



ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΡΑΔΙΟΚΥΜΜΑΤΩΝ Νοέμβρης 2017

Οι 16 Πρακτικοί Κανόνες

Προτείνονται Πρακτικοί κανόνες βασισμένοι στους κανόνες οι οποίοι δημοσιεύονται ετήσια από τον Ιατρικό Σύλλογο Βιέννης/Αυστρίας, σε σχετικές οδηγίες της Εθνικής Επιτροπής Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού και στην πρόσφατη Διακήρυξη του Reykjavik 2017.

1. Τα παιδιά και οι έφηβοι κάτω των 16 θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα τους μόνο σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης!
2. Τα κινητά τηλέφωνα, τάμπλετς, φορητοί υπολογιστές δεν είναι μέσα ψυχαγωγίας για τα παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν απ τα παιδιά ως απλές συσκευές, π.χ. σε λειτουργία πτήσης, με απενεργοποιημένα τα Bluetooth, Wi-Fi, 3G, 4G. Παιχνίδια, τραγούδια κ.α. θα πρέπει να αποθηκεύονται στις συσκευές από τους γονείς και κατά τις ώρες λειτουργίας τους να χρησιμοποιούνται με απενεργοποιημένα τα ασύρματα δίκτυα. Και πάλι όμως θα πρέπει να γίνεται μειωμένη χρήση και ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Επιβάλλεται μειωμένη χρήση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και πλήρης αποφυγή σε παιδιά κάτω των 2 ετών.
3. Γενικά, διατηρήστε τις κλήσεις τηλεφώνου μειωμένες σε αριθμό και διάρκεια. Συστήνεται η χρήση ενσύρματου τηλεφώνου ή αποστολή μηνυμάτων SMS.
4. «*Η απόσταση είναι ο σύμμαχός σας*». Διατηρείτε το κινητό τηλέφωνο σε απόσταση από το σώμα και κεφάλι σας και διατηρήστε την ελάχιστη απόσταση που συστήνει ο κατασκευαστής στον οδηγό χρήσης της συσκευής. Χρησιμοποιήστε ανοικτή ακρόαση κατά τις κλήσεις ή φορητά ακουστικά.
5. Μην πλησιάζετε το κινητό τηλέφωνο στο σώμα σας όταν χρησιμοποιείτε ακουστικά, ή ανοικτή ακρόαση. Ιδιαίτερα προσεκτικές θα πρέπει να είναι οι έγκυες γυναίκες. Στους άνδρες, υπάρχει ο κίνδυνος επηρεασμού της γονιμότητας όταν το κινητό μεταφέρεται στις τσέπες των παντελονιών. Άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, αντλία ινσουλίνης κ.α.) θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στην απόσταση. Αν δεν υπάρχει άλλη επιλογή, τότε θα πρέπει η συσκευή να μεταφέρεται στις εξωτερικές τσέπες των μπουφάν ή σε σακίδια και τσάντες.
6. Μην χρησιμοποιείτε τις συσκευές σε οχήματα (αυτοκίνητο, λεωφορείο, τρένο). Χωρίς την ύπαρξη εξωτερικής αντένας η ακτινοβολία μέσα στο χώρο του οχήματος αυξάνεται. Επιπλέον η προσοχή του χρήστη αποσπάται με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος ατυχημάτων.
7. Μην πληκτρολογείτε μηνύματα καθώς οδηγείτε ...Ποτέ! Η απόσπαση της προσοχής σας μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.
8. Για κλήσεις τηλεφώνου στο σπίτι και στην εργασία, χρησιμοποιήστε σταθερή τηλεφωνία με χρήση καλωδίου,
9. Να εργάζεστε όσο το δυνατό "εκτός διαδικτύου" ή/και με ενεργοποιημένη την επιλογή «Λειτουργία Πτήσης». Δεν χρειάζεστε την σύνδεση διαδικτύου συνεχώς, π.χ. λειτουργίες όπως ακρόαση μουσικής, φωτογράφισης, χρήση ως ξυπνητήρι, υπολογιστική μηχανή και παιχνίδια γίνονται και εκτός σύνδεσης.
10. Λιγότερες εφαρμογές ισοδυναμούν με λιγότερη ακτινοβολία. Μειώστε τον αριθμό των εφαρμογών σας και απενεργοποιήστε τις μη αναγκαίες υπηρεσίες που τρέχουν στο κινητό σας. Με την απενεργοποίηση των Wi-Fi, δεδομένων κινητού διαδικτύου, η συσκευή σας μετατρέπεται σε απλό τηλέφωνο. Μπορεί να



εξασφαλιστεί η τηλεφωνική επικοινωνία, χωρίς επιπρόσθετη αχρείαστη ακτινοβολία. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τους έφηβους.

11. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το κινητό τηλέφωνο για κλήσεις σε περιοχές/σημεία με χαμηλή λήψη σήματος (υπόγεια, ανελκυστήρες κ.α.). Σε αυτές τις περιπτώσεις το κινητό τηλέφωνο αυξάνει την ένταση εκπομπής του. Σε σημεία με χαμηλή λήψη χρησιμοποιήστε ακουστικά ή ανοικτή ακρόαση.
12. Αγοράστε κινητά τηλέφωνα με χαμηλές τιμές SAR, και εξωτερική αντένα αν είναι εφικτό.
13. Πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω ενσύρματων δικτύων όπως το LAN (ADSL, VDSL, fiber optics), δεν συνεπάγεται εκπομπή ακτινοβολίας. Είναι γρήγορη και ασφαλής. Τα DECT ασύρματα τηλέφωνα, σημεία πρόσβασης Wi-Fi, mobile data sticks, μόντεμ LTE εκπέμπουν συνεχώς ακτινοβολία και θα πρέπει να αποφεύγονται, ειδικά σε σχολεία και σπίτια. Τα Wi-Fi routers προκαλούν παθητική έκθεση και σε μη χρήστες. Οι αποστάσεις ασφαλείας από τα Wi-Fi routers είναι τουλάχιστον 4 ως 10 μέτρα ανάλογα με την συσκευή, από σημεία όπου παίζουν, κοιμούνται ή περνούν χρόνο τα παιδιά. Το Wi-Fi θα πρέπει να παραμένει απενεργοποιημένο όταν δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της νύκτας, ή και όταν βρίσκονται έγκυες και παιδιά στο χώρο.
14. Συστήνονται συνομιλίες (Chatting) και κλήσεις μέσω όμως ενσύρματης δικτύωσης.
15. Προστατέψτε τις έγκυες από την Παθητική Έκθεση, κρατώντας απόσταση ενός μέτρου όταν κάνετε χρήση του κινητού. Συσκευές όπως κινητά τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές και τάμπλετς θα πρέπει να βρίσκονται μακριά από την κοιλιά της εγκύου ή από γυναίκες οι οποίες κρατούν τα παιδιά τους. Σε καμία περίπτωση μια έγκυος γυναίκα ή παιδί δεν θα πρέπει να κάθεται δίπλα σε router ή ανάμεσα σε router και ηλεκτρονική συσκευή. Σε γενικές γραμμές, όταν οι γονείς κρατάνε τα παιδιά τους στην αγκαλιά τους ή κοντά τους δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα ή να λειτουργούν ασύρματες συσκευές, ούτε να τοποθετούν το κινητό τους μέσα στο παιδικό καρότσι. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν είναι συνδεδεμένο με το διαδίκτυο ασύρματα μέσω Wi-Fi ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.
16. Προσοχή στις ψηφιακές συσκευές παρακολούθησης των βρεφών (baby monitors) γιατί υπάρχουν πιθανοί κίνδυνοι μη αντιστρεπτών καταστροφών στον βρεφικό εγκέφαλο. Οι αναλογικού ή ενσύρματου τύπου συσκευές είναι οι πιο ασφαλείς. Οι ψηφιακές συσκευές θα πρέπει να είναι τουλάχιστο χωρίς δυνατότητα βίντεο και να ενεργοποιούνται μόνο όταν το βρέφος κλάψει (ώστε να μη υπάρχει συνεχής μετάδοση). Σε κάθε περίπτωση, οι συσκευές αυτές δεν πρέπει να τοποθετούνται στο κρεβατάκι του παιδιού, αλλά σε απόσταση τουλάχιστο 2 μέτρων.