

Exponeringsminskande åtgärder

Instruktioner 2024



Innehåll

Information, Upplysning.se, MrKoll.se	3
Ombudsregistrering.....	4
Hitta.se.....	4
Eniro.se.....	5
Merinfo.se	5
Ratsit.se	5
Birthday.se.....	6
Facebook	6-7
Instagram.....	8
Snapchat.....	8
Linkedin.com.....	8-9
X (fd Twitter)	9
Skatteverket.se	9-10
Adressandring.se.....	10
Digital brevlåda	11
Bolagsverket.....	11
Viktigt att tänka på:	11-12
Inloggningskort, BankID och kortläsare.....	12
Dator, mobil och surfplatta.....	12
Personliga uppgifter.....	12
Bank- och kreditkort.....	12
Övriga tips:.....	12

Information

Detta dokument syftar till att ge guidning i hur du minskar din exponering av dina personuppgifter på sociala medier såväl som på olika öppna söktjänsterna på internet.

Vissa söktjänster såsom ex Ratsit.se och Mrkoll.se publicerar sina uppgifter med utgivningsbevis enligt Tryckfrihetsförordningen eller Yttrandefrihetslagen och har således rätt att publicera personuppgifter. Dessa sidor tar sällan bort personuppgifter såvida du inte har skyddade uppgifter.

Upplysning.se

1. Gå in på <https://www.upplysning.se/kontakta-oss> och fyll i formuläret. I meddelandefältet anger du ditt personnummer och att du vill bli borttagen från hemsidan.

MrKoll.se

Du kan ta bort dig själv helt på MrKoll om du använder detta alternativ.

Tänk på att det kan dröja ett par veckor innan dina ändringar får synbar effekt överallt på webbplatsen.

1. Gå in på <https://mrkoll.se>
2. Klicka på "i" symbolen, "om tjänsten", i vänstra spalten.
3. Klicka på kundservice, "det gäller ett köp hos er", "kontakta kundservice".
4. Skriv in ditt namn, person nr, e-post.
5. I meddelandefältet klipper du ut följande exakt text och klistrar in. Glöm inte att skriva ert förnamn och efternamn längst ner och klicka sedan på "skicka".

Hej. Jag vill härmed utöva min rätt till radering enligt artikel 17 i dataskyddsförordningen (GDPR). Jag begär att alla personuppgifter som är kopplade till mig tas bort från er databas och webbplats. Detta innebär att ingen person ska kunna se information om mig, inklusive rättsliga dokument och andra uppgifter kopplade till mitt namn och personnummer, på er tjänst. Ni kan hitta information om era skyldigheter på Integritetsskyddsmyndighetens webbplats (www.imy.se). Kammarrättens senaste avgörande fastställer att databaser som publicerar uppgifter för kommersiella syften inte anses ha ett journalistiskt ändamål och därför är skyldiga att följa GDPR. Jag ser fram emot ert svar på min begäran om radering snarast möjligt. Ni får gärna kontakta mig om ni har några frågor.

Med vänliga hälsningar, **Förnamn Efternamn**

Man kan också prova att skicka ett mejl med samma uppgifter till hej@nusvar.se

Ombudsregistrering

Gå in på Skatteverkets hemsida www.skatteverket.se

Och klicka på "Använd våra e-tjänster"

Skrolla ner till "ombud och behörigheter"

Logga in:

Logga in för att registrera
ombud

Inloggning >

Öppettider: 00-24

Ombud och behörigheter ?

I den här tjänsten utser du ombud som får företräda dig eller ditt företag i skattefrågor. Du som är ombud kan förlänga eller avsluta giltighetstiden för behörigheter som du har. Du som är deklarationsombud eller företrädare kan också lägga till ombud för personer och företag som du företräder. Firmatecknaren eller personen du företräder som ombud behöver godkänna både förlängd giltighetstid och nya ombud.

