

## Twoje dane wyciekły z ALAB Laboratoria? Co możesz zrobić?

### 1. ZADAJ DWA WAŻNE PYTANIA DO ALAB, CZY WYCIEK DANYCH DOTYCZY CIEBIE

Jak to zrobić?

- 1) Napisz e-mail do Inspektora Ochrony Danych: [iod@alab.com.pl](mailto:iod@alab.com.pl); lub
- 2) Napisz pismo tradycyjne i wyślij priorytetem, poleconym Poczta Polska na adres: ALAB LABORATORIA sp. z o.o. STĘPIŃSKA 22/30, 00-739 Warszawa.
- 3) Zadaj dwa pytania:
  - a) Jakie Twoje dane osobowe ALAB posiadał/posiada?
  - b) Czy i jakie Twoje dane osobowe wyciekły z ALAB?
- 4) Wzór pisma → patrz Załączniku nr 1.

### 2. ZASTRZEŻ SWÓJ PESEL

Jak to zrobić?

- 1) Na portalu [mobywatel.gov.pl](http://mobywatel.gov.pl) możesz zalogować się przy wykorzystaniu aplikacji mobilnej mObywateł lub Profilem Zaufanym.
- 2) Jeśli nie masz aplikacji mObywateł, koniecznie zainstaluj ją na swoim telefonie pobierając aplikację z Google Play (Android) lub App Store'a (iOS).
- 3) Możesz udać się do dowolnego Urzędu Gminy / Miasta i złożyć odpowiedni wniosek. Tutaj masz informacje, jak to można zrobić przez internet albo w urzędzie:  
[www.gov.pl/web/gov/zastrzez-swoj-numer-pesel-lub-cofnij-zastrzezenie](http://www.gov.pl/web/gov/zastrzez-swoj-numer-pesel-lub-cofnij-zastrzezenie).
- 4) Zawsze możesz cofnąć swój wniosek o zastrzeżenie PESEL na portalu [mobywatel.gov.pl](http://mobywatel.gov.pl) lub w każdym Urzędzie Gminy / Miasta.
- 5) Pełna ochrona numeru PESEL nastąpi dopiero od 1 czerwca 2024 r., ale i tak warto już teraz się zabezpieczyć. Usługa zastrzeżenia i cofania zastrzeżenia numeru PESEL będzie w przyszłości dostępna w aplikacji mobilnej mObywateł.

**UWAGA:** Pamiętaj, że zastrzeżenie numeru PESEL przynosi zarówno korzyści, jak również ograniczenia i niedogodności, np.:

- a) nie wypłacisz ze swojego konta bankowego jednorazowo w kasie banku więcej niż wysokość trzech średnich krajowych (czyli około 22.500,00 zł),
- b) nie podpiszesz umowy na kredyt, pożyczkę, czy zakup nieruchomości.

Zawsze możesz cofnąć zastrzeżenie PESEL i po około 30 minutach będziesz mogła/mógł te sprawy załatwić.

### 3. MONITORUJ BIK

Kup usługę monitoringu w Biurze Informacji Kredytowej (BIK) - koszt 129 zł i napisz do ALAB, aby zwrócili Ci za to pieniądze!

Jak to zrobić?



- 1) Wejdź na [www.bik.pl](http://www.bik.pl) i załóż konto - wybierz usługę za 129 zł.
- 2) Bezpośredni link:  
[nowekonto.bik.pl/register/confirm-identity-method-selection/10563](http://nowekonto.bik.pl/register/confirm-identity-method-selection/10563)
- 3) Autoryzuj się za pomocą mObywatel lub poprzez przelew weryfikacyjny ze swojego banku za 1 zł. Postępuj zgodnie z instrukcjami BIK.
- 4) Po opłaceniu usługi BIK, pobierz potwierdzenie płatności i napisz pismo z żądaniem zwrotu kosztów w związku z wyciekiem Twoich danych.
- 5) Wzór żądania znajdziesz w Załączniku nr 2.

#### 4. SPRAWDŹ W BAZIE RZĄDOWEJ

Sprawdź w bazie [bezpiecznedeane.gov.pl](http://bezpiecznedeane.gov.pl), czy Twoje dane wyciekły, nawet jeżeli nie korzystasz z ALAB. Pamiętaj, że zgodnie z informacją dostępną na stronie ALAB, incydent dotyczył także innych podmiotów, np. laboratoria, z którymi ALAB współpracuje lub realizują na ich rzecz usługi.

