

ŽIARIVÉ INFORMÁCIE.

Žiarenie z mobilov, resp. mobilných telefónov možno nie je až také bezpečné, ako sa nám to snažia nahovoriť prevádzkovatelia mobilných sietí.

Komora viedenských lekárov sa preto zo zdravotných dôvodov rozhodla zodpovedne informovať rakúske obyvateľstvo o možných negatívnych dopadoch.



10 ZDRAVOTNÍCKYCH PRAVIDIEL O MOBILOCH!

- **V princípe platí: Telefonujte čo najmenej a čo najkratšie** – používajte pevnú linku alebo pište SMS správu. Deti a mladiství do 16 rokov majú mať mobily len v núdzových prípadoch!
- **„Vzdialenosť je tvoj najlepší kamarát“** – počas spájania hovoru majte mobil preč od tela a hlavy, resp. dodržiavajte vzdialenosť, ktorú výrobca odporúča v návode na obsluhu. Používajte zabudovaný hands-free alebo headset s káblom a navyše s airtubom alebo dvomi feritovými filtermi!
- **Pri používaní headsetu alebo integrovaného hands-free zariadenia nemajte mobil v blízkosti tela** – mimoriadne opatrne tu musia byť tehotné ženy. U mužov sú mobily vo vrecku nohavíc rizikom plodnosti. Osoby s elektronickými implantátmi (kardiostimulátory, inzulínové pumpy atď.) musia dodržiavať vzdialenosť. Ak to nie je možné, tak aspoň: vonkajšie vrecko na kabáte, ruksak alebo kabelka!
- **Netelefonujte v aute alebo verejných dopravných prostriedkoch** – bez vonkajšej antény je žiarenie v aute ešte silnejšie. Okrem toho odpútava vašu pozornosť a otravuje to spolucestujúcich!
- **Počas šoférovania platí absolútny zákaz používania SMS a internetu** – odvádzaním svojej pozornosti ohrozujete sami seba a ďalších účastníkov premávky!
- **Doma a na pracovisku telefonujte cez pevnú linku** – treba sa vyhýbať trvalému žiareniu bezdrôtových telefónov DECT, prístupovým bodom WLAN, dátovým kľúčom a domovským stanicami LTE (Box, Cube atď.), no takisto smart metrom s rádiovým signálom. Prístup na internet cez LAN káble (napr. cez ADSL, VDSL, sklené vlákno) nevyžaruje, je rýchlejšie a dáta sú lepšie zabezpečené!
- **Bud'te častejšie offline** – užite si čas a miesta bez mobilov a dohodnite si s deťmi jasné hodiny používania. Znížite tak riziko závislosti!
- **Menej aplikácií znamená menej žiarenia** – minimalizujte počet aplikácií a deaktivujte si tie služby v pozadí svojho smartfónu, ktoré sú najzbytočnejšie. Ak si deaktivujete „mobilné služby / režim mobilných dát“, z vášho smartfónu sa znova stane obyčajný mobil. Budete naďalej dostupní, ale vyhnete sa mnohému zbytočnému žiareniu z prenosu dát na pozadí!
- **Vyhýbajte sa telefonovaniu na miestach so slabým signálom (pivnice, výťahy atď.)** – v týchto situáciách mobily zvyšujú svoj vysielač výkon. Pri zlej kvalite signálu používajte káblový headset alebo hands-free!
- **Pri kúpe mobilu dbajte na čo najnižšiu hodnotu SAR a na prípojku pre externú anténu!**