



## Κανόνες προστασίας για Wi-Fi, κινητά και ασύρματα τηλέφωνα.

Εδώ και αρκετά χρόνια υπάρχει ένας έντονος προβληματισμός για τις πιθανές βλαπτικές επιδράσεις της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας και για το λόγο αυτό έχουν γίνει πολλές μελέτες. Δυστυχώς επειδή τα συμφέροντα των εταιρειών (τηλεπικοινωνιών, κινητών τηλεφώνων κ.α.) είναι τεράστια οι μελέτες που παρουσιάζουν ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για εμφάνιση καρκίνου του εγκεφάλου και του δέρματος, λευχαιμία, στειρότητα, απώλεια μνήμης, πονοκεφάλους, αϋπνία και κατάθλιψη συχνά δεν αποκαλύπτονται στους πολίτες.

Για αυτό κρίνεται αναγκαίο να προστατευτούμε λαμβάνοντας τα παρακάτω πολύ απλά μέτρα:

- Αποφύγετε τη χρήση του κινητού τηλεφώνου σε περιοχές με χαμηλό σήμα και σε κλειστούς χώρους με πολλές μεταλλικές επιφάνειες: π.χ. αυτοκίνητο, ασανσέρ
- Ο καλύτερος τρόπος για να μιλάτε στο κινητό είναι να το έχετε στο μεγάφωνο (ανοικτή ακρόαση) και να υπάρχει μία απόσταση από το κεφάλι. Διαφορετικά να προτιμάτε να μιλάτε με ενσύρματα ακουστικά.
- Προσπαθήστε να μειώσετε γενικά τις ώρες που μιλάτε στο κινητό τηλέφωνο.
- Μην έχετε το κινητό σας τηλέφωνο κοντά στο κεφάλι, την καρδιά και τα γεννητικά όργανα.
- Αντικαταστήστε το ασύρματο τηλέφωνο με ένα ενσύρματο.
- Αποφύγετε τις πολλές ασύρματες συσκευές στην κατοικία σας (π.χ. τηλέφωνα, συστήματα ενδοεπικοινωνίας, δίκτυο internet, συσκευές Bluetooth, ηχεία κ.ά.) Απενεργοποιείστε τα όταν δεν τα χρησιμοποιείτε.
- Κλείνετε όλες τις συσκευές όταν πάτε για ύπνο (υπολογιστής, τηλέφωνο κλπ). Το ίδιο ισχύει και για το ασύρματο ρούτερ.
- Το ασύρματο ρούτερ είναι προτιμότερο να είναι τοποθετημένο σε ένα δωμάτιο που δε χρησιμοποιείται πολύ.
- Αποφύγετε να φορτίζετε το κινητό σας τηλέφωνο ακριβώς δίπλα από εκεί που κοιμάστε
- Απομακρυνθείτε από το φούρνο μικροκυμάτων όταν είναι ενεργός.