

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ

Мобильный телефон - друг или враг?

Во всем мире идут дискуссии о вредном воздействии мобильных телефонов на здоровье человека, в то же время отказаться от видимых преимуществ их использования, пожалуй, готов не каждый. Экспериментальные данные как отечественных, так и зарубежных исследователей свидетельствуют о высокой биологической активности электромагнитных полей во всех частотных диапазонах, включая диапазон сотовой связи. В то же время установлено, что изменения, возникающие в различных органах и системах организма, не выходят за рамки нормального функционирования и отражают неспецифический защитный ответ на воздействие. На данный момент времени отсутствуют достоверные подтверждения тому, что длительное использование мобильного телефона вызывают какие-либо изменения в состоянии здоровья людей. Современное состояние научных знаний о проблеме не позволяет прогнозировать все последствия действия электромагнитного поля, создаваемого элементами сотовой связи. Много аспектов проблемы не освещены и требуют дополнительных исследований.

В этой ситуации можно порекомендовать пользователям сотовой связи придерживаться предупредительной политики, как например:

- использовать мобильный телефон в случаях необходимости;
- не разговаривать по мобильному телефону более трёх — четырёх минут;
- не допускать использования мобильного телефона детьми;
- ограничить использование мобильного телефона в период беременности;
- выбирать мобильный телефон с меньшей мощностью излучения и встроенной антенной;
- избегать разговоров по мобильному телефону в автомобиле, железобетонных конструкциях, являющихся хорошим экраном для электромагнитного излучения, вследствие чего телефону «приходится» работать на максимальной мощности, чтобы обеспечить постоянство качественной связи;
- не носить мобильный телефон в нагрудных карманах и карманах брюк;
- на ночь отключать мобильный телефон или выносить его из спального помещения;
- при разговоре старайтесь не обхватывать мобильный телефон полностью ладонью руки;
- во время длительного разговора старайтесь как можно чаще менять «ухо», т.е. сторону головы, у которой находится мобильный телефон;
- после набора номера при вызывном сигнале не приставляйте мобильный телефон к уху в течение 3 — 5 сек., а дождитесь ответа вызываемого абонента;
- старайтесь снимать очки в металлической оправе во время разговора по мобильному телефону;
- при движении в автомобиле или другом транспортном средстве через зоны обслуживания различных базовых станций отключайте мобильный телефон или кладите его как можно дальше от себя, чтобы минимизировать воздействие так называемой «регистрации» телефона на новых базовых станциях;
- лицам с кардиостимуляторами или другими жизненно важными устройствами перед тем как начать пользоваться мобильным телефоном, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом о возможности его использования

По материалам ГУ «Республиканский научно-практический центр гигиены»