

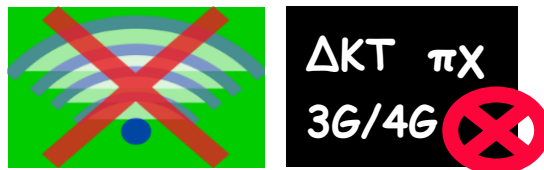
Δαμάζω και αξιοποιώ έξυπνα την ψηφιακή τεχνολογία και δεν εξαρτώμαι απ' αυτή. Μπορώ !

Δρ Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου

Βασισμένο σε συστάσεις του Οργανισμού Environmental Health Trust <https://ehtrust.org>.

Οι επιδράσεις της ακτινοβολίας στο σώμα μου είναι αθροιστικές. Ελαχιστοποιώ την χρήση κινητού και ασύρματων συσκευών στο απόλυτα αναγκαίο εφαρμόζοντας του πιο κάτω δέκα κανόνες:

1. ΠΑΝΤΑ κρατώ απενεργοποιημένα τα Wi-Fi, 3G, 4G όταν δεν τα χρησιμοποιώ, ειδικά όταν τηλεφωνώ ή γράφω SMS και ιδιαίτερα το βράδυ



2. Όταν χρησιμοποιώ το κινητό το κρατώ μακριά από το κεφάλι και το σώμα μου. Χρησιμοποιώ hands free, ή το μεγάφωνο ή airtube headset. Σε αντίθετη περίπτωση τουλάχιστον κρατώ το κινητό εναλλαξ και από τις δύο μεριές του κεφαλιού .
3. Προτιμώ σύντομα γραπτά μηνύματα (SMS) αντί τηλεφωνήματα, κρατώντας πάντα το κινητό όσο γίνεται μακριά από το σώμα μου. Για μεγάλης διάρκειας τηλεφωνήματα στο σπίτι χρησιμοποιώ το ενσύρματο τηλέφωνο



4. Ποτέ δεν τοποθετώ το κινητό ή άλλη συσκευή αν είναι σε λειτουργία και ιδίως αν είναι συνδεδεμένη μέσω Wi-Fi, 3G, 4G κοντά στο σώμα ιδίως στις τσέπες ή κοντά στο στήθος, αλλά πάντα σε απόσταση από το σώμα μου π.χ. σε τσάντα.



5. Προφυλάσσω εμένα αλλά και τους άλλους. Κρατώ απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από εγκύους και παιδιά όταν χρησιμοποιώ το τηλέφωνο. Εάν χρησιμοποιώ σύνδεση μέσω Wi-Fi ή ΔΚΤ 3G/4G τότε απομακρύνομαι ακόμα περισσότερο. Κρατώ και εγώ απόσταση από κάποιον που κάνει χρήση των πιο πάνω.
6. Μπορώ να φωτογραφίζω και να παρακολουθώ Βίντεο και μουσική (που έχω προηγουμένως κατεβάσει) έχοντας το κινητό ή άλλη συσκευή σε λειτουργία πτήσης με απενεργοποιημένες τις συνδέσεις Wi-Fi και κινητού διαδικτύου (mobile data). Έτσι προφυλάσσομαι από αχρείαστη ακτινοβολία !



7. Ποτέ δεν τηλεφωνώ στο αυτοκίνητο, τρένα ανελκυστήρες, υπόγεια , γιατί , το κινητό εκπέμπει σε πλήρη ισχύ προσπαθώντας να συνδεθεί με την πλησιέστερη κεραία και επιπλέον βρίσκομαι σε ένα μεταλλικό κλωβό με πολλαπλασιαστική αντανάκλαση της ακτινοβολίας.



8. Επιδιώκω ενσύρματες συνδέσεις (πχ μέσω Ethernet) στο διαδίκτυο και αν είναι δυνατόν στο ποντίκι και το πληκτρολόγιο. Αν υπάρχει διαμετακομιστής Wi-Fi (Router) ή ενισχυτής Wi-Fi, στο σπίτι πρέπει να είναι μακριά από το υπνοδωμάτιο ή το καθιστικό και να κλείνει οπωσδήποτε το βράδυ και όταν δεν χρησιμοποιείται
9. Αποφεύγω να τα παρακολουθώ «on line» ασύρματα στο κινητό, ή άλλες συσκευές. Η ακτινοβολία είναι πολύ μεγάλη. Αντίθετα κατεβάζω το Βίντεο /μουσική προηγουμένως, στο κινητό ή κατά προτίμηση μέσω ethernet στον υπολογιστή μου μεταφέροντας το στη συνέχεια στο κινητό. Έτσι το παρακολουθώ με ασφάλεια, με απενεργοποιημένο το Wi-Fi ή 3G. 4G και σε flight mode

10. ΔΕΝ ΤΟΠΟΘΕΤΩ το Laptop στα γόνατα αλλά σε τραπεζάκι και αποφεύγω να φορτίζω το υπολογιστή ενώ εργάζομαι.

Επιλέγω και απαιτώ ενσύρματες συνδέσεις στο Διαδίκτυο (Ethernet) στο σπίτι και το σχολείο

ΜΑΘΑΙΝΩ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΛΕΛΟΓΙΣΜΕΝΑ