ПАМЯТКА

для обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических ра­ботников по профилактике неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств мобильной связи

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют ограничить продолжительность одного разговора тремя минутами.

1. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента - это момент пика излучения.
2. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных ор­ганов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Ре­комендуется носить телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.
3. Пользуйтесь гарнитурами и системами «свободные руки», чтобы дер­жать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздей­ствие.
4. Выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.
5. При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности из­лучения на определенные участки головы.
6. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.п..). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.
7. Опасно пользоваться мобильным телефоном во время грозы: вероят­ность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попада­ния в человека.
8. Во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством пользоваться мобильным телефоном крайне опасно. Электромагнит­ные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз при разговоре по сотовому телефону в машине или в автобусе.
9. Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и нарушая полноценный отдых.