

### Некоторые правила-рекомендации пользования мобильной связью

- ▶ Приобретать мобильный телефон с выходной мощностью не более 0,2 - 0,4 Вт.
- ▶ Если у Вас мобильный телефон мощностью 2 Вт и более, то разговаривать по нему, не опасаясь за здоровье, можно не более 20-30 минут в сутки. Беременным женщинам, престарелым, людям с ослабленным здоровьем крайне нежелательно пользоваться такими аппаратами, а детям категорически запрещается даже брать их в руки.
- ▶ Пользоваться мобильным телефоном с максимально допустимой мощностью не более 1,5 часов в сутки, а одноразовый разговор с собеседником не должен превышать 4-5 минут. Если же разговор затянулся, то необходимо использовать гарнитуру hands-free («свободные руки» - микронаушники) - она снижает уровень излучения.
- ▶ При разговоре по сотовому и беспроводному телефонам ни в коем случае не прикасаться, даже случайно, антенной к голове.
- ▶ Разговаривая, держаться подальше от любых массивных объектов, выполненных из металла (батареи отопления, мачты, чугунные ограды и т. п.). Они могут быть источниками переизлучения сигнала, т. е. усиливать электромагнитное воздействие на организм.
- ▶ При установке в квартире радиотелефона следует иметь в виду, что излучает не только базовый блок, но и сама трубка с антенной. Поэтому желательно хотя бы телефонный блок располагать подальше от места постоянного пребывания людей.
- ▶ Необходимо знать, что стальная арматура в стенах крупнопанельных домов также может усиливать электромагнитное излучение от радиотелефонов с выходной мощностью более 1 Вт. Это будет вредить обитателям не только Вашей квартиры, но и соседней.
- ▶ Находясь в общественном транспорте, других общественных местах, следует избегать частых звонков и длительных пустых разговоров по мобильному телефону, раздражающих окружающих.
- ▶ Не носить телефон в брючном кармане или на груди (на ремешке).

Рациональное использование мобильной связи при соблюдении всех установленных правил и рекомендаций не приводит к серьёзному ухудшению здоровья людей и в значительной степени повышает уровень жизни современного человека.

**Так что иметь или не иметь мобильную связь - личное дело каждого!**



# МОБИЛЬНЫЙ И РАДИОТЕЛЕФОН

## Друг или ?..

Мобильная связь (МС) в наш динамичный век развития высоких технологий является не роскошной игрушкой для богатых, как было совсем недавно, а средством общения, способом оперативного доведения и получения информации.

Используя мобильные средства связи, а это - сотовые и радиотелефо-

ны, портативные радиостанции и пейджеры, деловой человек может «держать руку на пульсе» в любой, даже самой непредвиденной ситуации, а простые люди - быть независимыми в постоянном общении со своими близкими, родными, знакомыми, где бы они ни находились (конечно, при условии устойчивой связи).

### Что же такое мобильный телефон?

Современный мобильный телефон (МТ) - это аппарат, обеспечивающий качественную связь практически в любом месте и в любое время, это карманный персональный компьютер с большим количеством оперативной памяти, обеспечивающий обладателя такого аппарата переносным офисом, аудио- и видеоподдержкой, возможностью подключения к сети Интернет и массой других, ранее недоступных возможностей.

Однако, кроме очевидной пользы, изобретение мобильной связи добавило забот учёным и врачам всего мира. Электромагнитные излучения, возникающие при работе МТ, могут оказывать вредное воздействие на организм человека. По результатам проведения многочисленных экспериментов известны некоторые отклонения показателей здоровья, неспецифические симптомы, наблюдающиеся у пользователей МТ: повышение артериального давления, головная боль, образование тромбов из-за теплового воздействия аппарата на кожу, нарушение сна и памяти, возникновение состояния тревоги и ухудшение общего самочувствия.

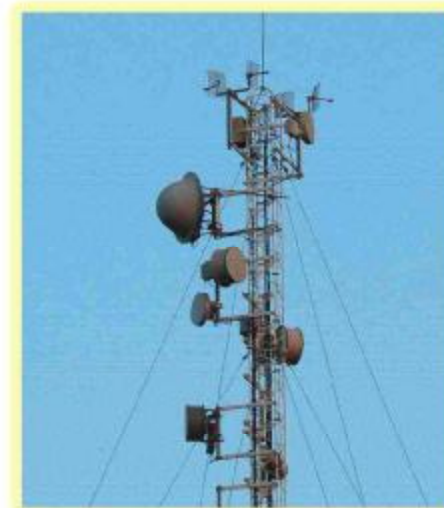
Среди учёных различных стран мира нет единого мнения относительно отрицательного воздействия на человеческий организм радиомгнитных излучений мобильных средств связи, в т. ч. и мобильных телефонов. Окончательные же выводы могут быть сделаны не ранее, чем через 50 лет.



Но уже сегодня, чтобы предотвратить вредные влияния электромагнитных полей, во многих странах были разработаны регламентирующие и нормативные документы, ограничивающие максимальный уровень воздействия электромагнитного излучения на пользователей мобильными телефонами.

С 1 июня 2003 года в Российской Федерации вступили в силу санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к размещению и эксплуатации средств сухопутной подвижной радиосвязи». В них существуют ограничения для пользователей мобильной связью: рекомендуется максимально сократить время разговора, прежде всего лицам, не достигшим 18 лет, женщинам в период беременности и людям, имеющим имплантированные водители ритмов (кардиостимуляторы). Установлены самые строгие в мире ограничения на максимальный уровень электромагнитного излучения абонентского аппарата - 100 мкВт/кв. см, где мощность излучения телефона (и любого другого источника радиоволн) определяется количеством энергии, приходящейся на квадратный сантиметр поверхности.

За рубежом существует густая сеть ретрансляторов, что позволяет использовать сотовые телефоны малой и сверхмалой мощности - 0,1-0,2 Вт и менее. К сожалению, в Беларуси пока мало базовых станций и ретрансляторов, расстояние между ними большое, и пользователь, чтобы получить надёжную, устойчивую и дальнюю связь, приобретает систему с более высоким уровнем мощности - от 1 до 10, 15 и даже 25 Вт. Такая аппаратура является источником очень интенсивных электромагнитных излучений и оказывает крайне неблагоприятное воздействие



как на самого пользователя, так и на находящихся рядом с ним людей. Подобная аппаратура приобретается, как правило, в ближнем и дальнем зарубежье, с рук, у случайных знакомых по более низкой цене, без каких-либо документов, и тем самым такой гражданин подвергает реальному риску своё здоровье.

Органы Государственного санитарного надзора Республики Беларусь при сертификации новых моделей мобильных телефонов на территории страны также ограничивают максимальный уровень электромагнитного излучения мобильных телефонов - 100 мкВт/кв. см, тем самым устанавливая безопасный уровень воздействия излучения на население. Во избежание нежелательных последствий для здоровья владельцев мобильных аппаратов, необходимо знать некоторые их особенности, соблюдать определённые правила пользования ими. Каковы же эти правила?