

## **Raccomandazioni per ridurre l'esposizione alle onde elettromagnetiche prodotte dal telefonino**

Documento elaborato dal Gruppo di lavoro preposto alla realizzazione della campagna di sensibilizzazione sull'uso adeguato del telefonino da parte di bambini e adolescenti

1. Siate brevi. Riducete il più possibile la durata delle comunicazioni.
2. Avvicinate l'orecchio al telefonino solo quando la persona risponde alla chiamata. Nella fase di connessione infatti, il telefonino raggiunge il livello massimo di irradiazione.
3. Scegliete un buon posto per telefonare; controllate il livello di ricezione dell'antenna sul display del telefonino (minore è la ricezione, maggiore sarà l'irradiazione).
  - a. In caso di bassa ricezione, cercate un posto più adeguato.
  - b. All'interno degli stabilimenti, telefonate in prossimità delle finestre.
  - c. All'esterno, invece, evitate di telefonare dove palazzi o altri stabilimenti possono intralciare la ricezione.
4. Tenete la mano chiusa durante la conversazione telefonica; allungare l'indice per tenere il telefonino può disturbare la ricezione.
5. Evitate di telefonare in auto:
  - a. la carrozzeria funge da schermatura contro le onde elettromagnetiche e forza il telefonino ad emettere con più intensità.
  - b. il rischio di incidenti è moltiplicato; utilizzate almeno un kit mani-libere.
6. Evitate di telefonare mentre vi spostate (a piedi o in treno/bus), perché il telefonino emette al massimo per ricercare ogni volta il contatto con la rete. In treno approfittate delle fermate alle stazioni.
7. Utilizzate gli auricolari che riducono in modo significativo l'irradiazione diretto al cervello.
8. Evitate di tenere sempre su di voi il telefonino. Sia in ufficio che in casa, lasciatelo vicino alle finestre, consentendogli una miglior ricezione.
9. Quando acquistate un nuovo telefonino scegliete un modello con basse emissioni. L'etichetta "Blauer Engel" (l'angelo blu) certifica i telefonini con un valore SAR minore di 0,6 W / Kg come più rispettosi per la salute (valore massimo 2W/Kg - ulteriori informazioni: <http://www.handywerte.de>).
10. Spegnete il telefonino quando non ne fate uso; in modalità Stand-by il telefono cerca di mettersi in contatto con le antenne, anche se solo per brevi istanti.
11. Non lasciate utilizzare il telefono mobile ai bambini piccoli.