

## ZASADY korzystania z telefonów komórkowych



### ZASADY korzystania z telefonów komórkowych (opracowano na podst. DEKLARACJI Z NIKOZJI DOTYCZĄCEJ PÓL ELEKTROMAGNETYCZNYCH/CZĘSTOTLIWOŚCI RADIOWYCH)

1. Osoby poniżej 16 roku życia, szczególnie dzieci powinny nosić telefony komórkowe tylko w sytuacjach awaryjnych. Zaleca się, aby dzieci w wieku przedszkolnym nie korzystały z telefonów komórkowych w ogóle.
2. Należy stosować zasadę, by jak najmniej dzwonić a w przypadku, gdy jest to konieczne starać się, żeby rozmowy były jak najkrótsze.
3. Należy trzymać telefon jak najdalej od ciała, szczególnie głowy.
4. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży, mężczyźni noszący telefon w kieszeni spodni oraz osoby z elektronicznymi implantami (rozsusznik serca, pompa insulinowa itp.)
5. Nie zaleca się używania telefonów komórkowych, czy smartfonów w pojazdach, gdyż promieniowanie w pojeździe jest podwyższone.
6. Nigdy nie należy pisać SMSów kierując pojazdem! Dzwoniąc, należy używać tylko zestawu głośnomówiącego. Pisanie SMSów i dzwonienie podczas jazdy stanowi ogromne niebezpieczeństwo spowodowania wypadku drogowego.
7. Należy, szczególnie podczas snu, przełączać telefon w trybie offline oraz w trybie samolotowym.
8. Należy zredukować ilość aplikacji oraz usunąć niepotrzebne usługi na smartfonie. Im mniej aplikacji, tym mniejsze promieniowanie.
9. Należy unikać dzwonienia w miejscach ze słabym zasięgiem. W takich miejscach telefon zwiększa moc transmisji.
10. Bezpieczniej jest korzystanie z Internetu przy użyciu kabla LAN, nie emituje on promieniowania. Należy unikać stale promieniujących bezprzewodowych telefonów, punktów dostępu do WiFi, modemów USB, modemów LTE. Zależnie od urządzenia, należy zachować odległość od 4 do 10 metrów od miejsca, gdzie się bawią, przebywają czy śpią dzieci. WiFi powinno być zawsze wyłączone, gdy się go nie używa, zwłaszcza w nocy albo gdy w pobliżu jest kobieta w ciąży albo dziecko.
11. Kobiety w ciąży i dzieci powinny utrzymać odległość min. 1 metra od ekspozycji aktywnego telefonu.
12. Należy wystrzegać się bezprzewodowych niań, które stanowią potencjalne ryzyko nieodwracalnych zniszczeń dla rozwoju mózgu niemowlęcia.