

# Digital Hjelp

Læring, tips og triks som gjør det enklere å bli mer digital

## Stor steg for steg-guide

Lær å laste ned apper, forstå sosiale medier og få praktiske og smarte tjenester på mobilen.

Side 10

## – Mobilen gjør det lettere å ta del i barnebarnas hverdag

Mette (64) har lært seg sosiale medier, bruker FaceTime og deler bilder på Messenger. Men hun har også opplevd å gå på limpinnen på en spennende post på Facebook.

Side 4

**Lær deg å lage gode passord**

Side 14

**Unngå å bli lurt av telefonsvindlere**

Side 16

**9 apper som gjør livet litt lettere**

Side 18

# Digital inkludering – en digital hverdag der alle skal med!

I dag er digitalisering en del av hverdagen vår, og da er det viktig at vi har kunnskap om hvordan vi tar løsningene i bruk, og at vi bruker dem på en trygg måte.

Vi vet at det kan føles utfordrende å henge med på den digitale utviklingen, og man kjenner kanskje at man blir luntende etter og ikke helt forstår hvordan ting henger sammen eller hvordan man gjør det. Kanskje er det skummelt å hive seg uti det, eller gjøre feil. Tjenester som bank, kontakt med legekantoret og kommunikasjon med offentlige instanser, er nå digitale. Flere og flere av våre daglige rutiner utføres på telefon, en datamaskin eller et nettbrett.

Telefonen er på få år gått fra å være noe vi ringer og sender tekstmeldinger med, til å være et verktøy vi bruker til alle mulige deler av livet. Vi har busskortet vårt der, tar bilder, identifiserer oss på offentlige nettsider, leser e-post, hører på radio, ser på TV, holder kontakt med venner og familie på sosiale medier – listen er lang og blir stadig lenger. I tillegg har vi kanskje en PC eller nettbrett vi krangler med av og til, og hva med alle passordene vi må holde styr på, og hvilket skal brukes hvor? Det er ikke rart noen og enhver kan bli stresset og motløs.

Vi i Telia vil at alle skal utvikle gode digitale ferdigheter og bli inkludert i det digitale livet – det er viktig for oss, og det jobber vi bevisst for. Vi ønsker nemlig at du skal føle mestring. Ikke slik å forstå at alle skal bli dataeksperter, men kunnskap på et grunnleggende nivå er viktig. Hvorfor det? Jo, for på den måten kan du benytte deg av alle fordelene digitaliseringen fører med seg. Ting blir nemlig enklere, smidigere og mer praktisk med digitale løsninger.

I midten av avisen har vi steg for steg-guider som gir tips om tjenester som mange bruker i dag, og som kan hjelpe deg med å få nye digitale vaner. Vi håper guidene blir det lille puffet du trenger for å begynne å bruke løsningene.

Samtidig er det viktig å vite at teknologien kommer med noen utfordringer. Det finnes dessverre de med uærlige hensikter, også i den digitale verden.

Telia ønsker å bidra til kunnskap om hvordan privatpersoner kan være trygge på nett. I denne avisen kan du lese om hvordan kriminelle prøver å lure og svindle oss, men også om hvordan du kan beskytte deg selv. Jo mer du vet om hvordan svindlerne opererer og hvordan du kan beskytte deg, jo tryggere er du.



Takk til deg som er Telia-kunde! Jeg håper du gjennom dette magasinet kjenner deg tryggere på nettet.

Med vennlig hilsen  
**Stein-Erik Vellan**  
*Administrerende direktør i Telia Norge*

## Innhold

Kronikk.....	2
Kommentar.....	3
– Mobilen gjør det lettere å holde kontakt med barnebarna.....	4
Tre på gata: Slik er vi digitale .....	6
Telia-appene.....	7
Dette er Telia Trygg .....	8
Steg for steg-guide .....	10
Trygge og gode passord på nett.....	14
Slik unngår du å bli lurt på telefonen....	16
9 apper som gjør livet lettere .....	18
Sudoku. Hva er AI, ChatGPT og QR-koder.....	19



# Vi hjelper deg å bli tryggere på nett

600 000 nordmenn er ekskludert fra det digitale og henger ikke med. Det vil vi i Telia gjerne gjøre noe med og inviterer derfor deg til å bli med på Digital Hjelp, vårt opplæringstilbud der eldre lærer å bli mer digitale.

14 prosent av befolkningen, eller 600.000 nordmenn, bruker ikke internett, smarttelefon, datamaskin eller nettbrett, ifølge Kompetanse Norges ferske undersøkelse av nordmenns digitale ferdigheter. I tillegg svarer rundt én av tre i undersøkelsen at de ikke har noen erfaring med å finne informasjon på offentlige nettsider.

## Alle skal få være med

Vi er en stor teknologibedrift, og derfor vil vi ta et ansvar. Telias bærekraftarbeid har tre pilarer. Digital inkludering er en av disse, og noe vi jobber mye med i alle land der Telia er til stede.

Vi vil at alle som lever i dette landet skal ha samme mulighet til å kommunisere og samme mulighet til å ta del i alle de fordelene internett byr på. Samme

mulighet til å prate, lytte, se, lese, like og sende. At alle skal være en del av det digitale samfunnet og at alle skal føle seg trygge der. Derfor jobber vi på ulike måter for å forhindre utenforskapet og for å gjøre nettet til et sikrere og bedre sted – for alle.

## Vi er her for deg

Bærekraft er et omfattende tema og handler like mye om det sosiale aspektet som det miljømessige. I Telia arbeider vi målrettet og ambisiøst med begge deler. Med Digital Hjelp håper vi å kunne inspirere mange nordmenn til å bli trygge med digitale verktøy, og at flere kan oppdage alle de spennende mulighetene.



## Velkommen til å bli mer digital!

Hilsen  
**Camilla Watz Johannessen,**  
*Leder for bærekraftsarbeidet i Telia Norge*

# Bli med på Digital Hjelp!

Kom på en hyggelig samling for å prøve og feile i trygge rammer. På kurset kan du få hjelp av ungdommer og digitale hjelpere som kan svare på spørsmål om alt du lurer på.

Vi ønsker å hjelpe mange tusen nordmenn, og derfor skal opplæringstilbudet Digital Hjelp gjennomføres på mange steder i Norge. I Sverige har 12 000 mennesker deltatt allerede.

På samlingene våre kan deltakerne stille ungdommer og veiledere spørsmål om digitale tjenester på mobil, nettbrett eller PC. Målet er å inspirere til å bli tryggere på nett. Vi vil også fortelle hvordan man kan bruke produkter og tjenester på nett på en trygg og sikker måte.

Du er velkommen, uansett hvor mye du kan fra før!

Se [telia.no/digitalhjelp](https://telia.no/digitalhjelp) for informasjon om neste samling.

