

Να θυμάσαι ότι...

**ΛΑΜΒΑΝΩ ΚΑΤΑ ΣΕΙΡΑ
ΜΙΚΡΟΤΕΡΗ
ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ
ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ:**

- 1.Ανοιχτή ακρόαση
- 2.Blue Tooth
- 3.Hands free
- 4.Το κινητό σε ανοιχτό χώρο
- 5.Το κινητό στην ύπαιθρο
- 6.Το κινητό σε κλειστό χώρο
- 7.Το κινητό σε κίνηση

1^ο ΕΠΑ.Λ ΔΡΑΜΑΣ

Ασφαλή Χρήση Κινητής τηλεφωνίας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Χρήσιμες συμβουλές για την ασφαλή χρήση της κινητής τηλεφωνίας



Τα κινητά εκπέμπουν ακτινοβολίες, οι οποίες, αν και ασθενείς, βρίσκονται πολύ κοντά στο σώμα μας. Εάν χρησιμοποιείς συχνά το κινητό, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείς κάποιο σύστημα 'Ελευθέρων χεριών', ούτως ώστε να μιλάς διατηρώντας το τηλέφωνο μακριά από το κεφάλι και το σώμα σου.



Μη χρησιμοποιείς το τηλέφωνο όταν έχει αδύνατο σήμα, γιατί αυξάνεται η ισχύς των ακτινοβολιών που εκπέμπει.



Το κινητό δεν είναι παιχνίδι. Δεν ενδείκνυται να το χρησιμοποιούν μικρά παιδιά διότι είναι πιο ευαίσθητα στις ακτινοβολίες του.



Όταν το κινητό είναι σε θέση αναμονής, εκπέμπει ακτινοβολίες, αλλά ασθενέστερες. Προσπάθησε να μη βρίσκεται σε συνεχή επαφή με το σώμα σου. Κατά τη διάρκεια της νύχτας ή όταν δεν περιμένεις κλήσεις έχει το κλειστό.



Μη χρησιμοποιείς το κινητό όταν οδηγείς, διότι η προσήλωση που απαιτούν μια συζήτηση, η πληκτρολόγηση ενός αριθμού ή η λήψη μίας κλήσης αποσπά την προσοχή σου, αυξάνει τις οδικές παραβάσεις και πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο ατυχημάτων. Επιπλέον μέσα στο αυτοκίνητο εγκλωβίζεται η εκπεμπόμενη ακτινοβολία.



Προσπάθησε όσο γίνεται να κάνεις σύντομες συνδιαλέξεις. Έτσι κερδίζουν και η υγεία σου και το πορτοφόλι σου.



Να τηρείς τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις χρήσης των κινητών που ισχύουν σε νοσοκομεία και αεροπλάνα.



Όταν αγοράζεις κινητό, καλό είναι να διαλέξεις ένα μοντέλο με χαμηλή ακτινοβολία, ώστε να ελαχιστοποιήσεις τις αρνητικές επιπτώσεις τους στην υγεία σου.