

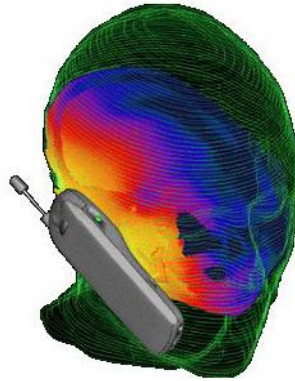
Мобильный телефон и безопасность



Мобильный телефон, безусловно, полезная вещь, без которой в современном мире просто невозможно себя представить. Но это также и источник электромагнитного излучения, который негативно сказывается на нашем здоровье, в первую очередь на центральной нервной системе, эндокринной и иммунной.

Чтобы уменьшить вред мобильного телефона следует задуматься над тем, как обезопасить себя:

- ★ Старайтесь как можно меньше носить его в карманах, лучше носить в сумке;
- ★ Чаще пользоваться услугами СМС.
- ★ Дома или на работе разговаривать по проводным телефоном.
- ★ Не пользоваться сотовыми телефонами людям, страдающим заболеваниями неврологического характера, со сниженной умственной и физической работоспособностью, памяти, расстройствами сна. Реже пользоваться сотовым телефоном людям, страдающим гипертонической болезнью;
- ★ При использовании сотовым телефоном сократить продолжительность разговора до 1-3 мин., минимальный перерыв между разговорами 15-30 мин. Ограничить общее время разговора по мобильному телефону до 20-30 мин в сутки.
- ★ Не пользоваться сотовыми телефонами в металлических гаражах и ангарах, в тоннелях, лифтах, т.к. в условиях экранирования плотность потока электромагнитного излучения многократно усиливается.
- ★ В процессе разговора меняйте положение трубки (слева и справа).
- ★ Во время соединения с абонентом не держите сотовый телефон около головы. В это время его выходная мощность максимальна.
- ★ Используйте сотовые телефоны с гарнитурами, системами «свободные руки» (Hands free), по возможности пользуйтесь громкой связью.
- ★ Не пользуйтесь телефоном, если индикатор приема сети показывает одно деление.
- ★ Находясь дома кладите мобильный телефон на расстоянии не менее 50 см от себя, и во время сна это особенно важно, т.к. ночью ваш мобильный не «спит» и даже в режиме ожидания вызова, работает в пульсирующем режиме.
- ★ Выбирая телефон, поинтересуйтесь уровнем его излучения (SAR) и старайтесь выбрать телефон с наименьшим показателем.



Мобильный телефон и безопасность



Мобильный телефон, безусловно, полезная вещь, без которой в современном мире просто невозможно себя представить. Но это также и источник электромагнитного излучения, который негативно сказывается на нашем здоровье, в первую очередь на центральной нервной системе, эндокринной и иммунной.

Чтобы уменьшить вред мобильного телефона следует задуматься над тем, как обезопасить себя:

- ★ Старайтесь как можно меньше носить его в карманах, лучше носить в сумке;
- ★ Чаще пользоваться услугами СМС.
- ★ Дома или на работе разговаривать по проводным телефоном.
- ★ Не пользоваться сотовыми телефонами людям, страдающим заболеваниями неврологического характера, со сниженной умственной и физической работоспособностью, памяти, расстройствами сна. Реже пользоваться сотовым телефоном людям, страдающим гипертонической болезнью;
- ★ При использовании сотовым телефоном сократить продолжительность разговора до 1-3 мин., минимальный перерыв между разговорами 15-30 мин. Ограничить общее время разговора по мобильному телефону до 20-30 мин в сутки.
- ★ Не пользоваться сотовыми телефонами в металлических гаражах и ангарах, в тоннелях, лифтах, т.к. в условиях экранирования плотность потока электромагнитного излучения многократно усиливается.
- ★ В процессе разговора меняйте положение трубки (слева и справа).
- ★ Во время соединения с абонентом не держите сотовый телефон около головы. В это время его выходная мощность максимальна.
- ★ Используйте сотовые телефоны с гарнитурами, системами «свободные руки» (Hands free), по возможности пользуйтесь громкой связью.
- ★ Не пользуйтесь телефоном, если индикатор приема сети показывает одно деление.
- ★ Находясь дома кладите мобильный телефон на расстоянии не менее 50 см от себя, и во время сна это особенно важно, т.к. ночью ваш мобильный не «спит» и даже в режиме ожидания вызова, работает в пульсирующем режиме.
- ★ Выбирая телефон, поинтересуйтесь уровнем его излучения (SAR) и старайтесь выбрать телефон с наименьшим показателем.

