Защита человека от воздействия электромагнитного излучения

Сапожникова Мария Петровна
Студентка ПГУТИ, Россия, г. Самара
E-mail: manyna1104@mail.ru

В настоящее время все уже знают, что сотовый телефон, который был создан для упрощения и улучшения нашей жизни, оказывает вредное воздействие на наше здоровье. Современный человек уже не представляет жизнь без телефона. Количество пользователей с мобильной связью возрастает ежедневно, но никто не задумывается что ему могут грозить серьезные проблемы с организмом, такие как бессонница, упадок сил, головные боли и снижение работоспособности. А при продолжительном использовании мобильного телефона электромагнитные излучения могут неблагоприятно влиять гормональный фон человека, на работу сердца и даже на репродуктивную функцию, приводя к бесплодию.

Телефоны могут менять мощность излучения от 0,2 до 2 ватт в зависимости от окружающей среды. Минимальный по мощности сигнал телефон излучает в режиме ожидания. В свою очередь максимальный по мощности сигнал возникает, в случае когда телефон находиться в режиме поиска сети (метро, лифт) и имеет малую пропускную способность (здание с толстыми стенами).

Немецкие специалисты экспериментально доказали еще один тип воздействия сотовых телефонов на организм человека — при пользовании телефоном повышается артериальное давление. Также, использование мобильной связи в течении длительного времени способно нарушить работу почек.

Для того, чтобы избежать этого, необходимо знать способы минимизировать негативное воздействие. Существует несколько способов защиты от электромагнитного излучения:

1. Для максимальной безопасности при длительном разговоре по мобильному телефону следует включить громкую связь, затем отнести телефон на максимальное расстояния от себя. Это более безопаснее, чем разговаривать, поднося телефон к уху.

2. По возможности, стоит пользоваться СМС сообщениями.

3. Не рекомендуется пользоваться мобильным телефоном в самолёте, поезде и лифте. Так же необходимо знать, что в любых закрытых металлических пространствах радиоактивные излучения телефона увеличиваются.

4. Находясь дома, следует осуществлять звонки со стационарного телефона. Важно знать, что беспроводные домашние телефоны, которые подключены к станции, излучают радиоактивные волны не меньше, чем мобильные телефоны.

5. Не следует класть сотовый телефон рядом с тем местом, где вы обычно спите.

6. Не стоит носить телефон длительное время на груди, поясе либо в нагрудном (или внутреннем) кармане.

7. Не рекомендуется использование мобильного телефона беременным женщинам.

8. Сократить время использования сотовых телефонов несовершеннолетними детьми до минимума.

9. При благоприятной погоде, совершать звонки лучше на улице. Если нет возможности выйти

на улицу, то следует повернуться, чтобы голова закрывала вид телефона в окно на улицу.

10. Следует выбирать телефон с более низким SAR (Specific Absorption Rate). SAR может отличаться в 2-3 раза для разных моделей телефонов (от 0.3 до 0.9 Вт/кг) — соответственно пропорционально отличатся и влияние на организм пользователя.

В настоящее время мы не можем обойтись без устройств сотовой связи, но снизить его влияние на организм можно. На сегодняшний день нельзя точно отметить, вредно или безопасно использование мобильного телефона, однако стоит придерживаться мерам защиты от электромагнитного излучения.