## Telia er her for deg

- Hvis du trenger råd eller hjelp til å løse problemer som oppstår, er vi i Telia her for deg. Du kan nå oss gjennom kundeservice på telefon, hver ukedag og på lørdager.
- Vi har også hjelpeteam som reiser hjem til kundene våre og hjelper med installasjon og oppkobling.
- Du kan også chatte med oss eller logge deg inn på **MinSide** på [telia.no](https://telia.no) eller via appen vår som enkelt og greit heter Telia. Les mer om hvordan du bruker denne tjenesten på side 7.

**Navn:** Mette Fønhus  
**Alder:** 64  
**Bor:** I Sandefjord  
**Familie:** Samboer,  
Per-Arne. Har tre egne  
barn og åtte barnebarn



# – Mobilen gjør det lettere å holde kontakt med barnebarna

**Selv om de ni barnebarna bor spredt utover Østlandet, gjør mobilen det mulig for Mette og Per Arne å ta litt del i hverdagen deres gjennom sosiale medier og FaceTime.**

En gjeng i Lillestrøm, en annen i Drammen – og en tredje i Larvik. Da Mette Fønhus og Per Arne Aamodt møttes som godt voksne, hadde de begge barn på hver sin kant. Nå er de samboere i Sandefjord – og til sammen er de besteforeldre til ni herlige unger fra 0 til 13 år.

– Det gjelder å følge med i tiden. Vi er takknemlige for at mobilen gjør det enkelt for oss å holde tett og god kontakt med barnebarna, til tross for at de er spredt «over alle hauger», smiler Mette Fønhus.

## Lærelysten og nysgjerrig

64-åringen henger godt med i tiden. I går facetimet hun med barnebarnet Lilly i Lillestrøm. Det gjør at avstanden føles kortere og relasjonen litt nærere, tror Mette.

Hun har også profil, både på Facebook og Instagram og bruker mobilen til alt fra matoppskrifter til nettsopping og surfing. Aller best liker hun hvordan mobilen bidrar til at hun kan holde tett kontakt med familien.

– Vi har en «familiegruppe» på Messenger. Jeg synes det er så koselig. Bilder og milepæler fra barnebarnas liv deles der. Det er en fantastisk måte å ta del i hverdagen deres på, sier Mette. Teknologien bringer Mette nærmere relasjonene. Uten å kunne utnytte mulighetene digitalt ville hun raskt opplevd det motsatte. Statistisk sentralbyrå leverte i 2023 rapporten *Digital sårbarhet* som tar

for seg hvordan de som ikke mestrer teknologi, stenges ute fra samfunnet. Den digitale sårbarheten øker i takt med alderen, og blir særlig tydelig fra 70-årene.

Mette har tenkt mye på hvor stor glede moren hennes kunne hatt av digitale verktøy mens hun levde. Men samtidig er hun klar over at moren ville trengt god opplæring for å klare å henge med på en liten brøkdel av teknologien som er tilgjengelig i dag.

– Det er nok veldig, veldig viktig å sørge for at godt voksne lærer seg å mestre teknologi. Jeg kjenner jo på det selv, at jeg kunne hatt godt av å lære litt mer.

## Inspirasjon og underholdning

Det er på mobil at Mette er mest dreven, og telefonen er soleklart det mest brukte digitale verktøyet hennes. Her sjekker hun nyheter og været – og lytter til musikk og lydbøker. I tillegg til Facebook og Messenger, blir også bildedelingsappen Instagram flittig brukt av Mette. Her deler hun hverdagslige bilder og øyeblikk og finner inspirasjon til interiør og mote, som er hennes store lidenskaper.

– I tillegg bruker vi Instagram til markedsføring på jobben. Jeg jobber i en klesbutikk, der vi deler nyheter og inspirasjon med 2700 følgere. Det er jo litt artig.

– Du bruker også finn.no gaaanske mye, skyter Per Arne lattermildt inn.



**PÅ NETT:** Mette Fønhus (64) skulle gjerne ha lært enda mer for å forstå og mestre teknologien og alle mulighetene det digitale fører med seg.



**KYNDIG HJELP:** Det hender Mette trenger litt hjelp av samboeren, Per-Arne.  
– Han er nok enda litt flinkere og mer frempå digitalt, sier hun.

– Nei, er det så mye da? spør Mette. Og ganske riktig. Både møbler og klær kjøpes og selges via finn.no, viser det seg. Selv om hun har roet ned litt på finn.no-bruken i det siste, er appen fortsatt en stor favoritt.

– Også bruker jeg appene Matprat og Wenches kjøkken ganske mye. Det glemte jeg jo nesten å nevne, utbryter hun.

Både Mette og Per Arne er glade i å lage mat. Og selv om samboeren lager det meste av maten, synes Mette det er moro å teste nye oppskrifter på nett.

– Jeg søker bare etter oppskrifter på nett, også bruker jeg mobilen som «kokebok». Det er stort sett Matprat jeg havner innpå når jeg googler, sier hun.



**TURGLEDE OG LÅNEHUND:** Mette og Per-Arne elsker å gå tur. De har ikke egen hund, men låner gjerne nabohunden eller datterens hund.

### Lot seg lure

FaceTime, Instagram, mat og nett-shopping til tross. Noen ganger blir det krøll med det digitale. Da ringer Mette barna – eller spør samboeren Per Arne om hjelp.

– Han er nok litt flinkere, og litt mer påpasselig, enn jeg er. Jeg hadde jo en opplevelse her for noen måneder siden, der jeg lot meg lure på Facebook. Det var en interessant post med et kjent fjes i spissen. Mette forteller at hun ble oppfordret til å klikke seg inn på en lenke og legge igjen navn og nummer for å få mer informasjon. Hun bet på.

– Ja, jeg gjorde jo det. Så nå er jeg blitt plaget med oppringninger fra flere utenlandske numre i lang tid. Det er fortvilende, og jeg skjønner at jeg nok er litt naiv på nett, sier 64-åringen. Hun skulle gjerne lært enda mer om svindelmetoder, og om hva hun bør være på vakt for. Nylig fikk hun et godt råd hun har tatt til seg:

– Se på lenken i søkefeltet. Hvis det er masse tegn og ord på slutten av lenken, er du sannsynligvis på en nettside som er lureneri. Det skal visst alltid være «rene» lenker, forteller hun.

## Slik er vi digitale

**Brit Saglie Nilsen**  
Alder: 76

**Hvilket digitalt verktøy bruker du mest?**

– Jeg bruker aller mest mobil, men også iPad og PC.

**Hva liker du best å gjøre digitalt?**

– Jeg sender meldinger, følger med i aviser og på nyheter og surfer litt på nett.

**Føler du deg trygg med BankID, passord og lignende på nett?**

– Jeg føler meg trygg. Det oppleves trygt å bruke BankID med kodebrikke. Jeg utfører det meste av offentlig og privat kommunikasjon digitalt.



**Bente Hurlen Gustavsen**  
Alder: 68

**Hvilket digitalt verktøy bruker du mest?**

– Jeg bruker bare mobil!

