

Kai telefonas persijunginėja tarp bazinių stočių, kas kart įvyksta naujas sujungimas. Važiuojant automobiliu ar kita transporto priemone, mobilusis telefonas dažnai persijunginėja tarp bazinių stočių – dėl to labai sustiprėja telefono skleidžiama spinduliuotė. **Taigi nesinaudokite mobiliuoju telefonu važiuojančioje transporto priemonėje, pavyzdžiui, traukinyje, autobuse, net kai esate keleivis.**

Kai mobilusis telefonas nereikalingas, išjunkite jį (pavyzdžiui, per pamokas, miegodami).

Naktį nelaikykite įjungto mobiliojo telefono greta lovos.

Mobilusis telefonas gali trikdyti miegą, todėl neišsimegosite, 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.

Daugiau praktinių patarimų:

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 neįsąsami kalbame garsiau. Aplinkinius tai dažnai erzina. Ar tikrai norime, kad pašaliniai girdėtų mūsų privačius pokalbius? Kai kurių dalykų geriau neaprašinėti viešai.

Daugelis viešajame transporte, keliaudami autobusu ar traukiniu išnaudoja kelionės laiką bandydami telefono funkcijas ir nustatymus. Tačiau tai darykite tik tada, kai netrukdomė aplinkiniams!

Tėvams: Lietuvoje nėra nustatyta, nuo kada vaikui galima naudotis mobiliuoju telefonu, todėl tai sprendžia tėvai. Jeigu jie nori apsaugoti savo vaikus nuo bet kokių galimų pavojų sveikatai, kuris gali būti nustatytas ateityje, jie gali rinktis neleisti savo vaikams naudotis mobiliuosiais telefonais.



MOBILIŲJŲ TELEFONŲ SAUGAUS NAUDOJIMO REKOMENDACIJOS VAIKAMS

(8–12 klasių mokiniams)

MOBILIEJI TELEFONAI: DAUG INFORMACIJOS, DAUG NEATSAKYTŲ KLAUSIMŲ

Mobilieji telefonai plačiai naudojami visame pasaulyje: daugelyje šalių daugiau nei pusė gyventojų naudojami mobilieji telefonai ir jų rinka sparčiai auga. Abonentų skaičius pasaulyje siekia apie 5 milijardus.

Daugeliui mūsų tapo įprasta būti pasiekiamam bet kur ir bet kada.

Mobilusis telefonas – mažo galingumo radijo siųstuvas ir imtuvas, perduodantis ir priimantis informaciją elektromagnetinėmis bangomis.

Telefonas tapo neatsiejama kasdienio gyvenimo dalimi: rytais jis mus žadina, telefonu bendraujame su draugais ir kolegomis, rašome el. laiškus, mokame už automobilių stovėjimą, naršome internete, tikriname „Facebook“ paskyrą, o vakare, nustatę žadintuvą, vėl užmiegame kartu su telefonu.

Šiuo metu daugėja diskusijų ir tyrimų dėl mobiliųjų telefonų poveikio žmonių sveikatai. Vis daugiau žmonių neigiamai vertina jų galimą poveikį.

Mobilusis ryšys laikomas įvairių sveikatos sutrikimų priežastimi – nuo nemigos iki vėžinių susirgimų.

KAIP VEIKIA MOBILUSIS RYŠYS?

Kai naudojate savo mobilųjį telefoną, pokalbiai, tekstiniai pranešimai ar vaizdai yra perduodami elektromagnetinėmis bangomis. Tai gali vykti tik mobiliojo (judriojo) ryšio tinklo veikimo zonoje. Visas mobiliojo ryšio tinklas yra padalytas į atskiras mažesnes teritorijas – vadinamąsias „radijo ląsteles“. Kiekvienos jų centre veikia mobiliojo ryšio bazinė stotis, kuri sudaryta iš trijų pagrindinių dalių: elektros stotelės (paprastai metalinio konteinerio, kuriame yra daug elektronikos), bokšto ir jo viršuje pritvirtintos antenos.

