



SCHEDA INFORMATIVA N°13

# Gmail

## Usare bene la sua posta elettronica

### Google

*Inviare, ricevere, organizzare le email — tutto quello che serve per padroneggiare Gmail semplicemente.*

*Gmail è l'indirizzo email gratuito di Google (che termina con @gmail.com). È uno dei servizi di posta più usati al mondo — semplice, affidabile e accessibile da qualsiasi dispositivo. Questa scheda spiega come usarlo efficacemente ogni giorno.*

#### **Le azioni essenziali in Gmail**

##### **Leggere una email**

Prema sull'email nella lista — si apre. Le email non lette appaiono in grassetto.

##### **Scrivere una email**

Prema il pulsante  (matita) in basso a destra → inserisca l'indirizzo del destinatario → scriva → prema .

##### **Rispondere**

Apra l'email → prema "Rispondi" in basso → digiti la risposta → invii.

##### **Inoltrare**

Apra l'email → prema "Inoltra" → inserisca l'indirizzo di un altro destinatario → invii.

##### **Allegare un file**

Durante la composizione di una email, prema la graffetta  → scelga un file o una foto dalla galleria.

##### **Eliminare**

Apra l'email → prema il cestino . L'email va nel cestino — eliminato definitivamente dopo 30 giorni.

## Le cartelle Gmail — a cosa servono?



### Posta in arrivo

Tutte le email ricevute



### Speciali

Email contrassegnate come importanti  
con una stella



### Inviati

Tutte le email che ha inviato



### Bozze

Email iniziate ma non ancora inviate



### Spam

Email indesiderate filtrate  
automaticamente



### Cestino

Email eliminate — svuotato dopo 30  
giorni



## Cercare una email

### Trovare qualsiasi email in pochi secondi

La barra di ricerca in cima a Gmail è molto potente — digiti una parola, un nome o una data per trovare qualsiasi email.



#### Cercare per nome

Digiti il nome o cognome del mittente → Gmail  
trova tutte le sue email



#### Cercare per oggetto

Digiti una parola dell'oggetto → Es. "fattura" o  
"appuntamento"



#### Cercare gli allegati

Digiti "has:attachment" per vedere tutte le email  
con allegati



#### Cercare per data

Digiti "after:2024/01/01" per le email dopo il 1°  
gennaio 2024

## 3 abitudini per una casella di posta ordinata

### 1 Contrassegnare le email importanti con una stella ★

Appuyez sur l'étoile à côté d'un email → il apparaît dans le dossier "Speciali". Parfait pour les emails à ne pas oublier (rendez-vous médecin, documents importants).

### 2 Disiscriversi dalle newsletter indesiderate

In fondo a ogni newsletter, cerchi il link "Annulla iscrizione" → clicchi → non riceverà più queste email. Gmail a volte lo propone automaticamente.

### 3 Controllare regolarmente la cartella Spam

Gmail filtra automaticamente le email sospette nello Spam. Controllare questa cartella una volta alla settimana — a volte email legittime finiscono lì per errore.



## Gmail sullo smartphone — consigli pratici

### Usare Gmail facilmente su Samsung

#### Notifiche

Attivi le notifiche Gmail per essere avvisato all'arrivo di una email — Impostazioni → Notifiche → Attivate.

#### Dimensione del testo

Ingrandisca il testo in Gmail → Impostazioni → il suo account → Dimensione testo → Grande o Molto grande.

#### Gmail sul computer

Apra Chrome → vada su gmail.com → acceda.  
Ideale per scrivere email lunghe da una tastiera.

#### Scaricare un allegato

Apra l'email → prema sull'allegato → prema la freccia  per scaricarlo sul telefono.



## Consigli SeniorPhone

- Il suo indirizzo Gmail può servire per tutto — banca, medico, amministrazioni — **mantenerlo semplice e memorabile**
- Dia il suo indirizzo Gmail solo a persone di fiducia e servizi ufficiali
- Attivi la **verifica in 2 passaggi** per proteggere il suo account — vedere scheda N°7
- Gmail le offre **15 GB di spazio gratuito** — più che sufficiente per anni di email
- Se non trova una email — cerchi nella cartella **Spam** , a volte le email finiscono lì per errore
- Può accedere a Gmail da qualsiasi computer del mondo tramite **gmail.com**

## ⚠ Truffe via email — riconoscere il phishing

- ⚠ Una email le chiede di "verificare il suo account" o "confermare i dati" con un link — è phishing, non clicchi
- ⚠ Si diffidi delle email con errori ortografici, layout strano o indirizzo del mittente sconosciuto
- ⚠ La sua banca non le chiederà MAI la password o il PIN via email
- ⚠ In caso di dubbio su una email — chiami direttamente il presunto mittente per telefono per verificare
- ⚠ Non scarichi mai un allegato da un mittente sconosciuto — potrebbe installare un virus

## ✓ Cosa ricordare

- Gmail = email gratuita, accessibile da qualsiasi dispositivo tramite gmail.com.
- Contrassegnare le email importanti con una stella ★ per trovarle facilmente.
- Controllare regolarmente la cartella Spam — email legittime possono finirci.
- La barra di ricerca trova qualsiasi email in pochi secondi.
- Non clicchi mai su un link sospetto ricevuto via email — è spesso phishing.

**Questo mese, SeniorPhone è sostenuto da:**

[Spazio riservato allo sponsor del mese]

*Un solo sponsor al mese — per mantenere la vostra fiducia.*

## 🔴 Sicurezza — Da ricordare assolutamente



### **Non comunichi mai le sue password o codici a nessuno**

Né per telefono, né per email, né per SMS. Né la sua banca né la polizia glieli chiederanno mai.



### **Numero nascosto — non rispondere**

Un numero nascosto nasconde volontariamente la sua identità. Riattacchi senza esitare.



### **Numero sconosciuto — eviti di rispondere**

Lasci squillare, aspetti un messaggio vocale, richiami solo se necessario. Non richiami mai un numero 0900.



### **Falso poliziotto o falso bancario — riattacchi e chiami il 117**

La vera polizia e la sua banca non le chiederanno MAI di consegnare denaro o il suo PIN per telefono.

*Questo avviso appare su ogni scheda SeniorPhone — perché la sua sicurezza è la nostra assoluta priorità.*

**SeniorPhone** — L'informazione digitale semplice e onesta per i senior



Per ricevere questa scheda per email: iscriviti gratuitamente su [seniorphone.ch](https://seniorphone.ch)

