

RECOMANACIONS

El mòbil sempre està emetent per mantenir el contacte amb l'antena més propera; s'ha de procurar no tenir-lo a prop del cos; posar-lo en mode avió sempre que sigui possible. Valorar si és necessari que estigui permanentment connectat. Especial atenció a les persones de sexe masculí: posar el mòbil a la butxaca NO és una bona opció.

A l'hora de dormir: Si el fas servir com a despertador, sempre en mode avió. Lluny els radiodespertadors. Lluny la Tele-assistència sinó és necessària. Compte amb els vigila bebès inalàmbrics.

Telèfon inalàmbric (DECT). Són una font molt important de contaminació a casa. Cal comprar els que restringeixen les emissions només quan funcionen. Són els ECO, dissenyats per consumir menys energia; però cal configurar-los correctament. Informar-se al comprar.

Mòbil, tablet i ordinadors no són joguines. **Cal protegir els nens**, principalment el cervell, no tenen els ossos del tot formats i la protecció envers les radiacions és insuficient. Per la mateixa raó, les dones embarassades, per protegir el fetus, han de tenir cura amb els emissors de radiofreqüències: Especialment cuines d'inducció i tots els emissors-receptors inalàmbrics. Reviseu les instruccions tècniques dels aparells.

Ús quotidià: Prioritzeu mans lliures amb cable. Si teniu opció, prioritzeu el telèfon clàssic, per exemple a la feina o a casa. Eviteu converses llargues, especialment en llocs d'escassa cobertura: Ascensors, transports (metro, tren, especialment entorns metàl·lics).

Contaminació passiva: No gràcies! Respecta els teus companys de viatge al tren i metro. Ells reben les teves emissions. Respecta els teus veïns: Tanca el Wi-fi si no l'utilitzes: quan no estiguis a casa, quan vagis a dormir. Contracta un Router que t'ho permeti, no acceptis un altra cosa.

RECORDA!!!

- L'efecte de l'exposició electromagnètica és acumulatiu.
- Cada persona té un nivell de tolerància diferent i personalment variable.
- Ara hi estem exposats des que naixem i la tendència és augmentar més.
- Ens convé minimitzar el que estigui al nostre abast, ja que la majoria ens ve donada.
- Llegeix sempre els manuals dels aparells electrònics.