









Συμβουλές



Οδηγίες προς εκτιθέμενους... (αποφύγετε τα πολλά ηλεκτρομαγνητικά κύματα- Πεδία) :)



1

-  Αποφυγή της χρήσης του κινητού τηλεφώνου σε περιοχές με χαμηλό σήμα
-  Αποφυγή της χρήσης του κινητού τηλεφώνου σε κλειστούς χώρους με πολλές μεταλλικές επιφάνειες: π.χ. αυτοκίνητο, ασανσέρ (ανάκλαση της ΗΜ-ακτινοβολίας)
-  Αποφυγή της φύλαξης του κινητού τηλεφώνου κοντά σε ήλεκτροευαίσθητα μέρη του σώματος (π.χ. εγκέφαλος, καρδιά, γεννητικά όργανα) να Αποφύγετε τα κινητά 3G (αυξημένη πυκνότητα ακτινοβολίας)
-  Αποφύγετε να κοιμάστε κοντά σε ηλεκτρική πρίζα (προστατεύστε ιδίως το κεφάλι σας)
-  Απομακρυνθείτε από το φούρνο μικροκυμάτων όταν είναι ενεργό
-  Αποφύγετε τις πολλές ασύρματες συσκευές στην κατοικία σας (π.χ. τηλέφωνα, συστήματα ενδοεπικοινωνίας, δίκτυο internet, συσκευές Bluetooth, ηχεία, παιχνίδια κ.ά.)



- ⦿ Αποφύγετε η κατοικία σας να βρίσκεται κοντά σε πυλώνες (υψηλής τάσης) ηλεκτρικού ρεύματος ή σταθμούς αναμετάδοσης ΗΜ-σημάτων (κινητής τηλεφωνίας, ραδιοτηλεοπτικούς, δορυφορικούς κ.ά.)
- ⦿ Όπου παρατηρείτε προειδοποιητική σήμανση ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας, να εντοπίζετε και να κινείστε μόνο στις πράσινες ζώνες
- ⦿ Εφόσον εργάζεσθε σε περιβάλλον υψηλής ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας (κίτρινη ή κόκκινη ζώνη), πρέπει να ενημερωθείτε επαρκώς για τις επιδράσεις αυτής στην ανθρώπινη υγεία και να προμηθευτείτε τον κατάλληλο προστατευτικό ρουχισμό και εξοπλισμό.
- ⦿ Να θυμάστε ότι σε χαμηλές συχνότητες ΗΜ-ακτινοβολίας (0Hz - 30kHz) το σημαντικότερο μέγεθος που εκτιμάται είναι η μαγνητική επαγωγή B, ενώ αντίστοιχα σε υψηλές συχνότητες (30kHz - 300 GHz) η πυκνότητα ισχύος S



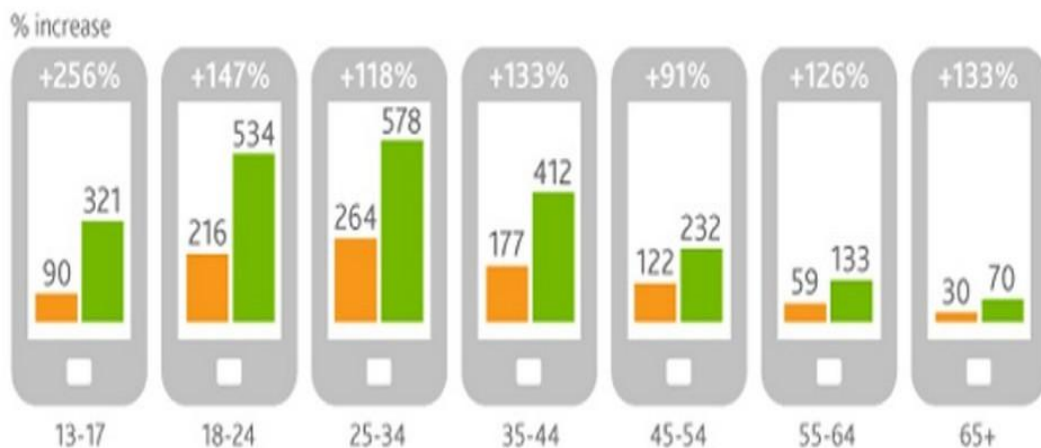
2

- ⦿ Να μη χρησιμοποιούνται καθόλου τά κινητά τηλέφωνα από παιδιά του Δημοτικού Σχολείου ή μικρότερα.
- ⦿ Να χρησιμοποιούνται, αν είναι αναγκαίο, με μεγάλη σύνεση όμως, από τά παιδιά του Γυμνασίου και του Λυκείου.
- ⦿ Οι γυναίκες, ιδιαίτερα κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης τους να τά αποφεύγουν όσο γίνεται
- ⦿ Ομοίως να αποφεύγουν τη χρήση του κινητού όσοι χρησιμοποιούν βηματοδότες.
- ⦿ Οι ευάλωτες περιπτώσεις πρώτον παιδιά να αποφεύγουν την παραμονή τους κοντά σε κεραίες.
- ⦿ Εγκυμονούσες γυναίκες να αποφεύγουν την παραμονή τους κοντά σε κεραίες.



- Χρήστες βηματοδοτών να αποφεύγουν την παραμονή τους κοντά σε κεραίες
- Να προτιμάται το σταθερό τηλέφωνο, εάν υπάρχει διαθέσιμο, έναντι του κινητού.
- Να ελαχιστοποιείται ο χρόνος συνομιλίας με τὰ κινητά.
- Να προτιμώνται τὰ μηνύματα εάν με αυτά είναι δυνατή η επικοινωνία.
- Να χρησιμοποιούνται hands free, blue tooth και η ανοικτή ακρόαση.
- Να αποφεύγεται η τοποθέτηση του κινητού κοντά στην καρδιά, τον εγκέφαλο και τὰ γεννητικά όργανα.
- Νά μή τοποθετούμε τό κινητό κοντά στό μαξιλάρι, εάν κοιμόμαστε καί πρέπει νά τό έχομε ενεργοποιημένο.
- Να αποφεύγεται η χρήση του κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση.
- Άλλωστε είναι η μόνη περίπτωση πού αποδεικνύεται ότι το κινητό τηλέφωνο κάνει κακό με την πρόκληση ατυχημάτων

3



Μετα τιμής

