

INFORMO PRI RADIADO.

Radiado de poŝtelefonoj eble ne estas tiom senriska, kiel diras provizantoj de sendrata telekomunika reto.

Tial, la Kuracista Asocio de Vieno respondece decidis informi la aŭstran popolon pri la ebleco de malbonaj efikoj el kuraca vidpunkto.



10 KURACAJ REGULOJ PRI POŝTELEFONOJ!

- **Principe: Evitu telefoni troe** – Uzu fiksan telefonon aŭ sendu tekstmesaĝon. Infanoj kaj junuloj sub 16 jaroj devas nur porti poŝtelefonojn dum krizo!
- **“Distanco estas via amiko”** – Portu vian poŝtelefonon for de via kapo kaj korpo, kaj dum telefonado, atentu pri la rekomendita distanco en la instrukcia gvidilo de la fabrikisto. Uzu la integritan sen-manan opcion aŭ dratan kaptelefonon kun aerotubo aŭ du feritaj filtroj!
- **Dum uzado de kaptelefono aŭ la integrita sen-mana opcio, ne alproksimiĝu la poŝtelefonon rekte al la korpo** – Gravedaj virinoj estu aparte atentemaj. Por viroj, portado de poŝtelefonoj en siaj pantalonaj poŝoj igas riskon al fekundeco. Homoj kun elektronikaj enfiksitaĵoj (korbat-reguliloj, insulinaj pumpiloj, ktp.) atentu al distanco. Se ne estas alia elekto: uzu poŝon ekster la vestaĵo, dorsosakon aŭ mansakon!
- **Ne telefonu en veturiloj kaj publika transporto** – Radiado estas pli alta en veturiloj sen ekstera anteno. Ĝi ankaŭ povas malatentigi kaj ĝeni aliajn veturantojn!
- **Estas strikta forbaro al tekstmesaĝado kaj interret-uzado dum veturado** – La malatentigo antaŭigas mem-endanĝeriĝo kaj endanĝerigo de aliaj vojaĵ uzantoj!
- **Telefonu fikse en la hejmo kaj en la laborejo** – DECT-sendrattelefonoj, kiuj daŭre radias, vifiaj retkaptejoj, USB-poŝmemoriloj kaj LTE-bazstacioj (Box, Cube, ktp.) estas evitendaj, ankaŭ sendrataj saĝaj mezuriloj. Interretaliro pere de LAN-kabo (ekz. pere de ADSL, VDSL, fibrooptiko) rapidas, sekuras kaj ne radias!
- **Estu senkonekte pli ofte** – Ĝuu tempojn kaj lokojn sen poŝtelefonoj kaj interkonsentu pri tempo por uzado kun via infano. Tiel, vi malpliigos dependecon kaj manioriskon!
- **Malpli da aplikaĵoj signifas malpli da radiado** – Minimumigu la kvanton da aplikaĵoj kaj malaktivigu la plejparte superflujajn fonajn servojn en via saĝtelefono. La malaktivigo de “sendrataj servoj” / “retaj datumoj reĝimo” reŝanĝas la saĝtelefonon denove al poŝtelefono. Oni ankoraŭ povas alvoki ĝin, sed ĝi evitas multe da sennecesa radiado pro fona datuma trafiko!
- **Ne telefonu en lokoj kun malbona ricevo (kelo, lifto, ktp.)** – La poŝtelefono pliigas la sendan povon en tiaj situacioj. Kaze de malbonkvalita ricevo, uzu dratan kaptelefonon aŭ la sen-manan opcion!
- **Kiam aĉetante poŝtelefonon, serĉu la plej malaltan SAR-valoron kaj eksteran antenan konekton!**