

Alcuni Consigli per Ridurre l'Esposizione alle Radiazioni a Radiofrequenza

Joel M. Moskowitz, Ph.D.

Direttore del Centro per la Famiglia e la Salute Pubblica, University of California, Berkeley

Per ulteriori informazioni, consultare SaferEMR.com



- **Evita** di tenere il tuo cellulare o telefono cordless vicino alla tua testa o al corpo durante le chiamate. **Usa** il tuo vivavoce, **usa** gli SMS, o **utilizza** un auricolare a filo (con una piccola ferrite sul cavo per evitare che il cavo agisca come un'antenna).
- **Evita** di portare il cellulare in tasca, alla cintura, o vicino al corpo ogni volta che viene acceso. Specialmente **tieni lontano** il telefono dalla testa e dagli organi riproduttivi (compresi i seni).
- **Spegni** i dispositivi di telefonia mobile quando non sono in uso o **commutali** alla modalità aerea. **Disattiva** la connessione Wi-Fi e Bluetooth quando non è in uso. **Non avvicinare** un tablet wireless o computer portatile al grembo.
- Quando il segnale telefonico è scarso, i dispositivi di telefonia mobile emettono più radiazioni, quindi **evitano** l'uso quando sei circondato da metallo come in un ascensore, o mentre viaggi in automobili, autobus, treni o aerei.
- **Utilizza** una linea telefonica cablata ogni volta che è possibile ed **evita** di parlare sul tuo telefonino per più del necessario. **Inoltra** le chiamate dal telefono cellulare al telefono fisso quando arrivi a casa, e poi **spegni** il cellulare.
- **Disattiva** la connettività wireless per i dispositivi wireless quando non si utilizza Internet e soprattutto durante la notte. **Utilizza** connessioni Internet cablate.
- **Riduci** l'esposizione dei bambini alle radiazioni wireless. **Scoraggia** l'uso di dispositivi wireless e **utilizza** le reti cablate, ove possibile. **Disattiva** il Wi-Fi sui dispositivi utilizzati da bambini. **Promuovi** campagne di sensibilizzazione con altri genitori per utilizzare le reti cablate nelle scuole per fornire l'accesso a Internet. **Educa** i bambini ad usare la tecnologia wireless con prudenza.
- Se sei incinta, stai pianificando la nascita di un bambino o sei ipersensibile alle radiazioni a radiofrequenza, **presta particolare attenzione** alla tua esposizione alle radiazioni a radiofrequenza.
- **Riduci** il tempo speso in luoghi dove molte persone utilizzano i telefoni cellulari in prossimità degli altri.
- Se pensi di avere i sintomi di ipersensibilità elettromagnetica, **tieni un diario** delle tue esposizioni e quando compaiono i sintomi **verifica** la presenza di correlazione. **Parlarne** con il tuo medico o con il fornitore di assistenza sanitaria.
- **Esprimi** le preoccupazioni che hai sulle radiazioni elettromagnetiche ai tuoi rappresentanti eletti e **chiedi** loro di adottare politiche per rendere la tecnologia wireless più sicura. **Incoraggiali** a finanziare l'istruzione e la ricerca sulle radiazioni elettromagnetiche e la salute attraverso una modesta tassa sulle sottoscrizioni dei dispositivi mobili (ad esempio, un centesimo al mese).