#### 5. ROZMAWIAJ Z BLISKIMI

Porozmawiaj z bliskimi, którzy być może nie są świadomi, że wyciek dotyczy także ich danych osobowych. Tutaj znajdziesz oficjalną informację ALAB: [www.alablaboratoria.pl/20456-pismo-informacyjne-w-sprawie-naruszenia-danych-osobowych](http://www.alablaboratoria.pl/20456-pismo-informacyjne-w-sprawie-naruszenia-danych-osobowych)

#### 6. ZAŻĄDAJ ZADOŚĆCZYNIENIA

Pamiętaj, że możesz żądać zadośćuczynienia za doznaną krzywdę w związku z wyciekiem Twoich danych nawet, jeżeli nie będzie dowodu na to, że zostały one dalej bezprawnie wykorzystane. Trybunał Sprawiedliwości UE uznał, że już same obawy wynikające z wycieku danych mogą być podstawą do żądania zadośćuczynienia od administratora. Podaj sygnaturę **C340/21** radcy prawnemu lub adwokatowi - będzie on wiedział, co dalej robić.

Jak to zrobić?

- 1) Gorąco polecamy skorzystanie z usług profesjonalnego pełnomocnika - radcy prawnego lub adwokata: [szukajradcy.pl](http://szukajradcy.pl) lub [rejestradwokatow.pl](http://rejestradwokatow.pl).
- 2) Wybierz prawnika specjalizującego się w dochodzeniu roszczeń z tytułu zadośćuczynienia za doznaną krzywdę. Zapytaj, czy ma doświadczenie w tym zakresie zanim się zdecydujesz na korzystanie z usług konkretnej osoby.

#### 7. SPRAWDŹ SWOJE DANE AUTORYZACYJNE

- 1) Zastanów się, czy Twoje dane, które wyciekły (np. PESEL) nie wykorzystujesz do autoryzacji np. w serwisach internetowych. Niestety często takie dane są wykorzystywane do hasłowania plików np. PIT'ów.
- 2) Jeżeli tak to: zmień te dane w każdym miejscu, gdzie ich używałeś. Powiadom swojego pracodawcę, aby nie zakładał na Twój PIT hasła, które jest Twoim



numerem PESEL. Jeśli Twój bank przesyła Ci dokumenty zahasłowane Twoim numerem PESEL - napisz do swojego banku, aby nie używał Twojego numeru PESEL.

## 8. ZGŁOŚ SZANTAŻ

Jeżeli ktoś będzie Cię szantażował, że ujawni czy wykorzysta dane, które wyciekły, zgłoś tę sprawę Policji. Najlepiej skontaktuj się z najbliższym Wydziałem ds. cyberprzestępczości: [cbzc.policja.gov.pl](http://cbzc.policja.gov.pl).

## 9. UWAŻAJ NA ZAGROŻENIA

### (Nie!)SPRAWDZAJ SWOICH DANYCH W DARKNECIE

- 1) Samodzielnie nie wchodź do sieci TOR i nie sprawdzaj, czy Twoje dane wyciekły. Bieżące informacje o wycieku pozyskuj z zaufanych i sprawdzonych źródeł, np.: [niebezpiecznik.pl](http://niebezpiecznik.pl) / [sekurak.pl](http://sekurak.pl) / [zaufanatrzeciastrona.pl](http://zaufanatrzeciastrona.pl)
- 2) Uważaj na phishing. Jeżeli otrzymasz e-maila z informacją np. o możliwości sprawdzenia, czy Twoje dane nie wyciekły - zignoruj go i oznacz jako spam.
- 3) Profilaktycznie **zmień hasło** do konta w systemie ALAB, a jeśli takie samo hasło wykorzystywałeś w innych serwisach, tam również dokonaj zmiany. Dodatkowo upewnij się, że masz włączone podwójne uwierzytelnianie - najlepiej poprzez dedykowaną aplikację lub klucz U2F.
- 4) Aby ułatwić sobie zarządzanie hasłami w przypadku kolejnych wycieków - a takowe na pewno wydarzą się w przyszłości - skorzystaj z menedżera haseł, np. darmowego KeePassa: [keepass.info](http://keepass.info).
- 5) Jeśli otrzymasz podejrzaną wiadomość SMS z linkiem, zgłoś ją do specjalistów z [CSIRT\\_NASK](http://CSIRT_NASK). Przekaż SMS'em całą wiadomość na numer: **8080**.

## 10. REAGUJ NA BEZPRAWNE UŻYWANIE INFORMACJI O TOBIE

Jeśli uznasz, że ktoś dowiedział się o Twoich chorobach, stanie zdrowia lub wynikach badań, które mogły wyciec do internetu - ZAREAGUJ. Fakt, że Twoje dane zostały ujawnione i są dostępne publicznie nie oznacza, że można z nich po prostu korzystać! Możesz skorzystać z infolinii Urzędu Ochrony Danych Osobowych w celu uzyskania informacji na temat praw, które przysługują Ci w związku z przetwarzaniem (także nielegalnym) danych osobowych. [Infolinia Urzędu](http://Infolinia_Urzedu) - **+48 606-950-000**

Co i jak zrobić?

