

INFORMACJE NA TEMAT PROMIENIOWANIA.

Promieniowanie wytwarzane przez telefony komórkowe prawdopodobnie nie jest tak nieszkodliwe, jak wciąż zapewniają o tym operatorzy telefonii komórkowej.

W związku z tym Wiedeńska Izba Lekarska podjęła odpowiedzialną decyzję o informowaniu mieszkańców Austrii o ryzyku występowania negatywnych skutków z medycznego punktu widzenia.



10 MEDYCZNYCH ZASAD DOTYCZĄCYCH TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH!

- **Zasadniczo obowiązuje reguła: dzwón jak najrzadziej i jak najkrócej** – lepiej korzystaj z telefonu stacjonarnego lub pisz SMS-y. Dzieci i młodzież poniżej 16. roku życia powinny nosić przy sobie telefony komórkowe tylko w nagłych wypadkach!
- **„Odległość jest twoim przyjacielem”** – podczas nawiązywania połączenia trzymaj telefon komórkowy z dala od głowy i ciała lub zwróć uwagę na odległość zalecaną przez producenta w instrukcji obsługi. Korzystaj z wbudowanego zestawu głośnomówiącego lub przewodowego zestawu słuchawkowego z Air Tube lub z dwoma filtrami ferrytowych!
- **Podczas korzystania z zestawów słuchawkowych lub zintegrowanego zestawu głośnomówiącego nie należy przystawiać telefonu komórkowego bezpośrednio do ciała** – do zachowania szczególnej ostrożności zobowiązane są kobiety w ciąży. W przypadku mężczyzn noszenie telefonu komórkowego w kieszeni spodni może przyczynić się do niepłodności. Osoby z implantami elektronicznymi (rozruszniki serca, pompy insulinowe itp.) muszą zwracać uwagę na odpowiednią odległość. Jeśli nie ma innej możliwości, należy korzystać z zewnętrznej kieszeni spodnicy, plecaka lub torebki!
- **Nie należy prowadzić rozmów telefonicznych w pojazdach ani środkach transportu publicznego** – bez anteny zewnętrznej promieniowanie w pojeździe jest wyższe. Ponadto rozprasza to i przeszkadza innym pasażerom!
- **Podczas prowadzenia samochodu obowiązuje całkowity zakaz wysyłania SMS-ów i korzystania z Internetu** – brak uwagi stwarza zagrożenie dla siebie i innych uczestników ruchu drogowego!
- **W domu oraz w pracy należy dzwonić z telefonów stacjonarnych** – należy unikać wytwarzających promieniowanie bezprzewodowych telefonów DECT, punktów dostępu WLAN, mobilnych modemów USB oraz domowych stacji bazowych LTE (box, cube, itp.), a także inteligentnych liczników zdalnego odczytu. Dostęp do Internetu przez kabel LAN (np. przez ADSL, VDSL, światłowód) nie wytwarza promieniowania, jest szybki i bezpieczny!
- **Częściej pozostawaj offline** – spędzaj czas wolny bez telefonu komórkowego i ustal ze swoim dzieckiem klarowne godziny korzystania z tego urządzenia. Minimalizujesz w ten sposób ryzyko uzależnienia!
- **Mniej aplikacji oznacza mniejsze promieniowanie** – minimalizuj liczbę aplikacji i wyłączaj niepotrzebne usługi w swoim smartfonie. Wyłączenie funkcji „Dane komórkowe” / „Tryb sieci danych” zamienia smartfon z powrotem w telefon komórkowy. Nadal jesteś osiągalny, lecz dzięki temu w dużym stopniu unikniesz niepotrzebnego promieniowania z powodu ruchu danych w tle!
- **Unikaj prowadzenia rozmów przez telefon komórkowy w miejscach o słabym zasięgu (piwnica, winda itp.)** – w takich sytuacjach telefon komórkowy zwiększa moc transmisji. W przypadku słabej jakości odbioru należy używać przewodowego zestawu słuchawkowego lub zestawu głośnomówiącego!
- **Kupując telefon komórkowy należy wybrać model o jak najniższej wartości SAR oraz upewnić się, że telefon korzysta z połączenia z anteną zewnętrzną!**