






JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO?

	<p>W ciągu ostatnich kilku lat zrodziło się wiele kontrowersji na temat używania telefonów komórkowych. Ponad 80% wszystkich mieszkańców świata jest w posiadaniu takiego telefonu. W 2010 roku liczba telefonów komórkowych przekroczyła 5 miliardów sztuk i stale rośnie. W związku z tym pojawił się problem szkodliwego promieniowania elektromagnetycznego (EMR). Należy przeprowadzić wiele badań zanim zaczniemy bić na alarm, ale wstępne sprawozdania dają nam powody, by podjąć pewne środki ostrożności. Jedną najważniejszych rzeczy, którą możemy zrobić, to ograniczyć do minimum korzystanie z telefonów komórkowych. Pamiętaj o tym, że nawet dwuminutowa rozmowa przez telefon zmienia na co najmniej godzinę poziom naturalnej aktywności elektrycznej mózgu.</p>
	<p>Jeśli istnieje taka możliwość, trzymaj telefon w odległości około 5-15 cm od ucha lub włącz tryb głośnomówiący. W ten sposób znacząco zmniejszysz ilość przekazywanego do mózgu promieniowania elektromagnetycznego. Podczas snu nie trzymaj telefonu komórkowego w pobliżu głowy. Jeśli to możliwe, wyłącz na noc telefon lub pozostaw go w odległości co najmniej 2 metrów od głowy.</p>
	<p>Jeśli trzymasz telefon komórkowy w kieszeni, ustaw go tak, by klawiatura skierowana była w stronę ciała. Dzięki temu antena skierowana będzie w przeciwną stronę i w mniejszym stopniu będzie na Ciebie oddziaływać.</p>
	<p>Kobiety w ciąży nie powinny używać telefonów komórkowych. Rozwijające się narządy płodu są najbardziej wrażliwe na wszelkie możliwe skutki działania szkodliwego promieniowania elektromagnetycznego (EMR).</p>
	<p>Nie należy korzystać z telefonów komórkowych podczas przebywania w zamkniętych pomieszczeniach wykonanych z metalu, takich jak samochód, winda, samolot, pociąg. Zwiększa to działanie szkodliwego promieniowania.</p>

	<p>Staraj się nie używać słuchawek przewodowych do telefonów. Najlepszym wyborem są słuchawki Bluetooth, gdyż emitują one znacznie mniej szkodliwego promieniowania elektromagnetycznego, niż zwykłe słuchawki. Pamiętaj o tym, że używając zwykłych słuchawek trzykrotnie zwiększasz ilość EMR w porównaniu z trzymaniem telefonu przy uchu.</p>
	<p>Telefony komórkowe nie powinny być używane przez dzieci poniżej 15 roku życia. Obecnie guzy mózgu są jedną z głównych przyczyn zgonów u dzieci.</p>
	<p>Trzymaj telefony komórkowe z dala od noworodków. Szkodliwe promieniowanie elektromagnetyczne może z łatwością przeniknąć przez cienkie czaszki noworodków zwiększając przez to ryzyko wystąpienia raka.</p>
	<p>Nie należy nosić telefonów komórkowych w kieszeniach spodni – szkodliwe promieniowanie może mieć negatywny wpływ na płodność. Unikaj trzymania komórki w kieszeni na piersi, zwłaszcza jeśli masz rozrusznik serca.</p>
	<p>Kupując telefon komórkowy, poszukaj takiego, który ma niski współczynnik SAR (Specific Absorption Rate). Współczynnik ten informuje nas o tym, jak dużo energii wypromieniowanej przez telefon jest pochłaniane przez nasz organizm. Im mniejsza wartość SAR tym lepiej.</p>

CIEKAWY STRONY

1. [Zobacz, jak telefon komórkowy wpływa na twoje zdrowie](#)
2. [10 zasad bezpiecznego korzystania ze smartfonów i tabletów](#)
3. [Jak bezpiecznie używać telefonów komórkowych](#)