-pasts — te iestādes sūta oficiālus paziņojumus ar juridisku spēku.

Kāpēc aktivizēt e-adresi?

- Saņem paziņojumus no VID, VSAA, PMLP un citām iestādēm
- Nepalaid garām svarīgus dokumentus un termiņus
- Drošāk nekā parasts e-pasts — pilnībā šifrēts
- Var izmantot arī uzņēmumi un pašnodarbinātie

Kā aktivizēt e-adresi

1. solis	Atver latvija.lv un piesakies ar banku vai Smart-ID
2. solis	Sadaļā "E-adrese" noklikšķini "Aktivizēt"
3. solis	Izvēlies, kā saņemt paziņojumus (pa e-pastu vai SMS)
4. solis	Gatavs! Iestādes var tev rakstīt drošā kanālā

Ko vēl var latvija.lv?

Mani dati	Skati, kāda informācija par tevi ir valsts reģistros
Mani pakalpojumi	Saraksts ar pakalpojumiem, ko vari pieprasīt tiešsaistē
VSAA portāls	Pensijas aprēķins, izziņas par darba stāžu, pabalsti
VID EDS	Ienākumu deklarācija, nodokļu parādu pārbaude
Iesniegumi	Sūti iesniegumus iestādēm bez fiziskas ierašanās

Svarīgākās saites — e-pakalpojumi

Latvija.lv (galvenais portāls)	https://www.latvija.lv
E-adrese	https://www.latvija.lv/lv/e-adrese
VSAA portāls	https://www.vsaa.gov.lv
VID EDS (nodokļi)	https://eds.vid.gov.lv
PMLP (pases, personas kods)	https://www.pmlp.gov.lv

3. Mākoņpakalpojumi — faili no jebkuras vietas

Mākoņglabātuve nozīmē: tavi dokumenti, fotogrāfijas un faili glabājas internetā — pieejami no datora, telefona vai planšetes jebkurā laikā.

Galvenie bezmaksas pakalpojumi

Google Drive	15 GB bezmaksas. Pieslēgts Gmail kontam. drive.google.com
OneDrive	5 GB bezmaksas. Pieslēgts Microsoft kontam. onedrive.live.com
Dropbox	2 GB bezmaksas. Viegli koplietojams. dropbox.com
iCloud (Apple)	5 GB bezmaksas. Tikai Apple ierīcēm. icloud.com

Ko var darīt mākonī?

- Glabāt CV, dokumentus, fotogrāfijas — drošībā, pat ja tālrunis pazūd
- Koplietot failu ar draugu vai darba devēju — nosūtot saiti
- Rediģēt dokumentus reāllaikā kopā ar kolēģiem
- Automātiskā rezerves kopija — nekad nezaudēsi failus

Praktiski soļi — Google Drive:

1. Atver drive.google.com un piesakies ar Gmail kontu
2. Nospied "+Jauns" → "Faila augšupielāde"
3. Ar peles labo pogu uz faila → "Koplietot" → ievadi e-pastu vai kopē saiti
4. Izvēlies: "Skatīt" (tikai lasīt) vai "Rediģēt" (var mainīt)

4. Drošība tiešsaistē

Digitālā drošība nav sarežģīta — tā ir vairākas vienkāršas ieradumu maiņas, kas ievērojami samazina risku.

Paroles — labas paroles principi

Gara ir labāka par sarežģītu	"SauleCeļoJūrā2024" ir stiprāka par "X#9kL!"
Katra konta parole — unikāla	Ja viens konts uzlauzts, pārējie paliek droši
Paroļu menedžeris	Tālrunis piedāvā iebūvētu (iOS: iCloud Keychain; Android: Google Password Manager)
NEKAD nekoplietot paroli	Pat ar radniekiem vai IT speciālistiem (ja nav ļoti nepieciešams)

Divu faktoru autentifikācija (2FA)

2FA nozīmē: papildus parolei vajag otru apstiprinājumu — parasti SMS kodu vai lietotnes kodu. Pat ja kāds zina tavu paroli, bez telefona viņš nevar ielogoties.

- Ieslēdz 2FA e-pastam (Gmail, Inbox.lv)
- Ieslēdz 2FA internetbankai (parasti jau ir obligāta)
- Ieslēdz 2FA sociālajiem tīkliem (Facebook, Instagram)

Pikšķerēšanas (phishing) atpazīšana

Bīstami signāli e-pastos un ziņās:

- ⚠ Steidzamība: "Steidzami! Konts bloķēts! Atjaunini tagad!"
- ⚠ Neizprotama sūtītāja adrese: noreply@latvija-gov.net (nevis .lv)
- ⚠ Lūdz ievadīt paroli vai bankas datus, klikšķinot uz saites
- ⚠ Gramatikas kļūdas vai dīvainas frāzes latviskā tekstā

Ja šaubies — nekalikšķini! Atver pārlūku un ieraksti adresi pats (piemēram, latvija.lv). Zvaniet uz iestādes oficiālo numuru.

Drošas interneta savienojuma pazīmes

- **Slēdzene adrešu joslā** (🔒) — lapa ir šifrēta (HTTPS). Nekad neievadi paroli bez slēdzenes!
- **Adrese sākas ar https://** — nevis http://
- Publiskajā Wi-Fi (kafejnīcā, lidostā) — neievadi paroles un bankas datus

5. Kur saņemt palīdzību?

Bezmaksas atbalsts

CERT.LV (kiberdrošība)	Ziņo par krāpniecību un kiberuzbrukumiem. Tel: 67085888
Latvija.lv atbalsts	Palīdzība ar e-pakalpojumiem. Tel: 80002010 (bezmaksas)
eParaksts klientu serviss	Tel: 67085800 — darba dienās 9:00–17:00
Digitālie centri bibliotēkās	Rīgas bibliotēkās bezmaksas digitālā palīdzība iedzīvotājiem
NVA digitālās prasmes	Nodarbinātības valsts aģentūra — bezmaksas kursi

Noderīgas mācību vietnes latviski

CERT.LV — kiberdrošība	https://www.cert.lv
Digitālās prasmes (EM)	https://www.digitalas-prasmes.lv
Latvija.lv pamācības	https://www.latvija.lv/lv/atbalsts
eParaksts pamācības	https://www.eparaksts.lv/lv/palidziba
Google digitālā pratība	https://learndigital.withgoogle.com/digitalgarage/lv

Mobilās lietotnes, ko ir vērts instalēt

eParaksts mobile	Dokumentu parakstīšana (iOS + Android)
Latvija.lv	E-pakalpojumi un e-adrese (iOS + Android)
Smart-ID	Autentifikācija valsts portālos (iOS + Android)
Google Drive	Failu glabāšana mākonī (iOS + Android)
Google Authenticator	2FA kodu ģenerēšana (iOS + Android)

Neaizmirsti — kļūdīties ir normāli, un palīdzība vienmēr ir pieejama!

Katrs mazs solis digitālajā vidē ir uzvara. Tu to vari!

Projekts "Pieredzes jauda: Sievietes 50+ Rīgas darba tirgū un uzņēmējdarbībā"
Projekts tiek līdzfinansēts Rīgas pilsētas Sabiedrības integrācijas programmas ietvaros



RĪGA

