

Simple forholdsregler

Til minimering af din egen og dine omgivelers sundhedsrisiko.

Strålingen fra mobiltelefoner og andet trådløst udstyr er ikke så ufarlig som teleindustrien til stadighed påstår.



1. Brug eller opbevar ikke telefonen direkte mod dit hoved eller krop
Følg producentens retningslinjer. Brug højttaler, headsæt andre håndfri enheder. Opbevar ikke din telefon i BH, skjortebrystlomme eller i bukselomme.



2. Beskyt børn, gravide maver og mænd, der ønsker at blive fædre
Børn absorberer dobbelt så meget stråling som voksne. Lad derfor ikke babyer/børn bruge mobiltelefoner/tablets som legetøj, medmindre de er sat på flyfunktion. Mobilstråling i BH'en kan give brystkræft og i bukselommen påvirke mænds sædkvalitet.



3. Begræns mobile samtaler. Brug sms.
Fastnettelefoner har bedre signal, er hurtigere, sikrere og mere stabile. Trådløse fastnettelefoner udsender også mikrobølgestråling.



4. Pas på et svagt signal
Din telefon arbejder hårdere og udsender mere stråling ind i dig når signalet er svagt eller blokeret. Undgå samtaler under transport (bil, bus, tog).



5. Sluk apparater der ikke er i brug – også om natten
Sluk for din mobil, tablet, computer og trådløse netværk i dit hjem (Wi-Fi), når du ikke bruger det. Især om natten, så din krop kan slappe af og dine celler kan restituere sig. Sov aldrig med mobilen eller tablet'en under hovedpuden.



6. Brug kabler hvor det er muligt
Trådløst internet (Wi-Fi) og mobilt bredbånd fører til permanent høje strålebelastninger.



7. Brug mindre tid med trådløst udstyr
Regelmæssig digital detox er nødvendigt for din sundhed.



8. Mistanke om e-stress symptomer
Før dagbog over eksponeringer og symptomer. Undersøg om der er sammenhæng. Begræns eksponeringen.

e-stress

en bioelektrisk kortslutning

www.e-stress.dk

