








Συμβουλές



22 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ

-  Χρησιμοποιούμε hands free ή bluetooth. Το bluetooth αποτελεί πομποδέκτη επικοινωνίας με το κινητό και εκπέμπει μικρή μεν, αλλά συνεχή ένταση ακτινοβολίας. Καλό είναι να μη χρησιμοποιούμε απλό bluetooth, που τοποθετείται απευθείας στο αυτί.
-  Δεν αφήνουμε τα μικρά παιδιά να το χρησιμοποιούν. Όταν συνομιλούμε, δεν τα κρατάμε αγκαλιά ή δεν τα έχουμε στο μάρσιπο. Όταν το μωρό είναι στο καρότσι, δεν τοποθετούμε το κινητό στις θήκες του καροτσιού.
-  Δεν είναι βέβαιο ότι εκπέμπει επικίνδυνη ακτινοβολία όταν είναι απλώς ανοιχτό. Παρ' όλα αυτά, οι επιστήμονες συμβουλεύουν να μην έρχεται σε επαφή με το σώμα και να μην το τοποθετούμε στις τσέπες μας.
-  Όταν το φορτίζουμε, υπάρχει αύξηση της ακτινοβολίας, που δεν περνά τα επιτρεπτά όρια. Ωστόσο, αποφεύγουμε να το φορτίζουμε δίπλα μας, όταν κοιμόμαστε.



-  Σε κλειστούς χώρους το σήμα ελαττώνεται, αφού ο δέκτης και ο πομπός δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με τον πλησιέστερο σταθμό βάσης. Ετσι, το κινητό χρησιμοποιεί όλη του την ισχύ. Στο αυτοκίνητο ή στο ασανσέρ, λοιπόν, αποφεύγουμε τις συνομιλίες. Αν είναι απαραίτητο να μιλήσουμε, το τοποθετούμε μακριά από το σώμα μας



και ανοίγουμε τα παράθυρα.

- Τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα διαθέτουν εξελιγμένο σύστημα ρύθμισης της ισχύος που εκπέμπουν, ανάλογα με την ποιότητα του σήματος (αδύνατο σήμα - μεγάλη εκπεμπόμενη ισχύς) και τη λειτουργία (όταν μιλάμε, η εκπεμπόμενη ισχύς είναι υψηλότερη). Ετσι, ανεξάρτητα από την τιμή SAR που διαθέτει από τον κατασκευαστή, η ισχύς της ακτινοβολίας θα μεταβάλλεται ανάλογα με τις παραπάνω παραμέτρους, χωρίς να γνωρίζουμε ανά πάσα στιγμή ποια είναι η τιμή αυτής της έντασης. Αρα δεν βοηθάει να επιλέξουμε κινητό με μικρή τιμή SAR.



2



ΑΣΥΡΜΑΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

- Τοποθετούμε τη βάση του ασύρματου τηλεφώνου μακριά από την κρεβατοκάμαρα και οποιοδήποτε σημείο όπου περνάμε πολλές ώρες. Η ακτινοβολία του είναι πολύ δεισδυτική και περνάει και τους τοίχους των διαμερισμάτων, οπότε θα πρέπει να προσέξουμε να μη βρίσκεται κοντά σε μεσοτοιχία με κρεβατοκάμαρα, καναπέ ή καρέκλα γραφείου. Αν μένουμε σε πολυκατοικία, μπορούμε να συζητήσουμε με τους ενοίκους των διπλανών διαμερισμάτων, ώστε να μην επιβαρύνει ο ένας τον άλλον.
- Το κομοδίνο είναι από τις χειρότερες θέσεις για την τοποθέτηση της βάσης. Την αντικαθιστούμε με μια σταθερή συσκευή ή έχουμε δίπλα μας μόνο το ακουστικό και όχι τη βάση του.
- Δεν συνομιλούμε κοντά σε μικρά παιδιά, τα οποία είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούν σταθερή συσκευή.
- Τις νυχτερινές ώρες καλό είναι να βγάζουμε το ασύρματο από την πρίζα.





