

INFORMAÇÕES RADIANTES.

A radiação dos telemóveis pode não ser tão inofensiva quanto as operadoras móveis afirmam repetidamente.

Por isso, a Ordem dos Médicos de Viena decidiu, de forma responsável, informar a população austríaca sobre os possíveis efeitos negativos, do ponto de vista médico.



10 REGRAS MÉDICAS PARA TELEMÓVEIS!

- **Por princípio, é válido o seguinte: telefone o menos possível e com a maior brevidade possível** – utilize a rede fixa ou escreva SMS. As crianças e jovens até aos 16 anos devem recorrer aos telemóveis apenas em caso de emergência!
- **“A distância é tua amiga”** – durante a realização da chamada, mantenha o telemóvel afastado da cabeça e do corpo ou respeite a distância recomendada pelo fabricante no manual de instruções. Utilize o sistema mãos livres integrado ou um auricular por cabo com Airtube ou com dois filtros de ferrite!
- **Ao utilizar auriculares ou o sistema mãos-livres integrado, não posicione o telemóvel no corpo** – as grávidas devem ter cuidado especial. Nos homens, os telemóveis nos bolsos das calças representam um risco para a fertilidade. As pessoas com implantes eletrónicos (pacemakers, bombas de insulina, etc.) devem ter cuidado com a distância. Se não houver alternativa: utilize bolsos exteriores, a mochila ou a mala!
- **Não realize chamadas no interior de automóveis ou de transportes públicos** – sem antena exterior, a radiação é maior no interior de veículos. Além disso, é uma fonte de distração e incomoda os restantes passageiros!
- **Durante a condução automóvel, é absolutamente proibido enviar SMS e aceder à internet** – a distração coloca em perigo o utilizador e os restantes utentes da via pública!
- **Em casa e no local de trabalho, utilize a rede fixa para realizar chamadas** – devem evitar-se telefones sem fios DECT com radiação permanente, pontos de acesso WLAN, pens de dados, estações homebasis LTE (Box, Cube, etc.) e Smart-Meter com ligação de rádio. O acesso à internet por cabo LAN (p. ex., ADSL, VDSL, fibra de vidro) não emite radiações, é rápida e oferece segurança para os dados!
- **Coloque-se offline mais vezes** – aproveite os períodos e locais sem telemóvel e defina períodos de utilização claros com os seus filhos. Assim, reduzirá fenómenos e perigos de dependências!
- **Menos aplicações significa menos radiação** – minimize o número de aplicativos e desative a maioria dos serviços em segundo plano do seu smartphone. A desativação de „serviços móveis“/„Modo de rede de dados“ transforma o smartphone, novamente num telemóvel. Estará igualmente disponível, mas evita muita irradiação desnecessária devido ao tráfego de dados em segundo plano!
- **Evite efetuar chamadas do telemóvel em locais com má receção (caves, elevadores, etc.)** – nestas situações, o telemóvel aumenta a potência de transmissão. Em caso de má qualidade de receção, utilize um auricular com cabo ou o sistema mãos livres!
- **Ao comprar um telemóvel, opte pelo menor valor SAR possível, bem como por uma ligação externa de antena!**