**Hva liker du best å gjøre digitalt?**

– Jeg sender meldinger, surfer på nett, holder kontakt med venner og familie – og følger med på nyheter.

**Føler du deg trygg med BankID, passord og lignende på nett?**

– Ja, jeg føler meg trygg. BankID og det meste med passord og lignende på nett oppleves trygt og sikkert.



**Tore Nilsen**  
Alder: 70

**Hvilket digitalt verktøy bruker du mest?**

– Jeg bruker mobil og nettbrett.

**Hva liker du best å gjøre digitalt?**

– Jeg leser nettaviser, surfer på nett, leser og skriver meldinger – og holder meg oppdatert på det som skjer.

**Føler du deg trygg med BankID, passord og lignende på nett?**

– Jeg føler meg trygg. Jeg synes det er verre å huske passordene mine.

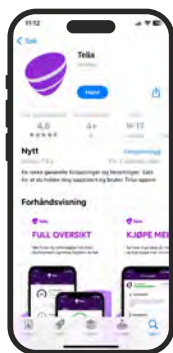


# Få oversikt med Telia-appene

Husk å laste ned appene våre på telefonen din! Det gir deg full oversikt over abonnementet ditt, og tilgang til TV- og strømmefavorittene uansett hvor du er.

Her får du enkle tips for å komme i gang med våre apper og chatboten Othelia. Om du ikke liker å bruke mobilen eller nettbrettet, kan du også logge inn på [telia.no](http://telia.no) og [teliaplay.no](http://teliaplay.no) – og gjøre det samme i nettleseren på PC-en din.

Vil du ha hjelp med appene, kom innom oss i Telia-butikken!



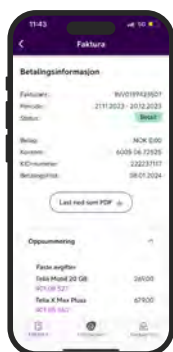
## Last ned Telia-appen

1. Åpne App Store eller Google Play.
2. Gå til søkefeltet og søk på «Telia»
3. Velg «Hent» på høyre side.
4. Finn igjen appen på telefonen din.
5. Første gang du logger inn må du bruke **BankID** eller en annen app som bekrefter hvem du er. (På side 10 kan du lese om hvordan du får BankID). Du får tilsendt en engangskode på SMS, og må opprette et eget passord for appen.



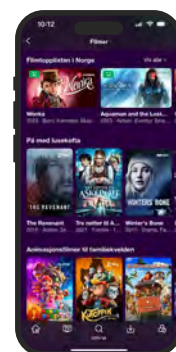
## Chat-roboten Othelia

1. Hvis du har enkle spørsmål om abonnementet ditt eller noe annet, kan du spørre chat-roboten Othelia under fanen «Kontakt oss» nederst til høyre i appen.
2. Trykk på «Chat med Othelia». Du kan velge mellom kategorier som mobil, internett, TV, faktura osv.
3. Othelia ligger nå som et lilla ikon med en robot på, på høyre side av skjermen. Klikk på henne og still spørsmålet du lurer på.



## Se faktura

1. Logg inn i appen med telefonnummeret ditt og passordet du opprettet.
2. Nederst til venstre på skjermen ligger fanen «Faktura». Trykk på den.
3. Under «Mobil» kan du klikke deg videre til «tidligere kostnader» og se både nye og allerede betalte fakturaer.
4. Hvis du har TV og internett, vil fakturaer for dette abonnementet ligge under en egen fane på fakturasiden din.



## Se TV, film og serier med Telia Play

1. Om du har TV i abonnementet ditt, kan du laste ned appen Telia Play fra AppStore eller Google Play. Følg samme fremgangsmåte som for Telia-appen.
2. Når du er logget inn, kan du se det samme i appen som på TV-en hjemme.
3. På hjem-skjermen, markert med et hus, kan du bla deg gjennom populært og anbefalt innhold. Symbolet TV tar deg til direktesendingene på dine kanaler. Du kan også søke opp programmer.
4. Øverst til høyre ser du et firkantet symbol for «Chromecasting». Klikk på den og vis innholdet fra mobilen på andre enheter, for eksempel en smart-TV.

# Beskytt deg selv mot ID-tyveri og svindel

Er du bekymret for å bli lurt eller svindlet på nett, at noen får tak i passordene dine eller ID-tyveri? Da kan det være lurt å ha sikkerhetstjenesten Telia Trygg, slik at du kan senke skuldrene.

Mange sikrer huset sitt gjennom et alarmselskap, men i våre dager er det like viktig å beskytte den digitale hverdagen vår. Sikkerhetstjenesten til Telia skal gjøre det tryggere for deg, slik at du skal kunne føle på sinnsro. Du skal selvfølgelig fortsatt være bevisst og på vakt når du bruker internett og telefonen, men vi vil gjerne gi deg litt færre bekymringer.

## Dette får du med Telia Trygg

### ID-overvåkning

Kort fortalt overvåkes alt som foregår på internett gjennom en tjeneste vi kaller F-secure. Hvis passordene dine eller personlige opplysninger kommer på avveie, kan denne tjenesten fange opp aktiviteten og varsle deg. F-secure kan være ditt vaktelskap for epost, brukernavn, telefonnummer, passnummer, førerkort, personnummer, bankkort og bankkontoer.

### Passordhvelv

Når du logger inn på forskjellige nettstedet må du alltid ha et passord. Det kan bli mye å huske og ha kontroll på. Men passordhvelvet er en smart liten hjelper som oppretter alle passordene, og ikke minst: husker alle innloggingene for deg. Det eneste du må huske, er ett hovedpassord. Du kan bruke denne tjenesten på to enheter. Når disse to enhetene synkroniseres, vil tjenesten kunne logge deg automatisk på nettsiden, uansett om du bruker mobilen eller nettbrettet.

### ID-forsikring

Hvis datakriminelle stjeler identiteten din og misbruker den, begår de et alvorlig lovbrudd. Men hvis det skulle skje deg, er det viktig å få rask og riktig hjelp. Har du Telia Trygg-forsikringen er du sikret:

- Rettshjelp: For inntil 1 million kroner
- Tap av lønn: Opptil 25.000 kroner
- Psykolog: Opptil 10 behandlingstimer.

Forsikringen dekker hele husstanden du bor i.

### Netthandelforsikring

I dag er det både praktisk og smart å handle matvarer, klær og andre ting du har bruk for på internett. Men noen ganger kan vi dessverre bli lurt av falske nettsteder, eller det kan hende varen ikke kommer frem eller har skader. Med netthandelforsikringen som er inkludert i Telia Trygg, får du juridisk bistand. En advokat kartlegger saken, og hjelper deg med det praktiske papirarbeidet. Du er sikret rettshjelp opp til 15.000 kroner.

Forsikringen er inkludert med abonnementet Telia Max Pluss. Med andre abonnement koster tjenesten 109,-/mnd.





