10 medicinska råd för säkrare användning av mobiltelefon

från Wiens läkarförening, Österrike

Forskning visar att barn är känsligare än vuxna för strålning från mobiltelefon

Strålningen från mobiltelefoner eller smartphones är inte så säker som mobiltelefonleverantörerna hävdar att den är. Därför har Ärztekammer Wien (Wiens läkarförening) beslutat att ta sitt ansvar och informera den österrikiska allmänheten om eventuella negativa effekter ur ett medicinskt perspektiv. Läs och tillämpa!

- I allmänhet bör du hålla samtalen korta och så få som möjligt. Använd en fast telefon eller skriv sms.
- Barn och tonåringar under 16 år bör använda mobiltelefoner endast i nödsituationer!
- ”Avstånd är din vän." Håll telefonen borta från kroppen och huvudet när du ringer och håll minst det minsta avstånd som rekommenderas i användarhandboken. Utnyttja den inbyggda högtalartelefonen eller använd ett headset!
- Håll inte telefonen direkt mot kroppen när du använder ett headset eller den inbyggda högtalaren. Gravida kvinnor bör vara särskilt försiktiga. Hos män är mobiltelefoner en risk för fertiliteten när de bärs i byxfickan. Personer med elektroniska implantat (pacemaker, insulinpump etc.) måste vara särskilt uppmärksamma på avståndet. Om inget annat alternativ finns, använd ytterfickan på jackan, en skild väska/portfölj, ryggsäck eller en handväska för att bära telefonen!
- Använd den inte inne i fordon (bil, buss, tåg). Utan en extern antenn är strålningen i fordonet högre. Dessutom blir användaren distraherad och blir en olägenhet för andra i kollektivtrafiken! Inga sms under körning - aldrig! Distraktionen gör att du blir en fara för dig själv och en fara för andra trafikanter!
- Ring telefonsamtal hemma och på jobbet via fast (tråd)telefon. Internet-åtkomst via en fast anslutning som LAN (t.ex. via ADSL, VDSL, fiberoptik) avger ingen strålning: det är snabbt och säkert. Ständigt strålande DECT-sladdlösa telefoner, Wi-Fi-åtkomstpunkter, datapinnar (mokkula) & LTE-modem bör undvikas!
- Arbeta mestadels offline eller sätt telefonen i flygplansläge. För funktioner som att lyssna på musik, kamera, väckarklocka, miniräknare eller offline-spel behöver du inte alls en internetanslutning!
- Färre appar innebär mindre strålning. Minimera antalet appar och inaktivera de mest onödiga bakgrundstjänsterna på din smartphone. Genom att inaktivera "mobiltjänster"/"datanätverksläge" och ställa WiFi ”AV/OFF” förvandlas smarttelefonen till en vanlig mobiltelefon. Du kan fortfarande nås, men du undviker en hel del onödig strålning från bakgrundsdatatrafik!
- Undvik att ringa på platser med dålig mottagning (källare, hiss och liknande). I sådana fall ökar mobiltelefonen sin sändningseffekt. När det är dålig mottagning, använd headset eller högtalartelefon i stället!
- Köp om möjligt mobiltelefoner med ett mycket lågt SAR-värde och kontakt för extern antenn!