[Utse person som ombud](#) | [Utse företag som ombud](#) | [Spärrfunktion](#)

Utse person som ombud – se, lägg till, ändra eller avsluta ombud

Utse företag som ombud – se, lägg till, ändra eller avsluta ombud

Spärrfunktion – begränsa användning av blanketter



Välj spärrfunktion och klicka i ditt personnummer för att spärra och följ instruktionen.

Hitta.se

1. Gå in på <https://www.hitta.se/kontakta-oss/ta-bort-kontaktsida>
2. Sök upp ditt namn och klicka på "Ta Bort"
3. Signera med BankID

Har du inget Mobilt Bank-ID för att ta bort uppgifter kan du posta in en kopia på din giltiga legitimation och beskriva i brevet att du vill ta bort dina uppgifter. Inkludera en kopia på giltig legitimation och förklaring på vad ditt ärende gäller, eller kontakta kundservice genom att besöka websidan <https://hitta.zendesk.com/hc/sv/articles/207658719-%C3%84ndra-mina-uppgifter-Privat> och allra längst ner klicka på "Skicka en förfrågan".

Hittapunktse AB, Kundservice
Sankt Eriksgatan 121D
113 43 Stockholm

Eniro.se

1. Gå in på [Eniro.se](#) (använd företrädesvis Google Chrome eller Microsoft Edge, då Internet Explorer kan ha begränsat gränssnitt).
2. Sök upp dig själv i sökrutan.
3. Klicka på ditt namn.
4. I vänsterspalten, klicka på det gula fältet "uppdatera uppgifter"
4. Logga in med ditt BankID.

Merinfo.se

1. Gå in på <https://www.merinfo.se/ta-bort-uppgifter> (använd företrädesvis Google Chrome eller Microsoft Edge, då Internet Explorer kan ha begränsat gränssnitt).
2. Bocka i rutan och klicka "gå vidare"
3. Logga in med BankID och följ instruktionerna.

Ratsit.se

Trots att Ratsit.se publicerar sina uppgifter med utgivningsbevis och går under grundlagsskydd finns möjlighet att ansöka om att få sina uppgifter publicerade med "Dold träff". Det betyder att den som söker efter dina uppgifter måste skapa ett konto och logga in för att ta del av dessa.

Gå till websidan <https://www.ratsit.se/redigera/dolj> och följ anvisningarna för att dölja dig i 12 månader. Därefter måste man göra en ny förfrågan att bli dold. Tjänsten kräver BankID. Om BankID saknas kan man göra begäran via en blankett.

Birthday.se

Birthday.se fungera som Ratsit, du kan begära att få dina uppgifter bortplockade från deras publika sök. Således måste en person som skall söka upp dig registrera ett konto och logga in.

1. Skicka ett e-post till info@birthday.se och skriv att du önskar bli bortplockad från deras publika sök. Inkludera ditt namn, adress och ange din födelsedag inklusive årtal.

Facebook

Den viktigaste inställningen i FB är att du har en privat profil. Detta gör att endast de du godkänner som följare kan se dina bilder och inlägg.

1. Öppna upp din Facebook-app och klicka på din egen profilbild längst upp i vänstra hörnet.
2. Klicka på de tre prickarna (...) bredvid texten *"redigera profil"*.
3. Klicka på första alternativet *"följinställningar"* och välj *"vänner"* vid *"vem kan följa mig"*.
4. Gå tillbaka till första sidan/startsidan på FB. Klicka på *"Meny"* längst ner till höger.
5. Under rubriken *"Inställningar och integritet"* väljer du *"Inställningar"*.
6. Klicka på *"integritetskontroll:"*

Sekretesskontroll

En vägledning genomgången av viktiga sekretess- och säkerhetsinställningar.

