



Мобільний телефон і твоє здоров'я

Добровільне опромінення мозку мікрохвилями мобільного телефону – це наймасштабніший біологічний експеримент над людиною
Лейф Селфорд

Негативний вплив мобільних телефонів на дітей у 10 разів більший

850 -1900 МГц

Наслідки шкідливого впливу мобільного телефону

Нервова система	-погіршення пам'яті, уваги; -порушення сну; -неврози (істерія, психологічна залежність від мобільного телефону)
Імунна система	-пригнічення імунітету; - розвиток алергій
Ендокринна, серцево-судинна система	-анемія; - збільшення вмісту адреналіну; -зміна частоти серцевих скорочень та артеріального тиску
Репродуктивна система	-зниження функції сперматогенезу; -зміна менструального циклу, -сповільнення ембріонального розвитку, -виникнення вроджених вад у новонароджених дітей
Загальне самопочуття	-головний біль; -біль та дзвін у вухах; -погіршення слуху, зору

Пухлина мозку

Мобільний телефон — потенційний канцероген, 2В група за класифікацією МАВР

Невринома слухового нерву

Пухлина щитовидної та слинних залоз

Як вберегтися від електромагнітного випромінювання мобільних телефонів



1. Обираючи оператора зв'язку, віддайте перевагу тому, який має найрозгалуженішу мережу ретрансляторів
2. Набравши потрібний номер, не притискайте відразу телефон до вуха, почекайте з'єднання
3. Не тримайте мобільний телефон поблизу свого тіла (в кишенях одягу, на ремінці) та поблизу ліжка під час сну
4. Не використовуйте мобільний телефон як будильник
5. Намагайтеся уникати користування мобільним телефоном в умовах зниженого сигналу
6. Намагайтеся не розмовляти довше трьох хвилин
7. Використовуйте гарнітуру «Вільні руки», функцію гучного зв'язку. Віддаляйте телефон від себе не менше, ніж на 50см
8. Користуйтеся мобільним телефоном за необхідністю, а приходячи на заняття, вимикайте
9. Уникайте спілкування по телефону за кермом
10. Знімайте окуляри під час розмови
11. Вимикайте Інтернет або Wi-Fi з'єднання, коли не користуєтесь ними
12. Не використовуйте мобільний телефон під час грози
13. Вибирайте телефон з найменшим показником SAR



Культура мобільного спілкування

Гранично допустимий рівень SAR — 1,6 Вт/кг

1. Уникайте розмов по телефону у громадських місцях
2. Перебуваючи в бібліотеці, кінотеатрі, театрі переведіть Ваш мобільний телефон у режим «без звуку»
3. Під час вистави або у бібліотеці для термінового написання текстового повідомлення вимикайте сигнали клавіатури
4. Не потрібно викладати телефон на стіл у кафе, ресторани