

Jak ograniczyć skutki oddziaływania promieniowania elektromagnetycznego telefonów komórkowych?

- rozmawiając przez telefon trzymać go w pewnej odległości od głowy
- używać zestawów słuchawkowych lub głośno mówiących
- unikać rozmów przy niskim poziomie sygnału anteny stacjonarnej. Starać się wybierać miejsca o możliwie najsilniejszym sygnale ze stacji bazowej (każdy telefon ma wskaźnik poziomu sygnału, więc można to kreślić)
- skrócić czas rozmów do niezbędnego minimum
- w czasie rozmowy nie dotykać ręką anteny
- podczas kupowania telefonu zwracać uwagę na aparaty z zewnętrzną anteną
- podczas kupowania aparatu zwrócić uwagę, by wartość współczynnika SAR (Specific Absorption Rate) była jak najniższa. SAR określa jak duża część energii emitowanej przez telefon komórkowy zamieniana jest przez organizm na ciepło. Maksymalna wartość SAR w przypadku telefonów sprzedawanych w Europie wynosi 2W/kg masy ciała dla próbki o wadze 10g. Wszystkie dostępne na rynku aparaty spełniają tę normę, jednak różnice w wartościach SAR różnych modeli mogą być znaczne – niektóre modele mają SAR o wartości nawet poniżej 0,1W/kg, w przypadku niektórych innych modeli, podczas testów, stwierdzono wartości kilkunastokrotnie wyższe. Od końca 2001 roku wartości współczynnika SAR podawane są w instrukcjach obsługi wszystkich sprzedawanych w Europie modeli telefonów komórkowych.
- jeśli aparat ma wysuwaną antenę, to należy ją wysunąć podczas rozmowy
- unikać prowadzenia rozmów w windzie i innych zamkniętych pomieszczeniach, które wymuszają przełączenie telefonu na większą moc a także w samochodach – karoseria samochodu tłumi fale emitowane przez telefon, więc moc nadawania sygnału zostaje znacznie zwiększona. Zewnętrzna antena, nie dość, że powoduje znaczne polepszenie jakości sygnału, to jeszcze pozwala na zmniejszenie mocy nadawania. Jeśli rozmawiamy w budynkach należy podejść do okna- wówczas telefon będzie emitował znacznie mniej energii
- zrobić krótką przerwę przed przyłożeniem aparatu do ucha. W momencie nawiązywania połączenia telefon przez krótką chwilę nadaje z mocą zbliżoną do maksymalnej. Dopiero po nawiązaniu połączenia parametry sygnału są dostosowywane do warunków odbioru oraz nadawania i moc sygnału zostaje zmniejszana
- w czasie gdy nie używamy telefonu nie trzymać go przy sobie, a jeśli musimy to w zewnętrznym pokrowcu przy pasku, klawiaturą w stronę ciała, a baterią na zewnątrz
- nie używać telefonu w czasie burzy
- telefonu komórkowego nie powinny używać dzieci i osoby z rozrusznikiem serca. Z badań wynika, że dzieci absorbują promieniowanie mikrofalowe 3,3 razy bardziej intensywnie niż dorośli. Powodem jest inny kształt geometryczny głowy i właściwości elektryczne tkanek. Dodatkowo podatność organizmu dziecka na negatywne skutki zdrowotne ekspozycji może być spowodowana przebiegającymi w organizmie procesami rozwojowymi i niekształtowaną budową i funkcjonowaniem układu nerwowego.

Źródło: Sanepid - Kraków