ΑΣΥΡΜΑΤΟ INTERNET (Wi-Fi)

- Ο πομπός (router) εκπέμπει μεγάλη ακτινοβολία, γι' αυτό πρέπει να τον τοποθετούμε σε σημείο όπου δεν καθόμαστε πολλές ώρες. Καλύτερο είναι να χρησιμοποιούμε ενσύρματο, τουλάχιστον για τους υπολογιστές desktop. Αν θέλουμε να αποφύγουμε το χαμό από καλώδια, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα kit home plug.
- Ο ίδιος ο υπολογιστής, που συνδέεται ασύρματα στο Internet, δεν έδειξε να εκπέμπει αυξημένη ακτινοβολία. Οι επιστήμονες, ωστόσο, συνιστούν να μην τον τοποθετούμε στα πόδια μας ή να μην τον αφήνουμε ανοιχτό δίπλα μας όταν δεν τον χρησιμοποιούμε.
- Επειδή το ασύρματο δίκτυο περιλαμβάνει τόσο πομπό όσο και δέκτη, ο πομπός ενεργοποιείται αυτόματα και λειτουργεί συνεχώς όταν «ανεβάζουμε» αρχεία. Εκπέμπει περιστασιακά και όταν «κατεβάζουμε» για να γίνει επιβεβαίωση των πακέτων λήψης των αρχείων.

3

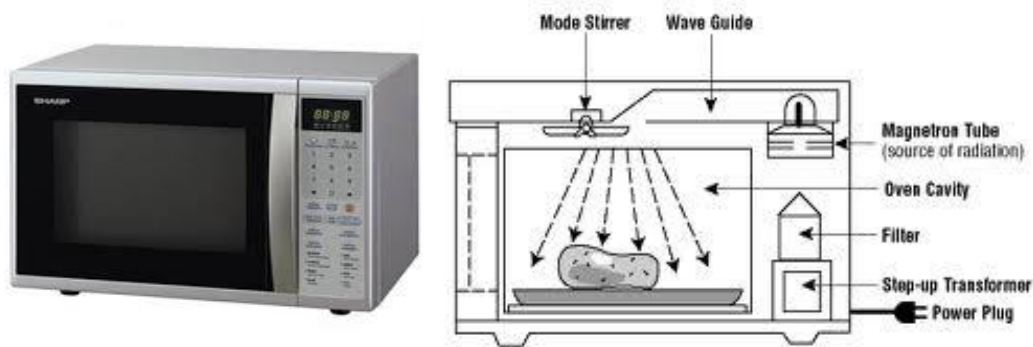


ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ & ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

- Όταν βρίσκεται σε λειτουργία, φροντίζουμε να μην είμαστε μπροστά του. Τηρούμε μια απόσταση ασφαλείας τουλάχιστον 50 εκ.



- Ενημερώνουμε τα παιδιά για τον κίνδυνο και τα προτρέπουμε να τηρούν την απόσταση ασφαλείας.
- Για την κουζίνα τηρούμε απόσταση ασφαλείας 30 εκ. όταν μαγειρεύουμε.
- Αποφεύγουμε να καθόμαστε στην κουζίνα, όσο δεν είναι απαραίτητο, όταν οι εστίες ή ο φούρνος βρίσκονται σε λειτουργία.



ΠΑΙΧΝΙΔΟΚΟΝΣΟΛΕΣ ΜΕ ΑΣΥΡΜΑΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ

4

- Η βάση τους εκπέμπει ακτινοβολία η οποία, σύμφωνα με τον οικιακό μετρητή, δεν είναι επικίνδυνη. Ωστόσο, επειδή τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα, καλό είναι να κάθονται σε απόσταση δύο με τριών μέτρων όταν παίζουν. Όταν δεν τη χρησιμοποιούμε, την κλείνουμε.



ΕΝΔΟΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ (BABY PHONE)

- Το τοποθετούμε σε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από το κρεβατάκι ή το πάρκο του μωρού. Επίσης μπορούμε να τοποθετήσουμε κουνουπιέρα ηλεκτρομαγνητικής θωράκισης στην παιδική κούνια



ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

- Επικίνδυνες θεωρούνται οι τηλεοράσεις παλαιού τύπου. Από αυτές τηρούμε απόσταση ασφαλείας τουλάχιστον δύο μέτρων.



ΑΠΟΡΡΟΦΗΤΗΡΑΣ/ΣΕΣΟΥΑΡ

- Ο απορροφητήρας συνήθως είναι τοποθετημένος πάνω από το κεφάλι μας, οπότε η ακτινοβολία δεν μας επηρεάζει. Αν θέλουμε να είμαστε προσεκτικοί, τον κλείνουμε όταν βρισκόμαστε μπροστά του.
- Χρησιμοποιούμε το σεσουάρ σε απόσταση από το κεφάλι μας - δεν το κολλάμε στα μαλλιά. Τα μικρά παιδιά να αποφεύγουν τη χρήση του.

5

Μετα τιμής



Βλαχάκης Μιχαήλ – Επιστημονικός Συνεργάτης Cretasoft.gr Τμ.Επ. Υπολογ. Π.Κρήτης

Τηλ. 6978557360 2810256248 Email info@aktinovolia.com info@cretasoft.gr

BSC Φυσικομαθηματική Σχολή Π.Κρήτης

