

Praktiska tips: Hur kan du skydda dig och dina barn?

Översättning fr boken **5G Wahn[sinn]** (5G vansinne) av professor Klaus Buchner och dr Monika Krout.

- Ring om möjligt med en **trådbunden fast telefon** och så lite som möjligt med mobiltelefon.
- Om du använder **mobiltelefon** för att ringa samtal eller ladda ner data, se till att du har god mottagning. Ring till exempel aldrig i bilen, källaren eller hissen. Om det är svag signal, gå ut ur huset.
- Håll aldrig **mobiltelefonen** mot örat när du ringer ett samtal. Vissa tillverkare kräver det till och med. En handsfree-enhet med kablar är bästa lösning. Om du snabbt behöver prata kan du slå på högtalaren, hålla mobiltelefonen i handen och ha den en bit från kroppen. Många tillverkare rekommenderar detta.
- **Färre appar i mobilen innebär mindre strålning**, eftersom de går online för uppdateringar och andra funktioner utan att du själv har bett dem att göra det. Ta därför bort appar som du inte behöver.
- I bil, tåg och buss är strålningen särskilt hög när du pratar i mobilen, vilket kan skada dig själv och andra.
- **Trådlös hemtelefon** (DECT) och WLAN/WiFi router är vanligtvis de värsta strålningskällorna i ett hem. Ofta kan man dra en telefon kabel till varje rum och slippa ha en trådlös hemtelefon. Om du fortfarande vill ha en sådan bör du köpa en med låg strålning (ibland kallad "eko-DECT telefon"). Du kan ställa in den så att den inte sänder ut radiovågor när den inte används. Dessutom beskrivs i bruksanvisningen hur man ser till att den endast sänder så starkt som krävs för en god kommunikation. Men var försiktig! Från fabriken är dessa telefoner också inställda på att sända med full effekt hela tiden, oavsett om du är i telefon eller inte. När telefonerna levereras fungerar de precis som alla andra trådlösa telefoner.
- Placera **trådlös telefons** (DECT basstation/laddare) så långt som möjligt från barnens rum och sovrum.
- Koppla **WiFi routern** med (Ethernet) kabel till datorn. **Stäng sedan WiFi inställningar** i både dator och router. Under alla omständigheter bör trådlös WiFi stängas på natten. Även om du stänger av ska du se till att du inte använder routern för att tillhandahålla WLAN för förbipasserande på gatan. För att kunna tränga igenom husväggen från insidan till utsidan måste routern stråla särskilt starkt för detta ändamål.
- **Bluetooth** är en standard för överföring av data över korta avstånd, till exempel för trådlös mus och trådlöst tangentbord till datorer. De kan nästan alltid utan problem ersättas med tangentbord och möss med kablar. Detta är viktigt eftersom det är just dessa apparater som bestrålar våra köns/reproduktionsorgan.
- **Babyvakt** ska alltid hållas så långt bort från barnen som möjligt. Även om de inte sänder använder de PLAN, dvs. de skickar informationen via nätkablen. Detta innebär att de också strålar, men i mindre utsträckning än vid radiokontakt.
- **Bilarnas sidoradar** hjälper till att undvika olyckor: när man vänder ut för att köra om och när man svänger till höger, så att fotgängare och cyklister inte skadas. Det är dock viktigt att notera att denna radar även bestrålar fotgängare på trottoarer i tätbebyggda områden. Gravida kvinnor och barn drabbas särskilt hårt av detta. De bör därför undvika längre resor längs trafikerade vägar, inte enbart på grund av avgaserna. **Självkörande bilar** utgör ett särskilt problem eftersom de behöver ännu fler radioförbindelser och radar.
- Många **bilar** använder Bluetooth för att överföra data och styra lampor och andra enheter. I de flesta fall kan dessa funktioner inte bara stängas av. Till och med verkstäderna blir ibland överhopade av dem.
- **Bilens sitsvärmare** genererar starka magnetfält så man ska inte skall ha på den alltför länge.
- **Elbilar** behöver starka strömmar och därmed höga magnetfält. Men eftersom det beror mycket på hur kablarna är dragna kan inget generellt uttalande göras här.
- Hyresgäster måste ofta tåla **trådlösa mätare för el, gas och värme**. Men husägare och om bostadsägare vill samarbeta även ägare till aktielägenheter har däremot möjlighet att kräva att leverantören använder en annan överföringsmetod än radio/trådlöst för "smarta" el- och vattenmätare, dvs. antingen via telefonlinjer, Ethernet eller dataöverföring via elkablar (PLAN). Leverantören bestämmer vilket av de två senare alternativen som ska användas. När det gäller vatten- och värmemätare finns det modeller som inte sänder med täta mellanrum, utan som känner igen när de blir "ombedda" att sända och först då meddelar förbrukning trådlöst. Detta sker mest bara några gånger per år - inte flera gånger i minuten eller timmen.
- Låt inte **barnen** använda/vara nära en **mobil** när de är små. Låt dem aldrig ha mobilen som underhållning!
- Ungdomar borde använda mobil endast i nödsituationer före 16 år ålder - aldrig i/nära sängen på natten!
- **Mikrovågsugnar** sänder stark strålning. De kan **skada både maten som värms i dem och de boende**. Ingen borde vara närmare en aktiv mikrovågsugn än 2 meter, men helst 8-10 meter. Bäst att inte använda alls!
- **Under sömnen måste kroppen skyddas särskilt väl mot strålning** eftersom många hormoner och andra ämnen produceras då. Sömnen försämras också av strålning. Därför är vi särskilt känsliga för strålning under sömnen. Detta bör beaktas när det gäller trådlösa telefoner, mobiltelefon, WLAN och babyvakter.

Länken till denna text finns på Finlands Strålskydds webbsidor: sust.fi/sv/infomaterial/