Kuo mažesnis atstumas nuo bazinės stoties iki žmogaus, skambinančio mobiliuoju telefonu, tuo geresnis ryšys ir tuo mažesnės spinduliuotės reikia priimti ir perduoti signalą.

KAIP MUS VEIKIA MOBILIŲJŲ TELEFONŲ IR MOBILIOJO RYŠIO BAZINIŲ STOČIŲ SPINDULIUOTĖ?

Mobilieji telefonai ir mobiliojo ryšio bazinės stotys, taip pat radijo ir televizijos stotys skleidžia aukšto dažnio elektromagnetinę spinduliuotę.

Kai esame veikiami šios spinduliuotės, mūsų kūnas sugeria energiją. Dėl to jis įkaista ir pakyla kūno audinių temperatūra.

Nieko bloga, kol šiluminis poveikis nėra per stiprus. Bet jei kūnas ar kūno dalys per daug įšyla, gali kilti sveikatos problemų.

SVARBU: mobiliojo telefono skleidžiama spinduliuotė, pokalbio metu tiesiogiai veikianti mūsų galvą, paprastai yra daug stipresnė nei spinduliuotė, kuri pasiekia mus iš aplinkinių bazinių stočių.

AR MOBILUSIS RYŠYS KENKIA SVEIKATAI?

Kai kurie žmonės skundžiasi tokiais sveikatos sutrikimais kaip galvos svaigimas ir skausmas, nemiga, bloga savijauta ar kitais trumpalaikiais simptomais, atsirandančiais pokalbio mobiliuoju telefonu metu ar po jo. Žmonės mano, kad dėl to kalta mobiliojo ryšio elektromagnetinė spinduliuotė.

Siekiant nustatyti, ar mobilieji telefonai kenkia sveikatai, per pastaruosius du dešimtmečius buvo atlikta daugybė mokslinių tyrimų. Iki šiol tvirtai nenustatytas mobiliųjų telefonų neigiamas poveikis sveikatai, bet taip pat niekas negali įrodyti ir to, kad mobilusis telefonas yra visiškai nekenksmingas. Mobilieji telefonai naudojami vos daugiau nei 20 metų, todėl ilgalaikio naudojimosi pasekmės gali išryškėti daug vėliau. Dabar yra žinoma, kad kalbant telefonu yra veikiamos mūsų galvos smegenys, tačiau kol kas negalime tiksliai pasakyti, ar tai gali neigiamai paveikti mūsų sveikatą. Tikėtina, kad ilgai tokių įrodymų atsiras.

Tad geriau nesielti lengvabūdiškai, o būti atsargiems ir saugotis spinduliuotės.

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

Jei yra laidinis telefonas, naudokitės juo.

Apsiribokite tik būtiniais skambučiais ir stenkitės kalbėti kuo trumpiau.

Elektromagnetinė spinduliuotė sklinda iš telefono antenos. **Todėl patartina naudoti laisvų rankų įrangą, ausines.** Tada antena yra toliau nuo galvos. Taip sumažinate mobiliojo telefono 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. Koks yra priėmimo signalas (silpnas ar stiprus), rodoma mobiliojo telefono ekrane.

Mobilieji telefonai turėtų būti laikomi kuo toliau nuo kūno, nederėtų jų nešioti švarko ar kelnų kišene, prie diržo.

Jei būtina pasinaudoti telefonu, geriau siųskite žinutes. Siunčiant SMS ir MMS mobilusis telefonas yra pakankamai toli nuo galvos. Taigi rašyti yra geriau nei kalbėti!

Perdavimo galia yra didžiausia sujungimo metu. **Laukdami sujungimo su abonentu, mobiliojo telefono nelaikykite prie pat ausies. Glauskite telefoną prie ausies tik po sujungimo, kai pokalbio partneris jau atsiliepė.**