

ПАМЯТКА
для обучающихся, родителей и педагогических работников по профилактике
неблагоприятных для здоровья и обучения детей эффектов от воздействия устройств
мобильной связи.

1. Исключение ношения устройств мобильной связи на шее, поясе, в карманах одежды с целью снижения негативного влияния на здоровье. Носите телефон, смартфон и т.п. устройства в сумке, так как включённый электронный прибор всегда излучает электромагнитные волны, даже если вы по нему не разговариваете.

2. Максимальное сокращение времени контакта с устройствами мобильной связи. Разговоры по телефону, смартфону и т.п., должны быть как можно короче (не более 3-х минут), а перерывы между ними не менее 15 минут;

3. Максимальное удаление устройств мобильной связи от головы в момент соединения и разговора (используйте громкую связь и гарнитуру). При вызове абонента не стоит прикладывать телефон сразу к голове, сделайте это только после того как абонент поднимет трубку. Во время разговора расстояние между телефоном и головой должно быть не менее 3-х см;

4. Максимальное ограничение звонков с устройств мобильной связи в условиях неустойчивого приема сигнала сотовой связи (автобус, метро, поезд, автомобиль). Старайтесь не пользоваться сотовыми телефонами, смартфонами и т.п. в троллейбусах и трамваях, а также вблизи высоковольтных линий электропередач. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то будьте как можно дальше от телефона, так как он будет осуществлять поиск сети и тем самым облучать вас. На это время безопаснее будет выключить электронный гаджет.

5. Не рекомендуется пользоваться мобильными телефонами лицам до 16 лет, лицам с заболеваниями нервной системы (неврозы, неврастения, психопатия), с нарушениями умственной и физической работоспособности, памяти, расстройствами сна;

6. Не пользуйтесь мобильным телефоном, смартфоном и т.п. устройствами в автомобиле, так как, помимо снижения концентрации внимания на дороге, во время разговора в авто ухудшается связь и тогда мобильный телефон увеличивает свою мощность, что оказывает ещё больший вред на здоровье человека.

7. Во время разговора старайтесь выходить на улицу или хотя бы подойдите к окну. Это поможет увеличить уровень мощности сигнала. Во время разговора держите телефон за нижнюю часть, чтобы не закрывать антенну.

8. Размещение устройств мобильной связи на ночь на расстоянии более 2 метров от головы. Необходимо выключать мобильный телефон, смартфон и т.п., ведь будильник срабатывает и в выключенном устройстве.