

**Меня смущают эти технические термины. Я думал, что cookies это десерт!**



**Технологии становятся все более важной частью повседневной жизни. Что я могу сделать чтобы чувствовать себя более уверенно при их использовании?**

Если вы чувствуете, что технологии сбивают с толку, вы не одиноки. Многие пожилые люди сообщают, что непонимание является препятствием для изучения технологий; и все эти новые технические термины делают его еще более ошеломляющим.



## С чего начать

Новые технологии разрабатываются каждый день, и многие разработки направлены на то, чтобы сделать технологии более доступными для пожилых людей. Есть роботы, которые моют полы, и устройства голосового управления, которые включают свет и запирают двери, но некоторые технологии могут сбивать с толку если вы не понимаете язык технологической индустрии. Мы расскажем некоторые общие технические термины, которые вы, вероятно, увидите и услышите.

### “Интернет”

Интернет—это телекоммуникационная сеть, позволяющая устройствам общаться с другими пользователями, подключенными к Интернету. Сегодня, в большинстве общественных мест есть бесплатный Wi-Fi для посетителей. Чтобы использовать Интернет дома, требуется модем, который преобразует данные для передачи с одного устройства на другое, и маршрутизатор, который направляет интернет-трафик между устройствами. Наконец, вам нужен Ethernet-кабель или беспроводное соединение для передачи интернет-данных от вашего роутера.

### Как получить доступ в Интернет

«Браузер»—это программное обеспечение, используемое для доступа в Интернет. Общие браузеры включают Google Chrome, Internet Explorer, Safari и Fire Fox. «Поисковая система» позволяет искать информацию в Интернете. Распространенными поисковыми системами являются Google, Yahoo! и Bing. Вы можете получить доступ к любой поисковой системе с помощью любого браузера, как автомобильный ключ запускает двигатель автомобиля. Поэтому, если вы введете «CJE SeniorLife» в Google, он приведет вас на веб-сайт CJE SeniorLife. Доступ и использование Интернета таким образом называется «выходом в Интернет».

### Отключение

«WiFi» позволяет вам подключаться к Интернету без проводов, в то время как «Bluetooth» соединяет устройства друг с другом по беспроводной сети. Вы можете использовать Bluetooth для подключения и «синхронизации» (сокращение от «синхронизировать») телефона к вашей машине, который позволяет вам позвонить своему

сыну и поговорить с ним через динамики вашего автомобиля!

### **“Хранилище”**

Электронное хранилище похоже на шкаф, который вмещает все ваши документы, электронные почты, фотографии, видео, и более. Изучение лексики “хранения” поможет вам сохранить и получить доступ к личным данным.



### **Как и где сохранять файлы**

Когда вы «скачиваете» видео, картинки или файлы из интернета на свое устройство, вы сможете получить к ним доступ позже без Интернета. Как только вы загрузите видео с танцами вашей внучки, вы можете сохранить его в своем «облаке», которое представляет собой онлайн-хранилище, которое может быть доступным с любого устройства. Облако также легко позволяет вам поделиться этим видео с друзьями. Если ваше устройство украдено, информация, которую вы сохранили в облаке, находится в безопасности.

### **Безопасность**

Самым важным приоритетом при использовании технологий является безопасность. Знание ключевых терминов поможет защитить вашу личную информацию и устройства

### **Как оставаться в безопасности при использовании технологий**

«Фишинг», «Спам» или «Вирусы» — это мошеннические способы кражи вашей информации. Если вы получаете электронное письмо от кого-то, кого вы не знаете, это может быть фишинговая афера. Ничего не открывайте и не нажимайте на ссылки от кого-то, кого вы не знаете, и никогда никому не отправляйте личную информацию по электронной почте.

Еще один способ защитить вашу информацию — это «шифрование», которое делает электронные данные неузнаваемыми. Информация о вашем онлайн-банке зашифрована, поэтому ее невозможно украсть и легко расшифровать.

# Как CJE SeniorLife может вам помочь?

**Мы оказываем следующие услуги :**

**CJE Benefits Services**—мы готовы помочь вам определить и подать заявку на получение широкого спектра льгот и вспомогательных услуг, доступных для пожилых людей. Специалисты по льготам сертифицированы, как SHIP для предоставления рекомендаций по программе Medicare.

**CJE Care Management Services**—мы проводим оценку, разрабатываем планы обслуживания и направляем клиентов в соответствующие службы. Мы работаем совместно с врачами, координируем уход на дому, направляем семьи и находим практические ресурсы, которые поддерживают вашу независимость.

**Community Engagement**—мы предоставляем обучение, ориентированное на вашу уникальную группу, по благополучию, планированию действий в чрезвычайных ситуациях, физическому, психическому и финансовому здоровью и многим другим предметным областям.

**CJE Counseling Services**—наши лицензированные клинические социальные работники являются специалистами в области психиатрической помощи для пожилых людей. Мы предлагаем индивидуальную, семейную и групповую психотерапию, а также группы поддержки.

**Чтобы узнать больше о наших многочисленных услугах и программах, позвоните в CJE SeniorLife по телефону 773.508.1000.**

Since 1972, CJE SeniorLife has been dedicated to helping older adults live better every day connected to the community of their choice with access to trusted care and a full range of services, rooted in Jewish values. We enhance the lives of older adults and their families regardless of religion, sex, race, ethnicity, disability, sexual orientation, gender identity, or national origin.

3003 West Touhy Avenue | Chicago IL | [www.cje.net](http://www.cje.net) | 773.508.1000

CJE SeniorLife® is a partner with the Jewish United Fund in serving our community.

1181p.5.2023