1 - Saia usando Logout, Sair ou equivalente

Ao acessar seu webmail, sua conta em um site de comércio eletrônico, sua página no Orkut, seu home banking ou qualquer outro serviço que exige que você forneça um nome de usuário e uma senha, clique em um botão/link de nome Logout, Logoff, Sair, Desconectar ou equivalente para sair do site. Pode parecer óbvio, mas muita gente simplesmente sai do site fechando a janela do navegador de internet ou entrando em outro endereço. Isso é arriscado, pois o site não recebeu a instrução de encerrar seu acesso naquele momento e alguém mal-intencionado pode abrir o navegador de internet e acessar as informações de sua conta, caso esta realmente não tenha sido fechada devidamente.

2 - Evite sites de conteúdo duvidoso

Muitos sites contêm em suas páginas scripts capazes de explorar falhas do navegador de internet, principalmente do Internet Explorer. Por isso, evite navegar em sites pornográficos, de conteúdo hacker ou que tenham qualquer conteúdo duvidoso.

3 - Cuidado com anexos de e-mail

Essa é uma das instruções mais antigas, mesmo assim, o e-mail ainda é uma das principais formas de disseminação de vírus. Tome cuidado ao receber mensagens que te pedem para abrir o arquivo anexo, principalmente se o e-mail veio de alguém que você não conhece. Para aumentar sua segurança, você pode checar o arquivo anexo com um antivírus, mesmo quando estiver esperando recebê-lo.

4 - Atualize seu antivírus e seu antispyware

Muita gente pensa que basta instalar um antivírus para o seu computador estar protegido, mas não é bem assim. É necessário atualizá-lo regularmente, do contrário, o antivírus não saberá da existência de vírus novos. Praticamente todos os antivírus disponíveis permitem configurar uma atualização automática. Além disso, use um antispyware com frequência para tirar arquivos e programas maliciosos de seu computador. Uma boa opção é o Spybot. Assim como o antivírus, o antispyware também deve ser atualizado para que este conheça pragas novas.

5 - Mude a sua senha periodicamente

Além de criar senhas difíceis de serem descobertas, é essencial mudá-las periodicamente, a cada três meses, pelo menos. Isso porque, se alguém conseguir descobrir a senha do seu e-mail, por exemplo, poderá acessar as suas mensagens sem que você saiba, apenas para espioná-lo. Ao alterar sua senha, o tal espião não vai mais conseguir acessar as suas informações.