

Для снижения неблагоприятного действия сотовых телефонов на самого человека и его окружение необходимо следовать ряду простых советов:



- Пользуйтесь сотовым телефоном по необходимости, сократите длительность разговора до 3 минут, увеличьте период между разговорами до 15 минут и более. По возможности заменяйте телефонные звонки короткими SMS сообщениями.
- Избегайте пользования сотовым в автомашине, на станции метро, в вагонах метро и общественного транспорта. Помимо влияния на безопасность движения, корпус автомобиля, вагона работает как экран, ухудшая связь. В ответ на это телефон увеличивает свою мощность. Не используйте «экранирующие» чехлы.
- Во время разговора держите аппарат только за нижнюю часть. Удержание аппарата в кулаке увеличивает мощность излучения примерно на 70 %. Периодически меняйте положение трубки в процессе разговора. Рекомендуется пользоваться гарнитурами («hands free»), включением «громкой» связи. Держите мобильный телефон по возможности дальше от тела.
- При вызове абонента визуально наблюдайте за появлением связи на табло и только после появления ответа прикладывайте аппарат к ушной раковине. Следите, чтобы телефон не контактировал с кожными покровами.

Мобильная связь и здоровье человека



2010 г.

Сотовая радиотелефония — одна из наиболее интенсивно развивающихся телекоммуникационных систем, являющихся одновременно одной из составляющих электромагнитного загрязнения среды обитания человека в диапазоне 450-1800 МГц.

Воздействие сотовой связи на организм:

- в силу того, что организм человека осуществляет свою деятельность с использованием биоэлектрической регуляции, внешняя техногенная электромагнитная среда рассматривается как источник дополнительных помех в деятельности организма;

Примечание: аналогичный эффект наблюдается при совместимости аппаратов сотовой связи с иными техническими средствами. Наибольшую опасность «мобильники» представляют в реанимационных отделениях больниц, насыщенных аппаратурой, сбой которой представляет опасность для жизни пациентов. Сотовые телефоны несут в себе угрозу для больных с кардиостимуляторами. По тем же техническим причинам введен запрет на пользование сотовым во время взлета и приземления самолетов.



- доказано, что под воздействием электромагнитного поля сотового телефона появляются симптомы электрочувствительности: нарушение концентрации внимания, снижение работоспособности, плохой сон, непроходящая усталость, головные боли, нестабильность пульса и артериального давления;

- имеются данные об увеличении риска развития нейродегенеративных изменений центральной нервной системы, катаракты, а также угнетении сперматогенеза у профессиональных пользователей.



В Республике Беларусь в настоящее время действует предельно допустимый уровень излучения плотности потока энергии для базовых станций в 10 мкВт/см². Это довольно небольшое значение по сравнению с цифрами, которые рекомендуются рядом международных организаций. Так, в странах Скандинавии это норматив не должен превышать 100 мкВт/см².

Наиболее безопасной является сотовая сеть, где базовых станций много (в идеале в городской черте-200-300 м).

Для сотовых телефонов допустимым уровнем излучения в зоне нахождения пользователя является уровень в 100 мкВт/см².

Наиболее подвержены воздействию излучений сотового телефона дети, подростки и беременные женщины.

Пользователи сотовых телефонов добровольно выбрали сотовую связь и убеждены в том, что риск для их личного здоровья пренебрежимо мал. В такой ситуации Всемирная организация здравоохранения в 2000 году подготовила документ «Электромагнитные поля и здоровье населения. Политика предупреждения». Это означает, что необходимо предпринимать простые и доступные меры, которые позволяют снижать уровень риска.