

Как да намалим облъчването от клетъчните телефони?

Клетъчните телефони излъчват радиация когато изпращат глас или текстово съобщение между теб и другите абонати. Рисковете за здравето не са потвърдени, но някои изследвания на честотите на клетъчните телефони върху потребителите подсказват увеличен риск от мозъчни тумори и тумори в устната кухина, както и проблеми в поведението при децата. За да се предпазите, следвайте точките по-долу, за да намалите рисковете от облъчването от мобилните телефони.

1. Купете си телефон с по-ниско ниво на облъчване

Погледнете за своя телефон в ръководството на потребителя в сайта на EWG.

www.ewg.org/cellphoneradiation/Get-a-Safer-Phone

(Вашият 15-цифрен номер на телефона е напечатан под батерията.) Обмислете дали да не замените своя телефон с такъв, който има ниско ниво на радиация и все пак да отговаря на вашите нужди от функции.

2. Използвайте хендсфри или говорителя на телефона

Хендсфри-то облъчва много по-малко в сравнение с телефона. Използвайте такова с кабел или с безжична връзка (wireless). Експертите са преценили кои модели са по-безопасни: www.ewg.org/cellphoneradiation/Get-a-Headset

Някои безжични хендсфри излъчват продължително ниско ниво на радиация; затова свалете си го от ухото, когато не се обаждате.

Използвайте говорителя на телефона, за да намалите облъчването върху главата.



3. Повече слушайте, по-малко говорете

Вашият телефон излъчва повече, когато говорите или изпращате съобщение, но не и когато приемате съобщения. Слушайте повече и говорете по-малко, за да намалите облъчването.

4. Дръжте телефона далече от тялото си

Дръжте телефона далече от тялото, когато говорите (с хендсфри или на говорител), да не е срещу ушите, не в джоба или на колана, където меката тъкан абсорбира радиацията.



5. Предпочитайте текстовите съобщения пред говоренето

Телефона използва по-малко мощност (по-малко облъчва) когато изпраща текстово съобщение (SMS) в сравнение с провеждането на разговор. За разлика от това, когато говорите с телефон на ухото, при изпращането на съобщения вие държите облъчването далече от главата си.

6. При слаб сигнал, стойте далече от телефона

По-малкото чертички за ниво на сигнал означава по-високо ниво на радиация, излъчвано от вашия телефон, за да се свърже с кулата.

Правете и приемайте обаждания когато телефона има силен сигнал.



7. Ограничете децата си от ползването на мобилен телефон

Мозъкът на малките деца абсорбира двойно повече радиация от телефона, в сравнение с този на възрастните. EWG се присъедини към здравните агенции на 6 държави, за да препоръча ограничаване на ползването на телефони от деца, освен при извънредни ситуации.

8. Отхвърлете "радиационния щит"

Радиационните защити като капсули на антената или различни покрития за клавиатурите, намаляват качеството на връзката и предизвикват телефона да увеличи мощността, при което се увеличава и облъчването от него.