

TIO GODA RÅD

för säkrare telefon- och internetanvändning

Följ dessa råd för att minska hälsoriskerna:

- ✓ Använd mobilen så lite och under så kort tid som möjligt! Använd i stället den fasta telefonen.
- ✓ Barn och ungdomar under 18 år samt gravida kvinnor bör använda mobilen enbart i nödfall. Fosters och barns nervsystem, som är under utveckling, kan skadas av strålningen.
- ✓ Prioritera och använd fast telefon och fast internet med sladd i hemmet, på arbetsplatsen och i skolan.
- ✓ När mobilen används håll den så långt från kroppen och huvudet som möjligt. Håll samtalet kort. Använd högtalarfunktionen. Bluetooth och handsfree är inte riskfritt.

- ✓ Tänk på passiv exponering och visa hänsyn. Andra kan utsättas för strålningen från din mobil. Stå inte nära andra människor när du använder mobilen för korta nödvändiga samtal.
- ✓ Använd inte mobilen i bussar, tåg, tunnelbana eller hissar. Strålningen blir mycket högre.
- ✓ Förvara inte en påslagen mobil i fickor nära kroppen.
- ✓ Använd inte läsplattor (I-pads) för internet. De kan enbart kopplas upp trådlöst och avger då höga nivåer av mikrovågor.
- ✓ Använd fast uppkoppling mot internet med sladd. Stäng av wifi-funktioner på dator, modem eller router.
- ✓ Håll avstånd till den bärbara datorn genom att exempelvis använda separat TCO-märkt skärm och tangentbord.

Strålningen från trådlös teknik är inte ofarlig. Tvärtom avger all trådlös teknik strålning (mikrovågor) som visats vara skadlig för hälsan. Mobilanvändare löper förhöjd risk för hjärntumör och cancer i huvud-halsområdet. Kronisk exponering från mobilmaster, trådlöst uppkopplade datorer och trådlösa nätverk ökar risken för cancer och olika symtom (sömnstörningar, huvudvärk, försämrat minne och koncentration samt hjärtproblem). Barn och ofödda foster är särskilt känsliga. Därför är dessa råd särskilt viktiga för alla barn och gravida.

Strålskyddsstiftelsen är en insamlingsstiftelse som arbetar för att människor och miljö skyddas mot skadlig elektromagnetisk strålning genom att informera om risker och publicera rekommendationer. Stiftelsen verkar för skärpt lagstiftning, stärkt konsumentskydd samt stöd till de som redan skadats.

info@stralskyddsstiftelsen.se | www.stralskyddsstiftelsen.se