

MOBILIŲJŲ TELEFONŲ SAUGAUS NAUDOJIMO REKOMENDACIJOS

Kaip mus veikia mobiliųjų telefonų ir mobiliojo ryšio bazinių stočių spinduliuotė?

Mobilieji telefonai ir mobiliojo ryšio bazinės stotys, skleidžia aukšto dažnio elektromagnetinę spinduliuotę. Kai esame veikiami šios spinduliuotės, mūsų kūnas sugeria energiją. **Svarbu:** mobiliojo telefono skleidžiama spinduliuotė, pokalbio metu tiesiogiai veikianti mūsų galvą, paprastai yra daug stipresnė nei spinduliuotė, kuri pasiekia mus iš aplinkinių bazinių stočių.

Jei rūpinamės savo sveikata, turime laikytis paprastų mobiliųjų telefonų naudojimosi rekomendacijų:

- ▶ Jei yra laidinis telefonas, naudokitės juo.
- ▶ Apsiribokite tik būtinais skambučiais ir stenkitės kalbėti kuo trumpiau. Patartina naudoti laisvų rankų įrangą, ausines. Tada antena yra toliau nuo galvos. Taip sumažinate spinduliuotės poveikį galvai.
- ▶ Naudokitės mobiliuoju telefonu tik optimaliomis signalo priėmimo sąlygomis. Kai priėmimo signalas silpnas, telefonas naudoja daugiau energijos jungdamasis ir palaikydamas ryšį, todėl ir spinduliuotė yra žymiai stipresnė.
- ▶ Mobilieji telefonai turėtų būti laikomi kuo toliau nuo kūno, nederėtų jų nešioti švarko ar kelnių kišenėse, prie diržo.
- ▶ Jei būtina pasinaudoti telefonu, geriau siųskite žinutes. Siunčiant SMS ir MMS mobilusis telefonas yra pakankamai toli nuo galvos.
- ▶ Laukdami sujungimo su abonentu, mobiliojo telefono nelaikykite prie pat ausies. Glauskite telefoną prie ausies tik po sujungimo, kai pokalbio partneris jau atsiliepė.
- ▶ Nesinaudokite mobiliuoju telefonu važiuojančioje transporto priemonėje, pavyzdžiui, traukinyje, autobuse, net kai esate keleivis. Kai telefonas persijunginėja tarp bazinių stočių, kaskart įvyksta naujas sujungimas. Važiuojant automobiliu ar kita transporto priemone, mobilusis telefonas dažnai persijunginėja tarp bazinių stočių – dėl to labai sustiprėja telefono skleidžiama spinduliuotė.
- ▶ Kai mobilusis telefonas nereikalingas, išjunkite jį (pavyzdžiui, per pamokas, miegodami).
- ▶ Naktį nelaikykite įjungto mobiliojo telefono greta lovos. Mobilusis telefonas gali trikdyti miegą, todėl neišsimiegosite, atsikėlę jausitės pavargę, nežvalūs.
- ▶ Griaudžiant perkūnijai ir žaibuojant telefoną geriau išjungti.



Mokslininkai sutaria, kad vaikai ir paaugliai, kurių organizmas nesusiformavęs ir dar vystosi, gali ypač jautriai reaguoti į elektromagnetinių laukų poveikį. Todėl jiems šie patarimai yra ypač svarbūs.

PRAKTINIAI PATARIMAI

- ▶ Mobilusis telefonas gali labai pagelbėti, kai staiga iškyla reali grėsmė gyvybei, sveikatai, saugumui.
- ▶ Bendruoju nemokamu pagalbos numeriu 112 bet kuriuo metu galite susisiekti su pagalbos tarnybomis, net jei nežinote PIN kodo, net ir be SIM kortelės.
- ▶ Savo telefono numerį galima duoti tik šeimos nariams ir artimiausiems draugams, t. y. žmonėms, kuriais pasitikite ir pažįstate.
- ▶ Nedemonstruokite savo telefono viešoje vietoje, kad netaptumėte apiplėšimo auka ar patyčių objektu.
- ▶ Kalbant telefonu sunku sutelkti dėmesį. Nesvarbu, ar važiuojate dviračiu, ar vairuojate automobilį: įrodyta, kad kalbėjimas telefonu padidina nelaimingų atsitikimų tikimybę, todėl keliate pavojų sau ir kitiems!
- ▶ Išjungti mobilųjį telefoną būtina tose vietose, kur jo skleidžiami signalai gali trikdyti kitų elektronikos prietaisų veikimą – lėktuvuose, ligoninėse, kuriose naudojami jautresni įrenginiai.
- ▶ Yra vietų ir situacijų, kai mobilusis telefonas suskamba arba SMS gaunama ne laiku. Dėl šios priežasties reikia išjungti telefoną būnant kine, koncerte, teatre, bažnyčioje, muziejuje bei pamokų, paskaitų metu, per laidotuves ar panašiais atvejais.
- ▶ Nemandagu kalbėtis mobiliuoju telefonu ir kavinėje, restorane. Jeigu prireikia skubiai paskambinti, geriau trumpam išeiti iš kavinės. Paprastai telefonu patys to neįsprendžia, kalbame garsiau. Aplinkinius tai dažnai erzina. Ar tikrai norime, kad pašaliniai girdėtų mūsų privačius pokalbius? Kai kurių dalykų geriau neaptarinėti viešai.
- ▶ Daugelis viešajame transporte, keliaudami autobusu ar traukiniu išnaudoja kelionės laiką bandydami telefono funkcijas ir nustatymus. Tačiau tai darykite tik tada, kai netrukdate aplinkiniams!

TĖVAMS: *Lietuvoje nėra nustatyta, nuo kada vaikui galima naudotis mobiliuoju telefonu, todėl tai sprendžia tėvai.*



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

www.siauliurvsb.lt
vsb.siauliuraj@gmail.com
Tel. 8 683 27 615

Leidinį finansuoja
LR Sveikatos apsaugos
ministerija

