

Безопасность при использовании средств сотовой связи



В последнее время у современных людей всё больше и больше жизни перетекает в мобильные телефоны. Соцсети, игры, видео и так далее. Даже дети с пелёнок уже владеют гаджетами. Однако Роспотребнадзор считает эти увлечения далеко не безопасными. В 2020 году были выпущены рекомендации родителям по безопасному использованию мобильного телефона, которые содержат 9 пунктов:

1. Разговор по мобильному телефону не должен длиться более 2 минут, а минимальная пауза между звонками должна быть не менее 15 минут. Гораздо безопаснее писать сообщения, чем держать трубку возле уха.
2. Держать трубку мобильного телефона нужно на расстоянии от уха, за нижнюю её часть и вертикально. Затухание радиоволн происходит пропорционально квадрату пройденного расстояния, поэтому, отодвинув трубку от уха всего на сантиметр и увеличив, таким образом, расстояние до мозга вдвое, можно понизить мощность излучения воздействия на мозг в четыре раза.
3. Подносить трубку к уху лучше после ответа на том конце. В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности независимо от условий связи в данном месте. В то же время, через 10-20 секунд после начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывать телефон к уху бессмысленно ещё и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.
4. Многие дети часто отправляют сообщения или излишне увлекаются играми, встроенными в сотовые телефоны. Такое регулярное и длительное напряжение на растущие кисть и пальцы может вызывать различные нарушения костей и суставов. Кроме того, играя, ребёнок вынужден рассматривать мелкое изображение, а также долго смотреть на подсвеченный экран, всё время находящийся на одном расстоянии от глаз. Это является серьёзной нагрузкой для глаз и может очень негативно повлиять на зрение.
5. Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.
6. Не рекомендуется класть мобильные телефоны рядом с собой во время сна.
7. Не стоит постоянно держать мобильный телефон при себе, например, в кармане брюк.
8. Контакты с мобильным телефоном стоит ограничить, особенно, если в этом нет никакой необходимости.
9. Носить мобильный телефон лучше в сумке, не стоит держать длительное время сотовый телефон на груди, поясе или в нагрудном кармане.