Bestill i dag på  
**telia.no/trygg**,  
kundeservice:  
924 05 050 eller i  
en av våre butikker

# Steg for steg- guide til deg



Internett har åpnet opp nye uendelige muligheter og gjør hverdagen enklere for alle. I denne guiden gir vi deg tips for å forenkle bruken av telefoner og nettbrett. Lykke til!

Ta gjerne vare på denne guiden!

## BankID – din legitimasjon på nett

BankID-appen gjør at du kan identifisere at det faktisk er du som logger inn på nettbanken din. Du kan også bruke BankID for å legitimere deg når du skal kjøpe noe på nett, eller logge deg inn på offentlige tjenester. For å laste ned appen trenger du:

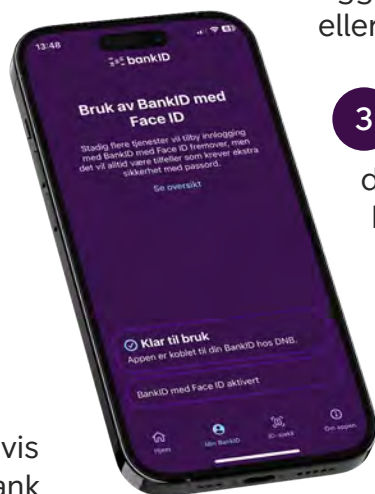
- Enten en smarttelefon eller et nettbrett.
- Kodebrikken fra banken din.
- Ditt personlige passord for nettbanken.

Husk! Banken din hjelper deg gjerne hvis du synes dette er vanskelig. Men: Hvis du vil prøve å installere Bank ID-appen på egenhånd, følg denne bruksanvisningen.

- 1 Last ned BankID fra App Store eller Google Play på mobilen eller nettbrettet.



- 2 Gå til nettsiden [kakadu.no/bankid](http://kakadu.no/bankid) som inneholder detaljerte oppskrifter, steg for steg for hvordan du skal komme i gang. Husk å velge oppskriften som passer til din telefon, iPhone eller Android, og om du vil logge inn med BankID på mobil eller kodebrikken fra banken din.



- 3 Etter at du har gjort alle stegene i oppskriften, tar det en time før alt er aktivert og kan brukes.
- 4 Husk å ringe til banken din hvis du står fast. De er på jobb for å hjelpe deg, og ingen spørsmål er dumme!

*Tips! Har du høy terskel for å komme i gang? Inviter en venn eller et familiemedlem på kaffe, og spør om dere kan gå igjennom stegene sammen.*

**NB!** Lenge har vi kunnet bruke BankID på mobil for å logge inn i nettbanken, men denne tjenesten skal fases ut og blir borte. Nå skal alle ha BankID-appen for å identifisere seg.

## Slik laster du ned en app

Apper er programmer som du laster ned til smarttelefonen eller nettbrettet ditt. fra App Store (Apple) eller Google Play (Android). Dette er trygge kilder, og du skal aldri laste ned apper fra noe annet sted.



App Store for  
iPhone/iPad



Google Play for  
Android-telefoner

- 1 Finn eller søk opp symbolet for «App Store» eller «Google Play» og klikk på ikonet.
- 2 Nede i høyre hjørne finner du symbolet for «Søk». Klikk på den, eller i søkefeltet øverst hvis du har Google Play.
- 3 Skriv navnet på appen du ønsker å laste ned. Du kan også bla igjennom kategoriene.
- 4 Når du har funnet appen du vil ha, trykk på «Hent»/«Installer».
- 5 Du må kanskje logge inn med Apple-ID eller Google-kontoen din. Nå blir appen lastet ned!

Populære apper som hjelper deg å holde kontakten med andre:



I Messenger kan du sende meldinger, ringe videosamtaler og opprette grupper med familie eller venner, slik at flere ser meldingene og bildene i samme meldingstråd.



Med WhatsApp kan du sende meldinger, ringe videosamtaler og opprette grupper.



Med Instagram kan du se på bilder som andre legger ut og dele bilder selv.



Facebook hjelper deg å holde kontakten med kjente og se tekst og bilder som de legger ut. Du kan kommentere innlegg og legge ut bilder eller innlegg selv. Du kan også finne arrangementer, som konserter og utstillinger.


# Vipps – enkel overføring av penger

Vipps er en tjeneste som gjør det mulig å betale raskt og enkelt. Du kan overføre penger til familiemedlemmer og venner, så lenge begge har Vipps. Du kan også betale med Vipps når du kjøper noe på nett, eller på butikker og serveringssteder. Noen kan også sende faktura gjennom Vipps.

Når du vippser til lag, foreninger og bedrifter er vippingen alltid gratis – uansett beløp. Hvis du vippser over 5000 kroner til samme privatperson, får du gebyr på overføringen.

## Slik får du Vipps:

For å kunne bruke tjenesten, må du først ha BankID.

- 1 Last ned Vipps-appen fra App Store (iPhone) eller Google Play (Android). 
- 2 Når du åpner appen, må du registrere deg. Fyll inn informasjonen din. Etterpå får du en bekreftelseskode på SMS som du må fylle inn i appen.
- 3 Så ber Vipps deg om å opprette en firesifret kode. Lag en kode du husker og ikke må skrive ned.
- 4 Bekreft identiteten din med BankID før du får legge inn kort eller kontonummer.
- 5 Nå er du klar til å sende eller be om penger i Vipps!
- 6 Trykk på «Send» og søk opp den du vil betale til i kontaktlisten din. Legg inn beløpet og send penger ved å trykke på «Neste».

*Tips! Hvis du overfører til bankkonto, kan det ta en stund før pengene er på kontoen til mottaker. Med Vipps overføres beløpet med en gang du har sendt pengene.*




**ENKEL OVERFØRING:** Du kan overføre penger til venner og familiemedlemmer, så lenge dere begge har Vipps.

## Videosamtale – trinn for trinn

En av de beste måtene å kommunisere med nære og kjære er når man kan se dem! Det kan du enkelt gjøre ved hjelp av en funksjon på din telefon, nettbrett eller datamaskin

### iPhone eller iPad:

- 1 Åpne appen «FaceTime». 
- 2 Inne i appen trykker du på «Nytt FaceTime-anrop»
- 3 Søk på navnet på den du vil snakke med og trykk på kontakten.
- 4 Trykk på ikonet nederst på skjermen som heter «FaceTime».

### Android mobiler og nettbrett:

- 1 Du kan ha videosamtaler med andre i Google Meet-appen. 
- 2 Gå til kontaktlisten din, finn personen du skal ringe og velg Google Meet-symbolet i stedet for telefonrøret når du skal ringe. 
- 3 Hvis kontakten din ikke har installert Google Meet, kan du klikke på «Inviter» og følge instruksjonene.



Husk at du også kan ha videosamtaler på Messenger og WhatsApp.



# Digitale bøker – gratis



BookBites og Allbok er apper du kan bruke for å lytte til eller lese bibliotekets digitale bøker. Helt gratis!



