



Nie daj się oszukać. Ostrzeżenie dla seniorów i nie tylko.

2026-04-14

Telefony „z banku” lub administracji, SMS-y o zablokowanym koncie, prośby o pilne potwierdzenie danych albo dramatyczne historie o wypadku bliskiej osoby - to dziś najczęstsze metody oszustów, którzy szczególnie często biorą na cel seniorów. Działają szybko, wywierają presję i liczą na strach. Warto wiedzieć, jak się przed tym chronić, zanim dojdzie do utraty oszczędności całego życia lub kradzieży tożsamości.

Dzisiaj oszustwa rzadko zaczynają się od kradzieży portfela. Coraz częściej zaczynają się od telefonu lub wiadomości, w której ktoś podaje się za pracownika banku, urzędu, policji albo nawet członka rodziny. Oszuści straszą, że konto jest zagrożone, pieniądze mogą zniknąć albo że trzeba natychmiast potwierdzić dane. To pierwszy i najważniejszy sygnał ostrzegawczy. Banki, urzędy, ZUS i policja nigdy nie proszą przez telefon o numer PESEL, numer dowodu, hasła ani kody SMS i nie każą podejmować decyzji w pośpiechu. Gdy pojawia się presja czasu - najczęściej mamy do czynienia z próbą oszustwa. Banki i urzędy nie żądają pilnych informacji przez telefon.

Numer PESEL jest dziś kluczem do wielu spraw finansowych i urzędowych. W rękach przestępców może posłużyć do zaciągnięcia pożyczki, otwarcia konta lub podpisania umowy na cudze nazwisko. Dlatego warto skorzystać z możliwości zastrzeżenia numeru PESEL w państwowym rejestrze. Po zastrzeżeniu instytucje finansowe, operatorzy telefoniczni, notariusze i ubezpieczyciele mają obowiązek odmówić wykonania wielu czynności, które mogłyby narazić właściciela danych na straty. Zastrzeżenie można wykonać w aplikacji mObywatel lub osobiście w urzędzie, a w razie potrzeby - czasowo je cofnąć.

Szczególnie niebezpieczna jest utrata dowodu osobistego. Zgubienie lub kradzież dokumentu trzeba zgłosić natychmiast, ponieważ szybka reakcja powoduje jego unieważnienie i automatyczne zastrzeżenie numeru PESEL. To znacząco ogranicza możliwość wykorzystania danych przez osoby trzecie. Zgłoszenia można dokonać przez internet o każdej porze albo osobiście w urzędzie, a w przypadku kradzieży również na policji. Warto też poinformować swój bank, który korzysta z własnych systemów zabezpieczeń.

Najczęstszym narzędziem oszustów pozostaje telefon i internet. Podejrzane SMS-y z linkami do „dopłaty”, „nagrody” czy „blokady konta”, e-maile podszywające się pod znane instytucje oraz telefony z nieznanymi numerami to współczesna codzienność.

Zasada bezpieczeństwa jest jedna: nigdy nie klikaj w linki z takich wiadomości i nigdy nie loguj się do banku lub urzędu przez link otrzymany w SMS-ie czy e-mailu. Jeśli masz wątpliwości, przerwij rozmowę i samodzielnie skontaktuj się z instytucją, korzystając z oficjalnego numeru telefonu.

Ostrożność warto zachować także w codziennych sytuacjach. Nie należy publikować w internecie zdjęć dokumentów, kart płatniczych ani innych danych osobowych, nawet w zamkniętych grupach czy relacjach. W miejscach publicznych lepiej nie podawać głośno numeru PESEL ani telefonu - w kolejce zawsze może znaleźć się ktoś, kto słucha uważniej, niż się wydaje. Dokumenty papierowe powinny być przechowywane w jednym, bezpiecznym miejscu, a stare rachunki i pisma zawierające dane



osobowe należy niszczyć przed wyrzuceniem.

Najważniejszą ochroną przed oszustami jest jednak rozmowa. Przestępcy liczą na to, że senior podejmie decyzję sam, pod wpływem strachu i bez konsultacji z bliskimi. Dlatego zanim przekażesz jakiegokolwiek dane, wykonasz przelew albo uwierzysz w dramatyczną historię – zatrzymaj się i skontaktuj z kimś zaufanym: dzieckiem, wnukiem, sąsiadem lub przyjacielem. Zadzwoń do bliskich, lepiej zapytać o jeden raz za dużo, niż stracić oszczędności życia.

Nie trzeba odbierać nieznanymi telefonów, nie trzeba się spieszyć i zawsze ma się prawo odmówić oraz zakończyć rozmowę. Ostrożność to nie brak zaufania – to najlepszy sposób, by chronić siebie, swoje dane i swoje pieniądze.

Chroń swoje dane. Dobre nawyki na co dzień

Zastrzeż PESEL

Zastrzeżenie numeru PESEL chroni Cię przed kradzieżą tożsamości. Banki, operatorzy i notariusze mają obowiązek sprawdzić, czy PESEL jest zastrzeżony – jeśli tak, muszą odmówić wykonania czynności.

PESEL możesz zastrzec lub cofnąć zastrzeżenie w na stronie www.gov.pl, w aplikacji **mObywatel** lub w urzędzie.

Zgubiłeś dowód? Reaguj od razu

Utrata dowodu osobistego to realne zagrożenie. Zgłoś ją **natychmiast** – dokument zostanie unieważniony, a PESEL automatycznie zastrzeżony.

Zgłoszenia można dokonać w urzędzie lub przez całą dobę przez stronę www.gov.pl, w aplikacji **mObywatel** oraz również na policji lub w konsulacie (za granicą). Warto poinformować także bank.

Nie publikuj dokumentów ani kart płatniczych w internecie

Zdjęcie dowodu lub karty może wystarczyć do oszustwa. Nie udostępniaj ich nawet „na chwilę”.

Nie podawaj głośno swoich danych w miejscach publicznych

PESEL czy numer telefonu łatwo podsłuchać. Jeśli możesz – pokaż dokumenty lub dane na ekranie zamiast je dyktować.

Uważaj w mediach społecznościowych

Ogranicz widoczność postów, nie publikuj dokumentów, adresów, numerów telefonów ani informacji w czasie rzeczywistym. Nie klikaj podejrzanych linków **i nigdy nie podawaj kodów**



SMS.

Nie udostępniaj publicznie numeru telefonu i nie odbieraj nieznanych numerów

Publiczny numer to częsty cel oszustów. Pamiętaj: banki i urzędy nie żądają podawania informacji przez telefon.

Uważaj na fałszywe strony i wiadomości

Nie loguj się przez linki z SMS-ów i e-maili. Zawsze sprawdzaj adres strony. W razie wątpliwości – przerwij operację lub rozmowę.

Włącz dwuskładnikowe logowanie (2FA)

To prosta i skuteczna ochrona e-maila i kont internetowych. Nie zatwierdzaj logowań, których sam nie inicjujesz.

Pamiętaj! Dokumenty papierowe też wymagają ochrony

Nie zostawiaj ich bez nadzoru i niszczone przed wyrzuceniem. Nie podpisuj żadnych podsuniętych na szybko dokumentów.