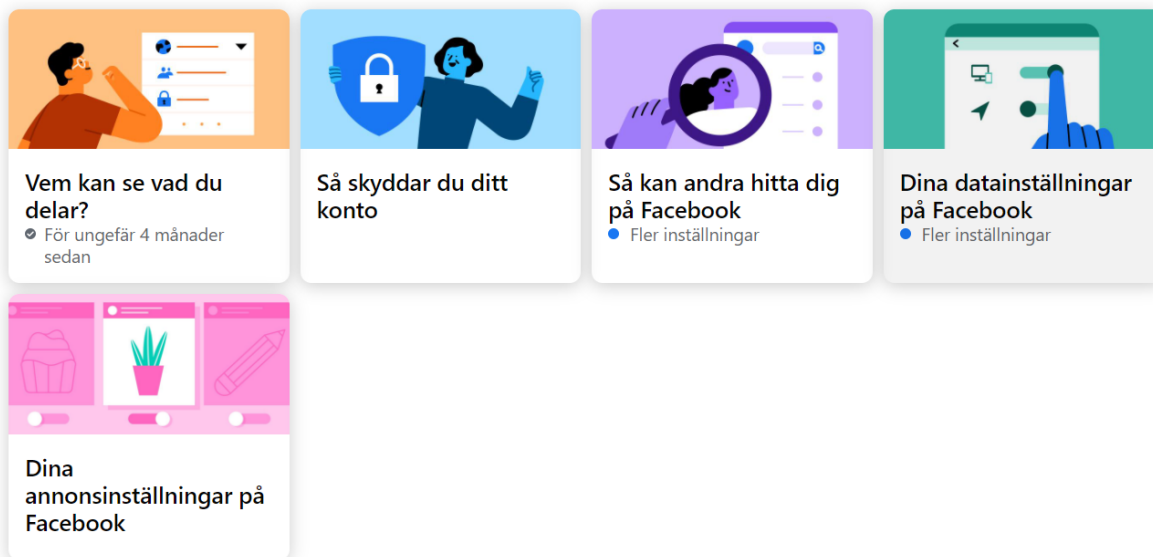


7. Gå igenom varje flik enligt nedan:

Sekretesskontroll

Vi kommer att guida dig genom en del inställningar så att du kan göra de bästa valen för ditt konto.

Vilket ämne vill du börja med?



”Vem kan se vad du delar”

Säkerställ att bara du och dina vänner kan se inlägg, samt att bara du kan se vilka personer, listor och sidor du följer. Här kan du även blocka någon person utan att denne får vetskap om detta.

”Så kan andra hitta dig på FB”

Här kan du bestämma vilka som ska kunna skicka vänförfrågningar till dig samt hitta dig med hjälp av telefonnummer eller e-post. Du kan även välja att ta bort funktionen att en sökmotor (tex google) kan länka till din profil.

”Så skyddar du ditt konto”

Här kan du ställa in möjligheten att få en avisering om någon loggar in på ditt konto från en annan plats som inte känns igen. Du blir aviserad om vilken enhet som användes och var den befinner sig. Du kan också lägga till tvåfaktorsautentisering vid denna flik.

”Dina datainställningar på FB”

Här kan du tex bestämma vem som kan se din exakta plats i FB och när.

”Dina annonsinställningar på FB”

Här kan du ta bort funktionen att annonsörer får tillgång till din profilinformation för att matcha relevanta annonser till dig. Här kan du även välja att ingen ser om du gillamarkerat en annons.

Instagram

Den viktigaste inställningen i Instagram är att privat-markera din profil. Detta gör att endast de du godkänner som följare kan se dina bilder och inlägg. Ett annat tips är att välja ett kontonamn som inte är direkt förknippat med ditt vanliga namn. Godkänn bara vänförfrågningar/följare från konton som du vet vem de tillhör. Detta gör att du inte blir enkelt sökbar för andra än dina vänner.

1. Öppna upp din Instagram-app.
2. Klicka på personikonen i nedre högra hörnet.
3. Klicka på de tre strecken i övre högra hörnet.
4. Välj "kontointegritet". Där aktiverar du "privat konto":

Snapchat

Den viktigaste inställningen i Snapchat är att privat-markera din profil. Detta gör att endast de du godkänner som följare kan se dina inlägg. Ett annat tips är att välja ett kontonamn som inte är direkt förknippat med ditt vanliga namn. Godkänn bara vänförfrågningar/följare från konton som du vet vem de tillhör. Detta gör att du inte blir enkelt sökbar för andra än dina vänner.

