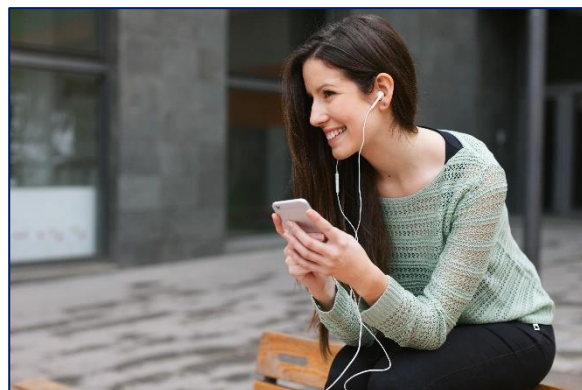


10 WSKAZÓWEK JAK OGRANICZYĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIE Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO

1. Dystans jest twoim przyjacielem

Rozmawiając przez telefon komórkowy, najlepiej umieścić telefon komórkowy jak najdalej od ciała. W miarę możliwości korzystaj z trybu głośnomówiącego lub przewodowego zestawu słuchawkowego (NIE z bezprzewodowego zestawu słuchawkowego).

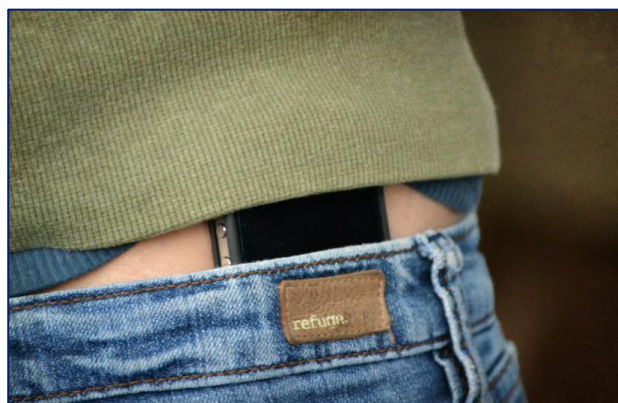


2. Unikaj używania telefonu komórkowego, gdy sygnał jest słaby, a telefon szuka zasięgu

np. podczas jazdy z dużą prędkością, np. w pojazdach (samochodach, autobusach, pociągach lub samolotach) i windach, ponieważ automatycznie wzrasta moc, aby wyemitować maksymalną ilość promieniowania, ponieważ telefon wielokrotnie próbuje połączyć się z każdą najbliższą anteną sieciową.

3. Unikaj noszenia telefonu komórkowego przy ciele przez cały czas

Nie należy nosić w kieszeni ani w biustonoszu włączonego telefonu komórkowego. Telefony komórkowe stale emitują promieniowanie, nawet jeśli nie używasz ich aktywnie. Wyłącz je w 100%, zanim przybliżysz go do swojego ciała.



4. Dzieci powinny używać telefonów komórkowych tylko w nagłych wypadkach.



Kości dziecięcej czaszki są zdecydowanie cieńsze w porównaniu do dorosłych, a ich mózg wciąż się rozwija. Dlatego też promieniowanie z telefonów komórkowych przenika głębiej do ich mózgow i może powodować większe uszkodzenia.

5. Śpij z wyłączonym telefonem komórkowym

Budzisz się niewyspany i zmęczony? Badania wykazują, że sen jest zakłócany przez promieniowanie z telefonu komórkowego. Potrzebujesz budzika? Wystarczy ustawić telefon w trybie samolotowym, co zatrzyma emisję "bezwodowodowego" promieniowania elektromagnetycznego.



6. Korzystaj z domowego i biurowego telefonu stacjonarnego dla większości rozmów

Przekazuj połączenie z telefonu komórkowego na telefon stacjonarne. Biologiczne skutki mogą być związane zarówno z siłą dawki promieniowania telefonu komórkowego, jak i czasem trwania narażenia, należy zatem rozważyć, czy rozmowa jest pilna, czy też nie. Pamiętaj: Korzystaj z przewodowej domowej linii telefonicznej (nie z domowego telefonu bezprzewodowego, ponieważ telefony bezprzewodowe wykorzystują technologię mikrofal elektromagnetycznych tak samo jak telefony komórkowe). Większość stacji bazowych telefonii bezprzewodowej stale emituje promieniowanie mikrofalowe, niezależnie od tego, czy telefon jest podłączony, czy też nie. Telefony bezprzewodowe również emitują promieniowanie mikrofalowe. Przewodowe linie stacjonarne nie emitują promieniowania i są najlepszym wyborem.