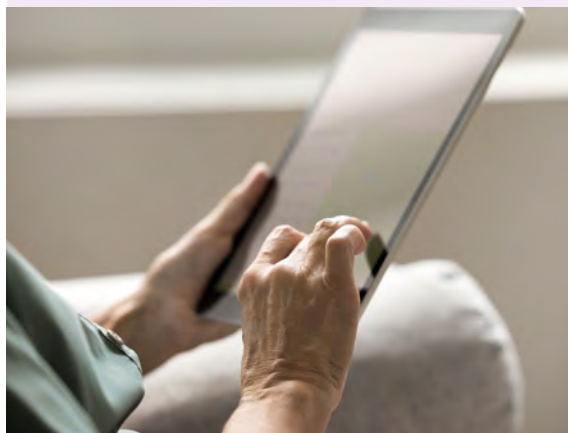
BookBites er for alle folkebibliotek, mens Allbok først og fremst er for lånere fra

Deichman-bibliotekene. Først må du være registrert som låner på et bibliotek. I appen kan du logge inn med lånekortnummer og pinkode. Du kan også logge inn på nettsidene [app.bookbites.com](http://app.bookbites.com) eller [allbok.no](http://allbok.no). Spør på ditt nærmeste bibliotek hvis du står fast.



## Abonner på bøker på mobilen

Det finnes mange andre apper der du betaler for å lese bøker eller høre på lydbøker. Forskjellen fra Allbok er at du har tilgang til hele utvalget, ikke bare det begrensede antallet bøker du kan låne om gangen i gratisappen. De mest kjente betalte appene er Storytel, Fabel, Nextory, Audible, E-bok eller Norli e-bok. Noen av appene tillater kjøp av enkeltbøker.



## Hold kontakten på sosiale medier

På sosiale medier som Facebook og Instagram, kan man følge med på tekster, bilder og videoer som venner og familie legger ut. Man kan også legge ut slike innlegg selv. Du kan også bla i bilder og digitale fotoalbum som andre har lagt ut tidligere. Snap er den raskeste måten å sende bilder og videosnutter til hverandre på.



### Kom i gang med Facebook ...

- 1 Last ned appen Facebook på mobilen eller nettbrettet, eller skriv inn [facebook.com](http://facebook.com) i nettleseren på en datamaskin.
- 2 Åpne appen eller nettsiden og trykk på knappen «Opprett ny konto».
- 3 Når du får beskjeden «Kom i gang» kan du følge instruksjonene på skjermen. Fyll inn navn, alder, kjønn, telefonnummer og lag et passord.
- 4 Før du kan gå videre, får du en bekreftelseskode på SMS eller e-post. Gå ut av appen for å lese koden, og gå inn igjen i appen for å fylle den inn.
- 5 Så får du beskjed om å laste opp et profilbilde og finne venner. Hvis du har et bilde av deg selv på telefonen eller PC-en kan du laste det opp. Hvis ikke kan du vente.
- 6 Facebook bruker kontaktlisten din på telefonen til å søke opp hvilke bekjente som allerede er på Facebook. Det er ikke sikkert de finner alle med en gang. Legg til de vennene du vil. Når de godtar forespørselen din, kan du se bilder og poster som de har lagt ut.
- 7 Trykk på forstørrelsesglasset for å finne flere venner.

## ... og Instagram ...

- 1 Last ned appen Instagram.
- 2 Åpne appen og trykk på «Opprett ny konto»
- 3 Skriv inn fullt navn.
- 4 Opprett et passord, oppgi alderen din og opprett et brukernavn.
- 5 Oppgi mobilnummeret ditt eller registrer deg med e-post for å motta en bekreftelseskode.
- 6 Nå får du mange valg som du enten kan utføre eller hoppe over. Du kan gjøre disse stegene senere også.
- 7 Klikk på forstørrelsesglasset og søk etter navn. Trykk «Følg» når du finner familiemedlemmer og venner. Du kan også følge for eksempel kjendiser og bedrifter som har Instagram-konto. Du kan se innholdet deres hvis de har åpen profil eller godtar forespørselen din.



## ... og Snapchat ...

- 1 Last ned appen Snapchat.
- 2 Åpne appen og trykk på «Registrer deg».
- 3 Skriv inn fornavn og etternavn og trykk på «Registrer deg og godta».
- 4 Videre skal du fylle inn fødselsdato, lage deg et brukernavn (slik at andre kan søke deg opp) og opprette et passord.
- 5 Nå kan du legge til venner. Snapchat foreslår noen ut fra kontaktlisten din. Du kan også legge til med brukernavn.
- 6 Du må også legge inn e-post-adresse for å verifisere kontoen din. Telefonnummer er valgfritt, men det øker sikkerheten på kontoen din.
- 7 Nå er du i gang! Ta et bilde eller en video (hold inne den runde knappen på midten) og trykk på «Send til» nederst til høyre. Velg blant kontaktene og trykk på den blå pilen nederst på skjermen for å sende.

# Like fin

## Gjenbruk er smart, både for klima og lommeboka!

I Telia heier vi på å la smarttelefonene leve så lenge de er i god stand. Vi får mange fine telefoner i retur, som fortsatt har lang levetid igjen. Derfor har vi noe vi kaller LIKE FIN, for deg som ikke trenger helt splitter ny mobil.

- ✓ Kjøper du brukt telefon av oss, kan du være trygg på at den har gått igjennom en grundig kvalitetssjekk. Bare de beste mobilene kommer igjennom kontrollen.
- ✓ En LIKE FIN-mobil har 2 års garanti og 5 års reklamasjonsrett. Oppdager du en skade betaler vi for frakt og undersøkelse på verksted, og du kan få lånemobil hvis du trenger.
- ✓ I tillegg til at du sparer penger, gjør du også et godt valg for miljøet ved å kjøpe en LIKE FIN mobil. Mobilen kommer i en miljøvennlig eske, med minimert innhold.

Se og kjøp mobiler på:  
[telia.no/mobiltelefoner/like-fin/](https://telia.no/mobiltelefoner/like-fin/)  
Eller ring oss på Kundeservice:  
**924 05 050** for å få hjelp og gode råd.



Be banken din om hjelp til å sperre BankID hvis du mistenker at noen har overtatt tilgangen din. Du må også politianmelde saken.

# Trygge og gode passord på nett – helt enkelt

Nå kan du betale regninger, bestille mat på nett og snakke med nære og kjære i en videosamtale. Men for å kunne bruke tjenestene på en sikker måte, trenger du litt kunnskap om hvordan du beskytter akkurat din digitale verden.

En viktig del av å føle seg digitalt inkludert er å forstå og bruke digitale verktøy på en sikker måte. Derfor har vi laget en oversikt for deg som vil vite mer om digital legitimasjon som BankID, hvorfor passord på nettet er så viktige, og hva som gjemmer seg bak det noe kompliserte ordet tofaktorautentisering.