1. Öppna upp din Snapchat-app och klicka längst upp till vänster på din profilbild.
2. Klicka på kugghjulet/inställningar längst upp i högra hörnet.
3. Under "sekretesskontroller" går du igenom flikarna och väljer den säkerhetsnivå du önskar.
4. Du bör lägga in en **tvåfaktorsautentisering**.

Det betyder att när du loggar in måste du använda en extra inloggningskod efter ditt lösenord. Denna kod skickas via SMS till din mobiltelefon.

LinkedIn.com

LinkedIn är ett yrkesnätverk där du bör begränsa uppgifter om ditt privatliv. Om du vill begränsa uppgifter kan du välja hur du vill att din profil skall synas offentligt.

1. Öppna upp din LinkedIn-app.
2. Klicka på din profilbild längst upp i vänstra hörnet
3. Klicka på "Inställningar" och sedan "synlighet":



Där kan du, vid varje delrubrik, säkerställa att din profil och din kontaktinformation endast är synlig för rätt personer:

4. Under samma flik, kan du även välja hur din aktivitet skall synas på LinkedIn via "hantera aktiv status".

X (fd Twitter)

1. Öppna upp din X-app.
2. Klicka på din profilbild uppe i vänstra hörnet.
3. Bläddra ner och välj "inställningar och support" och sedan "inställningar och integritet".
4. Klicka på "integritet och säkerhet"

Där finns det flera inställningar du kan göra för att minska din exponering så mycket som möjligt samt bestämma vilka som kan se dina inlägg etc.

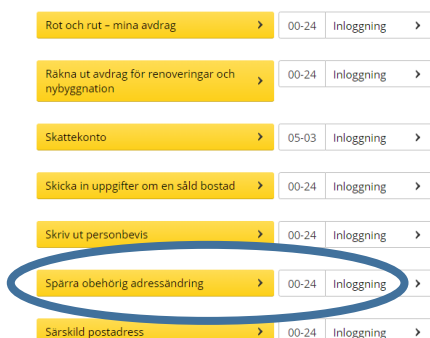
Skatteverket.se

För att förhindra att någon obehörig gör en adressändring kan man gå in på Skatteverkets hemsida och lägga in en spärr. Spärren gör att en adressändring endast kan ske med BankID.

1. Gå in på Skatteverket.se (använd företrädesvis Google Chrome eller Microsoft Edge, då Internet Explorer kan ha begränsat gränssnitt).
2. Välj "använd våra e-tjänster":



3. Scrolla ner och klicka på "Spärra obehörig adressändring" under "tjänster som kräver e-legitimation"



4. Välj inloggning, och logga in med ditt BankID

5. Välj "Spärra obehörig adressändring":



6. Signera därefter ändringen med ditt BankID.

Adressändring.se

Med adresslåset kan du spärra din postadress så att ingen annan än du kan adressändra, eftersända eller lagra din post. Låset är personligt och kopplat till ditt personnummer.

1. Gå in på www.adressandring.se (använd företrädesvis Google Chrome eller Microsoft Edge, då Internet Explorer kan ha begränsat gränssnitt).

2. Välj "Privat" och sedan "Adresslåset" samt "Hantera mitt adresslås".

3. Logga in med ditt BankID.

4. Klicka på markören för att aktivera adresslåset.

Digital brevlåda

Genom att ha en digital brevlåda kan du välja att få känslig post från myndigheter och vissa företag digitalt istället för via vanlig brevpост. Således exponeras inte din känsliga post på samma sätt.

På sidan mina.meddelanden.se kan du välja vilken digital brevlåda du vill ha.

1. Gå in på www.digg.se, som är myndigheten för digital förvaltning (använd företrädesvis Google Chrome eller Microsoft Edge, då Internet Explorer kan ha begränsat gränssnitt).