7. Unikaj używania telefonu komórkowego w miejscach, które są otoczone przez metal

takich jak samochód, winda, autobus, tramwaj, pociąg lub samolot. Metalowe otoczenie odbija fale wewnątrz pojazdu, często zwiększając Twoje narażenie na promieniowanie. Podczas korzystania z telefonu osoby znajdujące się w jego pobliżu (dzieci, kobiety w ciąży i inne osoby dorosłe) są również bierne narażone na pole elektromagnetyczne telefonu, a ich narażenie na promieniowanie często wzrasta, gdy znajdują się wewnątrz tych metalowych konstrukcji. (Klatka Faradaya)

8. Jeśli to możliwe, zminimalizuj czas rozmów i wybierz opcję komunikowania się za pomocą wiadomości tekstowych, a nie wykonywania połączeń głosowych.

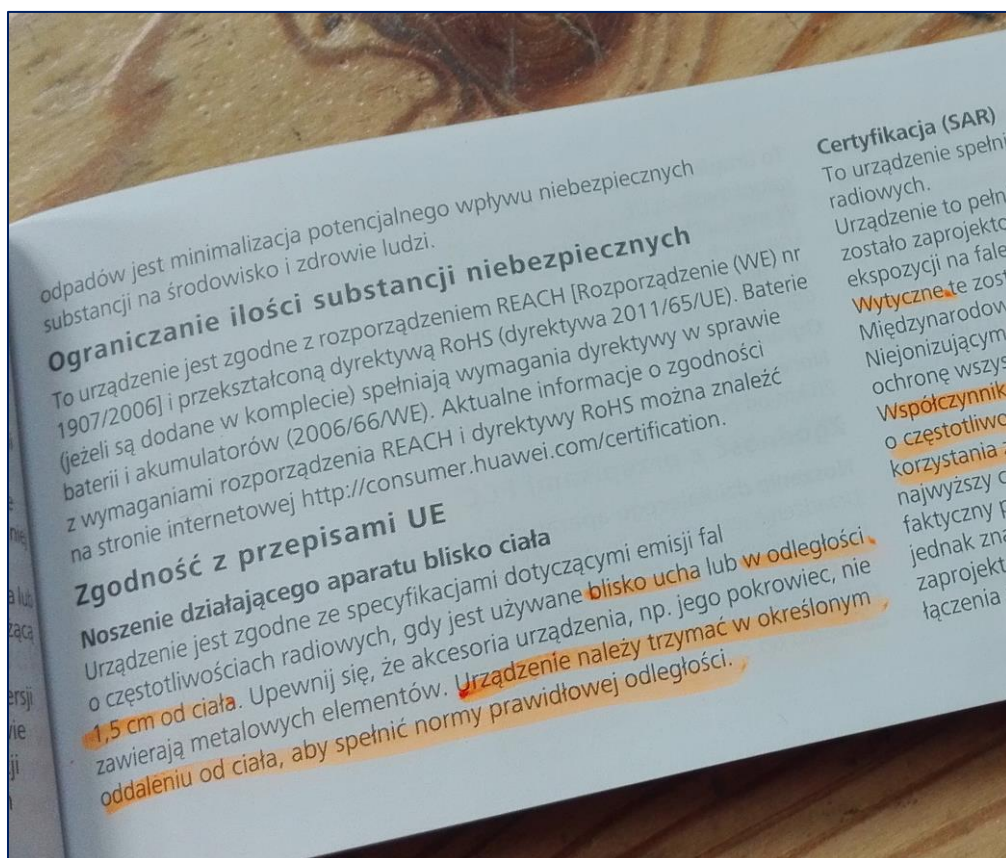
aby ograniczyć czas trwania narażenia i bliskość do ciała. Trzymaj telefon na zewnątrz, z dala od ciała, gdy naciskasz "wyślij" i nie opieraj telefonu o brzuch, gdy wysyłasz SMS-y.



9. Chronь swoją płodność.

Wykazano, że promieniowanie to uszkadza plemniki i jajniki. Wiele osób odsuwa telefon od głowy w celu zmniejszenia ekspozycji, ale w dół do tułowia, zapominając, że umieszczenie telefonu komórkowego lub laptopa na brzuchu powoduje większe pochłanianie promieniowania przez organy rozrodcze.

10. Przeczytaj swoją instrukcję obsługi telefonu komórkowego



aby znaleźć minimalną odległość od ciała. UE zaleca, abyś trzymał swój telefon komórkowy w odległości co najmniej 1,5 cm od ciała. Trzymanie go bliżej niż wyznaczona odległość może skutkować utratą zdrowia. Udowodniono, że przekroczenie tej odległości powoduje oparzenia, bezpłodność oraz uszkodzenia mózgu.

Źródło: <https://ehitrust.org/>

Tłumaczenie: www.cioz-dobrostan.pl/