## Slik legitimerer du deg digitalt

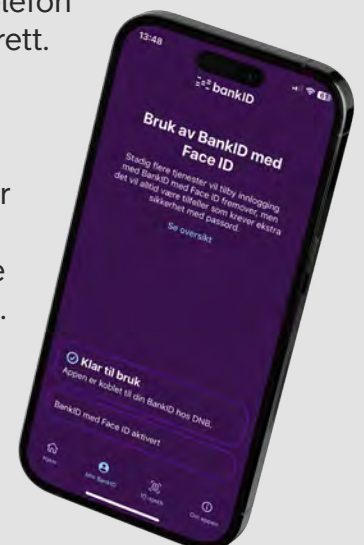
Digital legitimasjon er noe du bruker for å legitimere deg på ulike tjenester på internett. Med noen enkle tastetrykk på mobilen, nettbrettet eller datamaskinen din kan du for eksempel betale regninger, levere selvangivelsen eller bestille hjem varer – alt med hjelp av din elektroniske ID. Det finnes i dag tre godkjente e-legitimasjoner for privatpersoner: BankID, Buypass og Commfides. Alle disse løsningene kan brukes til å logge inn på offentlige tjenester, som Altinn, Skatteetaten, Helsenorge og NAV, samt for å signere digitale dokumenter.

Den vanligste digitale legitimasjonen i Norge er BankID og utstedes av banken din. BankID beskytter din sensitive digitale informasjon – akkurat som nøkkelen

til boligen din gjør at du kan låse døren din og hindre tyver fra å ta seg inn. Du skaffer BankID ved å kontakte banken din eller følge guiden vår (se side 10).

### Det finnes to ulike typer BankID:

1. En app som lastes ned på mobiltelefon eller nettbrett.
2. Med et privat passord for BankID og kodebrikke fra banken.



## Få tryggere passord

For å kunne logge inn på sosiale medier eller for å lese avisen på nett, trenger du et passord. Men akkurat som ulike låser trenger ulike nøkler, så trenger du ulike passord til ulike sider på nettet. Et godt passord er langt, upersonlig og inneholder små og store bokstaver, tall, samt spesialtegn. Ikke bruk navnet på barnebarna, personnummeret ditt eller andre ting som kan knyttes til deg som person. Et eksempel på et godt passord er *LowA25!+-BksQ24=2*. Et eksempel på et dårligere er *Petter74*. Hvis du helst vil lage egne passord, er et godt tips å skrive en lang setning som du enkelt husker, for eksempel: *Jeg-likes-Rekesalat-88*. Ikke bruk akkurat disse eksemplene, men finn på egne passord som du lett kan memorere.

### Slik gjør du det

Ønsker du å slippe å lage og huske passordene dine selv? I dag kan smarttelefoner og datamaskiner hjelpe deg med det. Når du oppretter en konto på en nettside med e-post-adressen din, pleier nettleseren å spørre deg om du vil at den skal lage et sterkt passord. Hvis du sier ja, så skapes og lagres passordet i nettleserens passordadministrator, og dermed trenger du ikke huske det. Denne løsningen er veldig sikker, og er integrert i nettlesere. Det finnes også frittstående programmer som du installerer på telefonen eller datamaskinen. Takket være passord-administratoren trenger du ikke å huske hvert enkelt passord. Den gjør nemlig jobben for deg. Tenk deg verktøyet som en notatbok med lås

på. For å få tilgang til alle passordene dine trenger du bare å huske ett passord, nemlig til den ene låsen: passordadministratoren.

### Vær forsiktig med passordene dine

Ikke del passordene dine med andre. Du kan ikke være helt sikker på at de du har rundt deg håndterer passordet på en sikker måte. Vær dessuten nøye med å ikke lagre passord i notater eller dokumenter på datamaskinen. Hvis du logger på datamaskinen på et bibliotek eller på et annet offentlig sted, øker risikoen betraktelig for at noen andre får tak i opplysningene dine.

## Dette betyr tofaktorautentisering

For å øke sikkerheten ytterligere tilbyr mange tjenester i dag noe som kalles for tofaktorautentisering. Det innebærer at man legger til et ekstra steg i innloggingsprosessen. Først fyller du inn brukernavn og passord som vanlig. Deretter blir du vanligvis oppfordret til å oppgi en kode som blir sendt på SMS. Først etter det er du innlogget. Andre løsninger kan be deg om å åpne en app eller bruke fingeravtrykket ditt på telefonen.

Med tofaktorautentisering har du en lås – og en vakt – ved din digitale ytterdør, der låsen er passordet og vakten er verifikasjonskoden som sendes til din telefon, for å kontrollere at det faktisk er du som vil inn. Tofaktorautentisering er derfor meget sikkert. Hvis noen skal klare å få tilgang til tjenesten må

svindleren få tak i både passordet ditt og få tilgang til telefonen din.

### Beskytt e-post og sosiale medier

E-posten din er det absolutt viktigste å beskytte med tofaktorautentisering. Mailadressen brukes ofte når du oppretter kontoer på andre sider på internett. Tjenester som Facebook og Instagram er også viktige å beskytte med tofaktorautentisering.



## i Viktig å huske!

Det er viktig å forstå at digital legitimasjon og passordene dine er like personlige som nøkkelen til hjemmet ditt. Å dele informasjonen din med andre, kan medføre alvorlig risiko for din sikkerhet og personvern. Så, hold de digitale nøklene dine trygge, og del dem aldri med noen andre.

## Digital Hjelp er her for deg

Hvis du deltar på opplærings-tilbudet vårt Digital Hjelp, kan vi lære deg å opprette trygge passord, vise hvordan du laster ned BankID og gi tips til hvordan du beskytter din egen e-post, Facebook og Instagram.



# Slik unngår du å bli lurt på telefonen

**Selv om telefonsvindel blir stadig vanligere, kan du sikre deg med litt smart kunnskap. Vi skal gi deg et innblikk i hvordan kriminelle går frem for å lure folk til å gi fra seg personlige opplysninger og penger.**

I 2023 blokkerte Telia 77 millioner anrop, fordi de ble fanget opp som mistenkelige. Forsøkene på å lure oss over telefonen har eksplodert de siste tre årene.

– Menneskene som vil lure deg er manipulative, og har nok kunnskap til å holde samtalen gående lenge, sier Øivind Kristiansen, svindelektspert i Telia. Telia samarbeider med Økokrim, banker og andre telekomselskaper for å begrense svindelvirksomhet og gjøre dem som bruker telefontjenester tryggere.

## **Ikke del informasjon**

Det finnes mange ulike former for telefonsvindel. Det kan dukke opp som

en SMS, eller du kan bli oppringt fra norske og utenlandske numre. Det er ikke farlig å svare på samtaler eller SMS som viser seg å være svindel, men det er informasjon du deler med svindleren eller det svindlerne klarer å manipulere deg til å gjøre, som kan føre til at du blir lurt for penger.

Her er tre ulike svindelfenomener du bør kjenne til – og unngå.