- 1) Skieruj pytania do organizacji (firmy, urzędu), którą podejrzewasz, że wie o Twoim danych zdrowotnych wg wzoru w Załączniku nr 1.
- 2) Skieruj skargę do Urzędu Ochrony Danych Osobowych na tą organizację wg wzoru w Załączniku nr 3.



Załącznik nr 1

**WZÓR ŻĄDANIA INFORMACJI OD ALAB / INNEJ ORGANIZACJI**  
**/ Przykładowo wypełniony /**

Nadawca:  
Imię i Nazwisko  
Adres

Miejscowość, data

Adresat:  
ALAB LABORATORIA sp. z o.o.  
STĘPIŃSKA 22/30  
00-739 Warszawa  
Inspektor Ochrony Danych  
[iod@alab.com.pl](mailto:iod@alab.com.pl)

Szanowni Państwo!

W związku z informacją o naruszeniu ochrony danych w Państwa organizacji, na podstawie art. 15 RODO, proszę pilnie o:

- 1) Pełen zakres danych, jakie Państwa organizacja przetwarza na mój temat i przetwarzała w momencie naruszenia poufności danych.
- 2) Czy moje dane osobowe zostały wykradzione w związku z komunikatem, jaki podają Państwo na swojej stronie internetowej?
- 3) Szczegółowe informacje o okolicznościach przetwarzania moich danych osobowych (art. 15 ust. 1 RODO).

Jednocześnie zwracam uwagę, że zgodnie z art. 12 ust. 3 RODO powinno nastąpić bez zbędnej zwłoki. W związku z sytuacją związaną z możliwością ujawnienia moich danych osobowych oczekuję, że zrealizujecie Państwo moje żądanie bardzo szybko i przed upływem miesięcznego terminu wskazanego w treści tego przepisu.

Jeżeli będziecie Państwo potrzebować dodatkowych danych, np. mojego nr PESEL, to oczekuję na określenie bezpiecznego sposobu ich przekazania.

Z poważaniem  
/podpis/



## Załącznik nr 2

**WZÓR WEZWANIA DO ALAB - ZWROT ŚRODKÓW ZA BIK  
/ Przykładowo wypełniony /**

Nadawca:  
Imię i Nazwisko  
Adres

Adresat  
ALAB LABORATORIA sp. z o.o.  
STĘPIŃSKA 22/30  
00-739 Warszawa

Szanowni Państwo!

W związku z informacją o naruszeniu ochrony danych w Państwa organizacji (dowód \_\_\_), żądam pokrycia kosztów w wysokości \_\_\_ jakie poniosłem/am, aby skorzystać z usługi BIK w celu ochrony przed potencjalnym zaciągnięciem zobowiązania finansowego przy wykorzystaniu danych objętych incydem.

Zwrot kosztów proszę dokonać na mój numer rachunku bankowego: \_\_\_ lub przekazem pocztowym.

Jeżeli będziecie Państwo potrzebować dodatkowych danych, np. mojego nr PESEL, to oczekuję na określenie bezpiecznego sposobu ich przekazania.

Z poważaniem  
/podpis/



Załącznik nr 3

**WZÓR SKARGI DO URZĘDU OCHRONY DANYCH OSOBOWYCH  
/ Przykładowo wypełniony /**

Nadawca/osoba skarżąca:  
*Imię i Nazwisko*  
*Adres*

*Miejscowość, data*

Adresat:  
Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych  
ul. Stawki 2  
00-193 Warszawa

**SKARGA NA ADMINISTRATORA**

Administrator:  
*Nazwa organizacji*  
*adres organizacji*  
*NIP lub KRS organizacji*

Niniejszym składam skargę na administratora danych osobowych wskazanego powyżej.

W dniu \_\_\_ pracownik \_\_\_ wykorzystał informację pochodzącą z wycieku danych osobowych firmy ALAB LABORATORIA sp. z o.o. Osoba ta użyła informacji na mój temat w kontekście \_\_\_

Nie przekazywałam/em organizacji informacji na mój temat, w szczególności dotyczących mojego stanu zdrowia i wyników badań. Podejrzewam, że zostały one pozyskane przez administratora w sposób nielegalny w związku z wyciekiem z firmy ALAB LABORATORIA sp. z o.o.

Niniejszym żądam, aby Prezes UODO nakazał administratorowi:

- 1) zaprzestania przetwarzania moich danych osobowych w zakresie: \_\_\_\_, w szczególności dotyczących mojego stanu zdrowia; oraz
- 2) usunięcia danych nadmiarowych wskazanych powyżej.

Z poważaniem  
/podpis/



Metryka dokumentu

NUMER/DATA	OPIS ZMIAN / AUTORZY
1/2023-12-30	Pierwsze wydanie. M.Gumularz, T.Izydorzycyk, B.Śliwiński
2/2024-01-02	Poprawki edycyjne.

