

ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра Экологии, природопользования и
экологической инженерии

Рекомендации пользователям **сотовых телефонов**



Составитель: магистрант

Костромеева М.С.

Томск -2017

Старайтесь не располагать телефон около органов, особо восприимчивых к излучению, — спереди на поясе, около головы, у сердца. Телефон лучше всего держать в сумке. В крайнем случае, телефон можно повесить к поясу сбоку.

Если есть возможность, то лучше воспользоваться обычным проводным телефоном, потому что железобетонные здания экранируют сигнал.

Используйте текстовое сообщение, вместо того, чтобы говорить.

При длительном разговоре (более 10 мин.) рекомендуется переключать сотовый с уха на ухо каждые 5 мин – так вы снижаете вдвое разогрев тканей.

Не стоит спать с телефоном, расположенным близко у изголовья. Даже когда вы спите, телефон излучает, в том числе и на частоте гамма-ритмов мозга (в этом ритме наш мозг работает во время сна).

Проверьте, сколько радиации телефон излучает, глядя на его SAR (удельный коэффициент поглощения), которая является мерой количества радиации, поглощенного вашим телом. При покупке нового телефона, попробуйте выбрать один с более низким SAR

В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Следовательно, в этой ситуации либо сократите разговор до минимума, либо найдите место с устойчивым приемом и продолжите разговор там.

Не рекомендуется пользоваться сотовым телефоном беременным женщинам и детям в возрасте до 16 лет. Чем меньше ребенку лет, тем более восприимчив его организм к микроволновому излучению.

Не трогайте антенну сотового телефона! Изменение ее геометрических размеров, изгиб и кручение неизбежно ухудшает условия приема и, следовательно, повышает величину излучения.

Не рекомендуется пользование сотовым телефоном лицам, больным эпилепсией или предрасположенным к этой болезни, — излучение может спровоцировать припадок. Также ученые рекомендуют отказаться от использования сотового телефона лицам, страдающим нервными заболеваниями, снижением умственной и физической активности, расстройствами памяти и сна.

