

# Bilag: Digital førstehjælp

## Guide: Hvis din konto er blevet misbrugt

### Google

1. Log på din konto:
  - a. Gå til punkt 2, hvis du kan logge på din konto.
  - b. Gå til [account recovery-siden](#), hvis du *ikke* kan logge på din konto:
    - i. Fordi nogen har ændret dit password eller dit gendannelsestelefonnummer.
    - ii. Fordi nogen har slettet din Google-konto.
    - iii. Fordi du bare ikke kan logge ind på din konto.
2. Gå ind på [din kontoside](#), hvis du er i tvivl om, om du kan huske din konto.
3. Tjek evt., hvilke enheder der bruger [din konto](#).
4. Slå [totrinsbekræftelse til](#).
5. Hold dit antivirusprogram opdateret.

Find mere hjælp hos [Google support](#)

### Facebook

Hvis du er logget ind og finder indhold med dig som afsender, som du ikke selv har skrevet, så:

1. Vælg "Indstillinger", "Sikkerhed og login" og "Hvor du er logget på".
2. Log af alle devices.
3. Skift password.
4. Gå til Facebook-hjælp, og vælg "Jeg tror, at min konto er blevet hacket, eller at en anden bruger den uden min tilladelse", og følg vejledningen.

Hvis du *ikke* kan logge på din Facebookprofil:

1. Vælg "Glemmt password".
2. Udfyld skemaet.
3. Hvis du ikke har adgang til nogle af de viste mailadresser: Klik på adressen, og besvar sikkerhedsspørgsmålene.
4. Du kan/bør under "Sikkerhed og login" vælge 3-5 fra din venneliste som vha. en security-mail, kan sende dig et link, så du igen kan få adgang til din konto og dermed gennemføre første del.

Find mere hjælp hos [Facebook help](#)

### Snapchat

1. [Skift din adgangskode](#) hurtigst muligt.
2. Under Snapchats indstillinger skal du [bekræfte](#), at e-mailadressen og mobilnummeret, som er knyttet til din konto, er korrekte. Du kan anmode om at få et link til nulstilling af din adgangskode tilsendt via sms eller e-mail ved at trykke på 'Glemmt din adgangskode?' på login-siden.

3. Ekstra sikkerhed: Slå login-bekræftelse ([totrinsbekræftelse](#)) til.

Få mere hjælp hos [Snapchat Safety Center](#)

## Instagram

1. Hvis du kan logge ind på din konto:
  - Reset password.
  - Kontrollér tredjepartsapps under Indstillinger, og fjern dem, du ikke kender.
2. Hvis du *ikke* kan logge ind på din konto:
  - Åbn Instagram login-siden.
  - Klik på Hjælp.
  - Indtast din e-mail eller dit brugernavn.
  - Følg vejledningen for at nulstille dit password.
3. Hvis din mailadresse også er ændret:
  - Du har modtaget en e-mail fra Instagram. I denne mail skal du have accepteret den nye mailadresse. Hvis ikke du har gjort det, er der et link til, at du kan få din konto tilbage.
  - Du skal så verificere, at du er dig vha. en af følgende metoder:
    1. Dit profilbillede med en kode.
    2. Det device du lavede kontoen med samt mailadresse eller telefonnummer

Få mere hjælp hos [Instagram help](#) (sprog indstilles nederst)

## Twitter

1. Hvis du godt kan logge ind på din konto.
  - Skift password
  - Kontrollere den mailadresse, som er tilknyttet din konto.
  - Kontrollere "[apps](#)" sektionen for både enheder som har været logget på og for 3. parts apps, du ikke kender.
2. Hvis din konto er blevet hacket, og du *ikke* kan logge ind:
  - [Password reset](#). Du modtager en mail på den adresse, du har oprettet din konto med.
  - Hvis du stadig ikke kan logge ind, skal du lave en [support request](#). Vælg hacked account fra listen. Du vil modtage en mail omkring det videre forløb.

Mere hjælp hos [Twitter help \(engelsk\)](#)