## Wangiri – tapte anrop fra utenlandske numre

Wangiri er japansk og betyr «ett ring og kutt», og er etter hvert blitt en utbredt svindelmetode. Den går ut på at nordmenn ringes opp av utenlandske numre. Etter kun få ring legges det på, og hensikten er rett og slett å få deg til å ringe tilbake. Svindlerne tjener nemlig gode penger på det. Eldre er ekstra utsatt for denne type svindel fordi de gjerne samvittighetsfullt ringer tilbake når de har et tapte anrop. Ringer du opp nummeret kan du få en lang elektronisk beskjed som svar, eller til og med en person som snakker med deg. Det de ønsker er at du skal bli på linjen så lenge som mulig. Nummeret

du ringer til er nemlig et høykost-nummer. Wangiri gjennomføres ofte i stor skala gjennom automatiserte samtaler og koster teleselskaper over hele verden mange milliarder hvert år.

### Slik beskytter du deg

Ikke ring tilbake til ukjente numre. Vær ekstra forsiktig med å ringe tilbake dersom det er et utenlandsk nummer som har forsøkt å ringe deg. Søk opp nummeret på det tapte anropet hos en nummeropplysnings-tjeneste, og ikke ring opp igjen hvis du ikke får treff. Er det noen du kjenner som vil ha tak i deg, kommer de helt sikkert til å forsøke igjen.

Har du fått en oppringning som du mistenker er svindel, kan du blokkere nummeret. På en iPhone gjør du det ved å trykke på den lille sirkelen med en liten «i» til høyre for nummeret på listen over sist brukte samtaler. Skroll nedover og velg «Blokker» markert i rødt. Androidtelefoner har litt ulik programvare, men prosessen ligner. Der trykker du også på den lille i-en til høyre for nummeret du vil blokkere. Trykk lenge på nummeret du vil blokkere, alternativt trykk på ikonet «Mer» med tre prikker helt nederst på skjermen. Velg deretter «Blokker».

## Spoofing – tapte anrop fra norsk nummer

Spoofing er telefonsvindel hvor kriminelle gjemmer seg bak norske numre for å skjule det utenlandske nummeret de ringer fra. Dette gjør de for å øke sannsynligheten for svar. Når de kriminelle oppnår kontakt brukes sosial manipulasjon til å få ofrene til å oppgi sensitiv informasjon eller overføre penger. De utgir seg gjerne for å være politiet eller banken din, samtidig som de også snakker norsk. Ofte kan de være veldig høflige og veltalende, og frem-

står som hjelpsomme og med gode overtalelsevner. Men ikke la deg lure. Målet deres er å få tilgang til personlige opplysninger, og i forlengelsen av det: pengene dine. Om du får mistanke anbefaler vi deg å legge på eller ikke svare. Hva du enn velger å gjøre, aldri oppgi sensitiv informasjon som BankID, kredittkortopplysninger, passord eller sikkerhetskoder. Logg heller ikke inn på BankID hvis det er noen som ringer deg som ber deg gjøre det.

## Phishing

Phishing er det engelske ordet for nettfiske, og betyr at bedrageren fisker etter folks passord, kredittkortinformasjon eller BankID. Bedrageren gjør det gjennom å sende epost, SMS eller beskjeder på sosiale medier. I disse meldingene oppfordrer bedrageren deg til å klikke på en lenke der du skal fylle inn personlige opplysninger. Et seriøst selskap, bank eller myndighet vil aldri be deg om dette. Vær derfor kritisk og ytterst forsiktig.

## Råd for å unngå svindel

- Hvis du er koblet til nettverk utenfor hjemmet ditt, sørg for at du må taste inn et passord for å koble deg til. Hvis et nettverk er helt åpent, uten passord, kan du ikke stole på at det er trygt å surfe på internett.
- Ikke ring tilbake hvis du ser at et ukjent nummer fra utlandet har ringt deg.
- Ikke klikk på lenker du har mottatt på SMS fra ukjente nummer eller lenker fra ukjente på sosiale medier.
- Last bare ned apper fra Google Play og App Store.
- Oppgi aldri BankID-koden din til noen, selv ikke om personen i telefonen sier at de ringer fra politiet eller banken.
- Vær kritisk – husk at ingen profesjonelle aktører spør etter personlige opplysninger.
- Kontakt banken din via offisielle numre hvis du får en henvendelse du mistenker er svindel.
- Invester i en forsikring mot svindel, som for eksempel Telia Trygg (se side 8).



# apper som gjør livet lettere

Synes du det er vanskelig å finne frem til de virkelig gode appene? Vi har gjort jobben for deg.



## 1. Middagstipseren

Denne geniale appen gir deg middagsinspirasjon og fristende middagstips, basert på tilbudene i matbutikken! Her kan du spare både tid og penger. Med mer enn 4000 spennende oppskrifter fra anerkjente nettsider som matprat.no, godfisk.no og frukt.no, er mulighetene mange for å finne noe som frister!



## 2. PlantNet

Skulle du gjerne hatt med deg et lite planteleksikon i lommen når du går tur? Det kan du nå – på mobilen din! Med appen PlantNet kan du ta bilde av en plante, og raskt få svar på hva den heter. Kjempegøy for både små og store!



## 3. Oda

Med appen Oda, slipper du å dra på butikken. Velg blant 6500 dagligvarer – og få varene

levert hjem på døren. Oda har hundrevis av fristende oppskrifter og lar deg kjøpe alle de tilhørende ingrediensene med bare ett klikk. Du kan også klikke hjem alle andre dagligvarer. Betal med kort eller Vipps. Meny og Spar har også en egen hjemleveringsapp. Sjekk først om de kan levere akkurat der du bor.



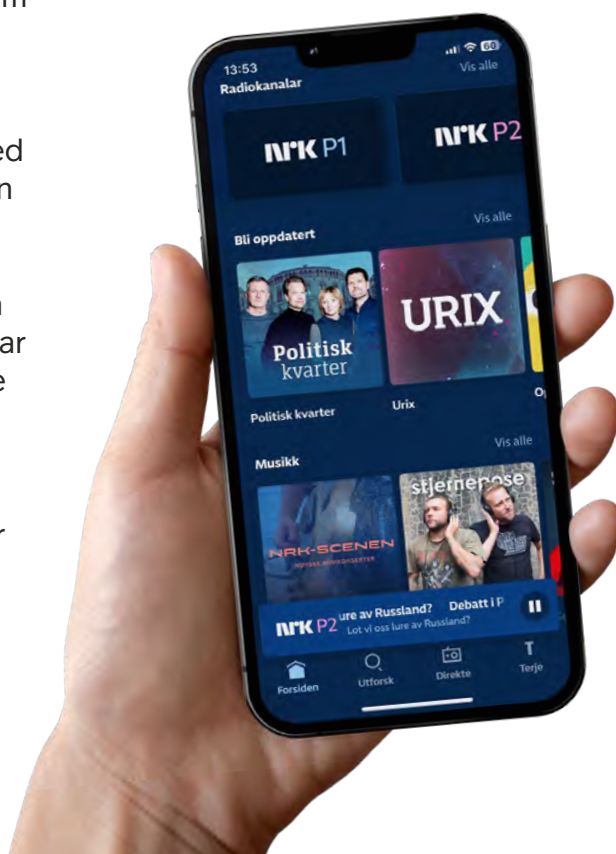
## 4. Apotek

Med apoteket «i lomma», blir det enkelt å holde oversikt over medisiner og resepter. Vitusapotek gir deg muligheten til å bestille reseptlagte medisiner i appen, slik at du kan hente dem på nærmeste apotek. Du får en SMS fra apoteket når bestillingen er klar for henting. Slik slipper du unna venting og lange køer. I tillegg kan du bestille andre apotekvarer i appen, og få dem levert på døren hjemme.



