

## Radije tipkati poruku nego pričati na mobitel

Za smanjenje izloženosti zračenju stručnjaci preporučuju da se mobiteli koriste za kraće razgovore ili kad kućni telefon nije dostupan. Kako preporučuju u javnom zavodu za zdravstvo, treba koristiti poruke umjesto razgovora. Iako i pri slanju poruke mobitel zrači, količina zračenja je kratkotrajna, a primanje poruke ne zrači.

Preporučuje se da se prijeđe na hands-free uređaj (slušalice, spikerfon) zbog veće udaljenost između mobitela i glave, iako i oni zrače, ali mnogo manje. Ne preporuča se da se ti uređaji stalno nose na uhu. Dok ih ne koristite, mobitel držite što dalje od tijela, svakako ne u džepu, jer mobiteli povremeno zrače čak i kad ne telefoniramo.

Za razgovore preko mobitela treba koristiti oba uha, a ljudi često slušalicu stavljaju samo na jedno uho. Bolje je razgovarati na otvorenom prostoru, gdje je jači signal. Ograničite razgovore kad je signal slab. Slabiji signal znači da mobitel mora pojačati svoju frekvenciju kako bi stupio u kontakt s odašiljačem. Kupite mobitel koji manje zrači. Što mobitel ima nižu vrijednost SAR-a (specific absorption rate), manje zrači. Nisu svi mobiteli jednaki. Prije nego što kupite mobitel, provjerite kakva mu je razine zračenja. Navodna zaštita od zračenja, kao što su navlake za antenu ili one koje prekrivaju tipkovnicu, nije se pokazala učinkovitom.

Treba ograničiti uporabu mobitela kod djece samo na iznimne slučajeve.