

İŞİN DOLU BİLGİLER.

“CEPLERİN”, yani diğer adıyla mobil telefonların ışınları mobil şebeke işletmecileri tarafından tekrar tekrar iddia edildiği kadar tehlikesiz değildir.

Bu nedenle Viyana Hekimler Odası sorumluluk bilinciyle Avusturya halkını tıbbi açıdan olası olumsuz etkileri hakkında gerektiği şekilde bilgilendirmeye karar verdi.



10 TIBBİ CEP TELEFONU KURALI!

- **Prensip olarak şunlar geçerlidir: Olabildiğince az ve kısa telefon edin** - Sabit hat kullanın veya SMS yazın. 16 yaşın altındaki çocuklar ve gençler cep telefonlarını sadece acil durumda taşımalıdır!
- **“Mesafe senin arkadaşın”** - Bağlantı kurulurken cep telefonunu başınızdan ve vücudunuzdan uzak tutun ya da kullanım kılavuzunda üretici tarafından tavsiye edilen mesafeye dikkat edin. Entegre eller serbest konuşma tertibatını veya airtube özelliğine ya da iki ferrit filtreye sahip kablolu mikrofonlu kulaklık kullanın!
- **Mikrofonlu kulaklık veya entegre eller serbest konuşma tertibatı kullanırken cep telefonlarını doğrudan vücudunuzda bulundurmuyun** - Bu konuda özellikle hamile kadınlar dikkatli olmalıdır. Erkeklerde pantolon cebinde taşınan cep telefonları üreme yeteneği için risk teşkil eder. Elektronik implantları (kalp pili, insülin pompaları vs.) olan kişiler mesafeye dikkat etmelidir. Başka şekilde mümkün değilse: Dış etek cebini, sırt çantası veya el çantası kullanın!
- **Araçlarda veya toplu taşıma araçlarında telefon etmeyin** - Harici anten olmadan ışınlar araç içinde daha yüksektir. Ayrıca dikkatiniz dağılır ve diğer yolcuları rahatsız edersiniz!
- **Araç kullanırken kesin SMS ve internet kullanım yasağı geçerlidir** - Dikkatinizin dağılması sizi ve trafikteki diğer kullanıcıları tehlike atar!
- **Evde ve iş yerinde sabit hat üzerinden telefon edin** - Sürekli ışın yayan kablosuz DECT telefonlar, WiFi erişim noktaları, modem çubukları ve LTE ev baz istasyonlarından (Box, Cube vs.), aynı zamanda telsiz akıllı ev sayaçlarından kaçınılmalıdır. LAN kablosu (ör. ADSL, VDSL, fiber optik) üzerinden internet erişimi ışın yaymaz, hızlıdır ve verileriniz güvendedir!
- **Daha sık çevrimdışı olun** - Cep telefonsuz zamanların ve yerlerin tadını çıkarın ve çocuğunuzla kesin kullanım süreleri üzerinde anlaşın. Bu sayede alışkanlık fenomenlerini ve bağımlılık tehlikesini azaltırsınız!
- **Daha az uygulama daha az ışın demektir** - Uygulamaların sayısını en aza indirin ve akıllı telefonunuzun çoğu zaman gereksiz arka plan hizmetlerini devre dışı bırakın. “Mobil hizmetlerin” / “Veri ağı modunun” devre dışı bırakılması akıllı telefonu tekrar bir cep telefonu haline getirir. Yine de ulaşılabilir kalırsınız, ancak arka plan veri trafiği nedeniyle gereksiz ışınları önlersiniz!
- **Yayının kötü olduğu yerlerde (bodrum, asansör vs.) cep telefonu ile görüşmekten kaçının** - Böyle durumlarda cep telefonu yayın gücünü artırır. Kötü yayın kalitesinde kabloya bağlı mikrofonlu kulaklık veya eller serbest konuşma tertibatını kullanın!
- **Cep telefonu satın alırken olabildiğince düşük SAR değerine, aynı zamanda harici anten bağlantısına dikkat edin!**



**TAVSİYE!
CEP TELEFONLARI BEKLEME
SALONUNDA DIŞARIYA!
İŞİN YAYIYOR VE RAHATSIZ EDİYOR!**

**Viyana Hekimleriniz
Yaşatan bir ortaklık!**