

# INFORMAZIONI SULLE RADIAZIONI.

Forse le radiazioni degli "SMARTPHONE", o telefoni cellulari, non sono poi così innocue come continuano a sostenere gli operatori di telefonia mobile.

Pertanto l'Ordine dei medici di Vienna ha responsabilmente deciso di informare i cittadini austriaci dal punto di vista medico in merito ai possibili effetti negativi.



## 10 REGOLE MEDICHE PER L'UTILIZZO DEGLI SMARTPHONE!

- **In linea di principio vale la regola: poche telefonate e brevi** – utilizzare la rete fissa o scrivere un SMS. I bambini e i ragazzi di età inferiore ai 16 anni dovrebbero portare con sé gli smartphone solo per i casi di emergenza!
- **"Mantenere le distanze"** – durante la conversazione tenere lo smartphone lontano dalla testa e dal corpo, oppure rispettare la distanza consigliata dal produttore nelle istruzioni per l'uso. Utilizzare il dispositivo vivavoce integrato, oppure cuffie con cavi Airtube, o dotate di due filtri in ferrite!
- **Quando si utilizzano cuffie o il dispositivo vivavoce integrato, non appoggiare gli smartphone direttamente sul corpo** – questa regola vale in particolare per le donne in gravidanza. Per gli uomini, tenere lo smartphone nella tasca dei pantaloni rappresenta un rischio per la fertilità. Le persone con impianti o dispositivi medici elettronici (pacemaker, pompe di insulina, ecc.) devono mantenersi a distanza da questi dispositivi. Se non ci sono alternative: utilizzare la tasca della gonna esterna, uno zainetto o una borsetta!
- **Non effettuare telefonate a bordo di veicoli o di mezzi pubblici** – senza antenna esterna, le radiazioni a bordo sono maggiori. Inoltre ci si distrae dalla guida e si infastidiscono gli altri viaggiatori!
- **Quando si guida una vettura vige il divieto assoluto di inviare SMS e di navigare in Internet** – la distrazione mette in pericolo se stessi e gli altri utenti della strada!
- **A casa e sul posto di lavoro telefonare tramite la rete fissa** – si dovrebbe evitare di utilizzare telefoni cordless DECT a radiazioni continue, punti di accesso WLAN, chiavette USB e stazioni Home Base LTE (Box, Cube ecc.), così come i contatori smart meter con tecnologia radio. L'accesso ad Internet mediante cavo LAN (per es. tramite ADSL, VDSL, fibre ottiche) non produce radiazioni, è veloce e garantisce la sicurezza dei dati trasmessi!
- **Entrare più spesso in modalità offline** – godetevi momenti e luoghi 'smartphone-free' e stabilite con vostro figlio tempi e durata dell'utilizzo. In questo modo si riduce il rischio di sviluppare dipendenze patologiche!
- **Meno app significa meno radiazioni** – riducete al minimo il numero di app e disattivate i servizi in background, per la maggior parte inutili, del vostro smartphone. Disattivando la funzione "Servizi mobili" / "Modalità dati mobili" il vostro smartphone tornerà ad essere un semplice telefono. Continuerete ad essere raggiungibili, ma vi risparmierete molte radiazioni inutili dovute al traffico dati in background!
- **Evitate di telefonare con lo smartphone in luoghi con difficoltà di ricezione (cantina, ascensore, ecc.)** – in queste situazioni lo smartphone aumenta la potenza di trasmissione. Se la qualità della ricezione è scadente, utilizzate delle cuffie oppure il dispositivo vivavoce!
- **Quando acquistate uno smartphone, scegliete i modelli con valore SAR minimo e collegamento ad un'antenna esterna!**