2. Välj ”Digitala tjänster” och sedan ”Digital post”.

3. Klicka på ”digital post för dig som privatperson”.

4. Välj den digitala brevlåda du önskar. Alla brevlådor tar emot post från myndigheter, dock skiljer de sig ifrån vilka privata företag de har avtal med. Du kan själv se under respektive brevlåda vilka företag de samarbetar med för digital post.

5. När du valt din brevlåda, signerar du med ditt BankID.

OBS, du kan bara ta bort dina egna uppgifter, då signering med ditt BankID krävs.

Bolagsverket:

På bolagsverket kan du spärra dig från att bli inskriven i bolag och föreningar och därmed undvika att bli utnyttjad som målvakt.

Spärren innebär att Bolagsverket först måste kontakta dig innan registrering sker.

På bolagsverkets hemsida:

<https://bolagsverket.se/foretag/skyddadittforetag/bliinteutnyttjadsomstyrelsemalvakt/sparradigfranattutnyttjassommalvakt.1225.html> finns blankett för att skicka in till bolagsverket.

Viktigt att tänka på:

Inloggningskort, BankID och kortläsare

Tänk på att Handelsbanken aldrig ber dig verifiera dig med inloggningskort eller BankID på telefon, via sms eller mejl. Uppge aldrig svars-koder från kortläsare i telefon, SMS eller motsvarande. Tillåt aldrig någon att fjärrstyra din dator. När du loggar in ska det alltid vara på ditt eget initiativ. Se till att alltid ha senaste versionen av Mobilt BankID i din mobiltelefon och surfplatta. Om du misstänker att någon kommit över dina inloggningsuppgifter eller att du utsatts för bedrägeri måste du spärra ditt BankID eller inloggningskort.

Dator, mobil och surfplatta

Se till att alltid ha de senaste versionerna av operativsystem, webbläsare och säkerhetsprogram samt app för BankID. Använd ett uppdaterat antivirusprogram och gärna en brandvägg. Installera inte okända program. Var försiktig med mejl och bifogade länkar. Länkar i mejl kan leda till att skadlig kod eller program installeras. Laktta också försiktighet när du surfar till okända webbplatser för att undvika att skadlig kod installeras. Ladda bara ner appar från officiella app-distributörer som exempelvis Apples App Store och Googles Play Store till mobila enheter.

Personliga uppgifter

Lämna bara ut ditt personnummer när det är nödvändigt. Kontrollera kreditupplysningar och fakturor så att det är krediter som du själv har tagit. Använd gärna en låsbar brevlåda för att minska risken för brevstöld.

Bank- och kreditkort

Kom ihåg att Handelsbanken aldrig kontaktar dig och frågar efter information om dina kortuppgifter, som till exempel kort- eller CVC-nummer, via telefon, mejl, brev eller SMS. Ha för vana att kontrollera dina konton och kortköp. Om du upptäcker främmande köp måste du spärra kortet. För att undvika obehöriga köp kan du spärra ditt kort för köp på internet och i utlandet när du inte använder det, detta går att göra både i din inloggade profil på hemsidan och i din app. Lämna aldrig ut ditt kort- eller CVC-nummer via telefon eller mail.

Övriga tips:

- Klicka aldrig på länkar du får i mail eller sms om du inte vet var de leder.
- Skaffa en mailadress som du använder som "skräpmail" som du använder till reklam, utskickslistor osv.
- Checka inte in på platser i onödan, det förenklar för någon som vill kartlägga ditt mönster, var du ofta går, hur ofta du går dit osv.
- Gör vänlista, kontakter och bilder skyddade för allmänhet, oavsett media.
- Godkänn bara vänner/kontakter som du vill ha som vän/följare/kontakt och som du vet att det är just deras konto du godkänner.
- Logga aldrig in med ditt BankID på uppmaning av någon annan.
- Använd tvåfaktorsautentisering på de platser där detta finns som möjlighet.