## 5. HelseNorge

For å få oversikt over helseopplysningene dine og bestille legetime, kan du enten gå inn på helsenorge.no eller laste ned appen HelseNorge. Begge deler krever at du logger inn med BankID eller lignende. Hvis du vil bestille time hos legen i appen trykker du på «Timeavtaler» og på knappen som heter «Bestill time». I neste vindu kan du så foreslå datoer som passer for deg, og skrive kort om





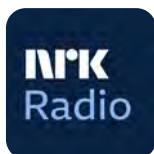
hva det gjelder før du trykker «Neste», ser igjennom det du har skrevet og trykker «Send bestilling». For time samme dag, må du ringe legekontoret ditt. På helsenorge.no går du inn på «Bestille time» på førstesiden, logger inn og gjennomfører de samme trinnene.



#### 6. Spotify

Få tilgang på hele verdens musikkbibliotek. Spotify koster noen kroner, dersom du vil

unngå at favorittlåten din avbrytes av en reklamepause. Men det er det virkelig verdt! Her får du tilgang på all verdens musikk, uansett sjanger. Du kan enkelt lage egne spillelister og sortere favorittlåtene dine, slik at du enkelt finner tilbake til dem. I tillegg gir Spotify deg gode musikk tips, basert på musikken du lytter mest til. Kanskje får du ørene opp for noe helt nytt også?



#### 7. NRK Radio

Denne radio-appen lar deg enkelt lytte til alle NRKs podkaster. I tillegg kan du lytte til opptak og

direkteradio. I appen har du mulighet til å spole, pause og spille av lyd når det passer deg. Selv i direktesendinger! Bla deg gjennom kategoriene, eller bruk søkefeltet for å finne det du vil lytte til.



#### 8. Stolpejakten

Trenger du litt ekstra motivasjon til turen? Eller kanskje du er på jakt etter et lokkemiddel for å få

med deg en venn eller et barnebarn på tur? Last ned appen Stolpejakten, og bli enda bedre kjent i området der du bor. Stolpejakten går ut på å finne sentralt plasserte stolper i kommunen din. Når du finner en stolpe, kan du registrere den manuelt, digitalt eller ved å scanne QR-koden som er klistret på.



#### 9. Hjelp 113

Apper kan redde liv! I hvert fall denne. For det er lett å miste hodet når uhell eller akutt

sykdom rammer. Hvis du har lastet ned Hjelp 113 på mobilen din, sender appen automatisk din posisjon til nød-sentralene, slik at du raskt kan få hjelp. I tillegg har du alle nødnumrene samlet på ett sted i appen, og den viser deg hvor nærmeste hjertestarter befinner seg til enhver tid.

# Sudoku

			2	1	8	5		
	2	9						3
5		4		8			6	
	5	3	8					1
6		7			9	3	2	
1	8					9		5
2		5	3	9	7	4		1
		1	2	5	8			
	7	8	1		6	5	9	2

Lett

			4				5	8
6			1			9		
8		2	9	5		6	3	1
		4	2	6				
2			3			1	9	6
9					5		2	3
3	9			4				
	6	8			1			9
4	2			9				5

Middels

				5	3			
8								7
4	6							8
9			7		2			
	7		6				3	4
		6	4	3				
					7		6	3
	2			1		5		
3	1			6	4			7

Vanskelig

## Hva er AI eller KI?

Artificial Intelligence (AI), eller kunstig intelligens (KI), er en samling av teknologier som gjør det mulig for maskiner å utføre oppgaver som normalt krever menneskelig intelligens. AI finnes overalt rundt oss, fra personlige assistenter som Siri på iPhone

til systemer som foreslår filmer på Netflix. Systemene blir smartere over tid ved å analysere store mengder data og finne mønstre. Målet med å bruke AI, er å lette hverdagen ved å automatisere rutineoppgaver og gi personlig tilpasset hjelp.

## Hva er Chat GPT?

Mange snakker om Chat GPT for tiden. Dette er rett og slett et program som man kan laste ned som app, eller bruke på en PC. Chat GPT (Generative Pre-trained Transformer) er en type AI som er laget for å forstå store mengder data, og automatisk skrive tekst. Du kan også lime inn en tekst og spørre om Chat GPT kan sjekke etter skrivefeil og skrive teksten din bedre.

Den kan også være til hjelp i hverdagen. I stedet for å google kan du for eksempel skrive inn i Chat GPT: «Gi meg et forslag til en sunn middag for to med kylling, grønnsaker og en god saus» og trykke enter. Så svarer den med en fullstendig oppskrift. Er du ikke fornøyd kan du spørre om en ny

oppskrift. Eller du kan spørre: «Hva bør jeg se hvis jeg er interessert i kunst og skal på ferie til Madrid?» Kvaliteten på svarene du får blir bedre og bedre, men det er fortsatt lurt å dobbeltsjekke informasjonen du får.



## Løsninger – Sudoku

3	7	8	1	4	6	5	9	2
4	9	1	2	5	8	7	3	6
2	6	5	3	9	7	4	8	1
1	8	2	6	3	4	9	7	5
6	4	7	5	1	9	2	8	3
9	5	3	8	7	2	6	1	4
5	1	4	9	8	3	2	6	7
8	2	9	7	6	5	1	4	3
7	3	6	4	2	1	8	5	9

Vanskelig

Middels

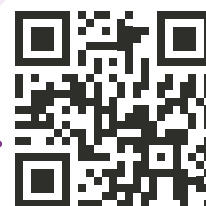
Lett

## Hva er QR-koder?

QR-koder (kort for Quick Response – raskt svar) er som strekkoder, og leder deg til en spesifikk nettside. QR-koden fører deg raskt til et sted på internett. Har du smarttelefon kan du lese av en QR-kode med mobilkameraet ditt.

### Slik gjør du:

- 1 Åpne kameraet på mobilen eller nettbrettet, som om du skulle tatt et vanlig bilde.
- 2 Hold kameraet over QR-koden.
- 3 Nå kommer det opp en klikkbar lenke nederst i skjermbildet. Trykk på lenken, så kommer du fram til nettsiden.



Test på denne QR-koden. Når du holder kameraet over denne, skal det komme opp en lenke som skal føre deg til Telias nettsider for digital hjelp.