

# ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ



## Как работает сотовый телефон

Компактное сложное высокотехнологичное электронное устройство мобильной связи. Включает в себя - приёмопередатчик на 2-4 СВЧ-диапазона, специализированный контроллер управления, интерфейсные устройства, дисплей, аккумулятор.

Сотовый телефон и базовая станция поддерживают постоянный радиоконтакт. При перемещениях сотовый телефон периодически переключается с одной базовой станции на другую, выбирая станцию, от которой исходит более мощный сигнал. Даже когда телефон находится в режиме ожидания вызова, и разговор не ведется - он работает в пульсирующем режиме.

*Более 4.5 миллиардов людей на планете используют сотовый телефон*

Компьютер сети всегда знает, с какой базовой станцией данный мобильный телефон поддерживает устойчивую радиосвязь. Компьютер связи хранит время переговоров и место нахождения абонента.

## Вред от сотового телефона

Ученые установили, что мобильная связь - источник вредного электромагнитного излучения для здоровья человека. В настоящее время доказано, что электромагнитные волны стимулируют изменения на клеточном уровне, вызывают нарушения генного порядка, способствуют появлению больных клеток и болезнетворных опухолей.

*Сотовый телефон вызывает разогрев в области головы и вокруг уха*

Электромагнитное излучение радиочастотного диапазона, генерируемое трубкой, поглощаются тканями головы, в частности, тканями мозга, сетчаткой глаза, структурами зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов, причем излучение действует как непосредственно на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, через проводник, на нервную систему.

**Ученые доказали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны, вызывают их нагревание. Со временем это неблагоприятно сказывается на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердечнососудистой, и эндокринной систем. Это доказывает, что вред сотовых телефонов огромен.**

Многие абоненты при использовании **сотовых телефонов** испытывают неприятный разогрев в области головы и вокруг уха. Наибольшему риску подвергаются молодые люди до тридцати лет.

## Вред сотовых телефонов для детей

Особенно чувствительны к излучению мобильных телефонов дети. Ученые предупреждают, что дети, пользующиеся мобильными телефонами, подвергаются повышенному риску расстройства памяти и сна. Основная причина расстройств заключается в электромагнитном излучении малой интенсивности, которое способно проникать в менее массивный и более тонкий череп ребенка.

*Излучение от сотовых телефонов наносит вред иммунной системе детей*

Это излучение влияет на мозговые ритмы, может нанести вред иммунной системе ребенка, которая находится в процессе развития. Эффект вредного электромагнитного излучения подобен помехам на радио, излучение приводит к:

- Нарушению стабильности клеток организма
- Нарушению работы нервной системы
- Появлению головных болей
- Потере памяти
- Расстройству сна

### **Влияние сотового телефона на здоровье**

Основными симптомами неблагоприятного воздействия (**вреда сотового телефона**) на состояние здоровья являются:

- Головные боли
- Сонливость
- Раздражительность
- Нарушения памяти и ухудшение способности к концентрации
- Синдром хронической усталости
- Боль и резь в глазах
- Сухость слизистой оболочки глаза
- Прогрессирующее ухудшение зрения
- Перепады артериального давления и пульса

Все эти признаки характерны для вегето-сосудистой дистонии. Кроме того, под воздействием вредных электромагнитных полей, которые генерирует мобильный телефон, в организме возникает так называемая реакция напряжения иммунной системы. По словам врачей, от этого может снизиться сопротивляемость организма болезням и прочим вредным внешним воздействиям.

**По мнению ученых, длительное нахождение рядом с источниками электромагнитного излучения может вызывать астенический синдром, преждевременное старение организма, нарушение обменных процессов, болезни нервной системы, органов чувств и ряд других заболеваний.**

*Электромагнитные излучения поглощаются тканями головы*

Разные люди реагируют на генерируемое сотовыми телефонами излучение по-разному: 15% особо устойчивых его просто не замечают, у 70% включаются компенсаторные механизмы, и негативные последствия проявляются только через какое-то время, а 15% пользователей являются гиперчувствительными к электромагнитному излучению. Даже после однократного разговора по мобильному телефону у них отмечаются повышенная утомляемость и расстройства сна, впоследствии развивается реакция, напоминающая аллергическую, головная боль и перепады артериального давления и пульса (доказано, что после разговора по мобильному телефону артериальное давление повышается на 5-10 мм ртутного столба).

### **Польза сотового телефона**

Сотовые телефоны компактны, многофункциональны.

Сотовая связь даёт людям общаться, находясь практически в любой точке мира. В настоящее время сотовая связь — самая распространённая из всех видов мобильной связи.

## **Как пользоваться сотовым телефоном**

- Ограничить время и частоту использования сотового телефона - более 2-3 минут за один вызов и более 10-15 минут в день. Можно использовать беспроводную гарнитуру, находясь на расстоянии от телефона, или по возможности громкую связь.

*Использование беспроводной гарнитуры обезопасит от ЭМИ излучения*

- Не спите рядом с сотовым телефоном. Электромагнитное излучение мобильного телефона даже в режиме ожидания негативно воздействует на центральную нервную систему, нарушая нормальное чередование фаз сна.

- Старайтесь как можно меньше носить сотовый телефон близко к телу, например в карманах, лучше носить его в сумке.

- Находясь дома, класть его на расстоянии не менее 50 см от себя.

- Следует учитывать, что в условиях экранирования (автомобиль, железобетонные здания) плотность потока электромагнитного излучения (ЭМИ), воздействующего на человека, многократно усиливается.

- Стараться по возможности не использовать телефон в тех местах, где наблюдается плохой приём (лифт, подземные помещения, транспорт и т. д.), так как при плохом приёме мобильный телефон пытается найти антенну-передатчик, и из-за этого его излучение многократно усиливается.

- Реже использовать мобильный телефон в закрытых помещениях (машина, дом), так как излучаемые им волны могут отражаться стенами и покрытиями, что в несколько раз усиливает облучение.

- Не прикладывайте мобильный телефон к уху в тот момент, когда он находится в процессе поиска оператора сети (это бывает также при самом включении телефона и при очень плохом приёме). В этот момент он излучает сильнее всего.

- То же самое относится и к сельской местности, где, вдалеке от антенн, также нередко наблюдается плохой приём мобильной связи.

- Беспроводной способ передачи данных от одного мобильника к другому (разработанный под маркой Bluetooth), прибавляет мобильному телефону дополнительную силу излучения.

- Выбирая телефон, поинтересуйтесь уровнем его излучения (SAR) и старайтесь выбрать телефон с наименьшим показателем.

- Если следовать элементарным правилам безопасности использования, то вред от СВЧ-излучения сотового телефона сведётся к минимуму.

## **10 ПРАВИЛ ПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ**

**1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют ограничить продолжительность одного разговора тремя минутами.**

**2. Дождитесь соединения, прежде чем подносить телефон к голове. Прием вызова абонента – это момент пика излучения.**

**3. Старайтесь носить телефон как можно дальше от жизненно важных органов. При увеличении расстояния интенсивность излучения уменьшается. Рекомендуется носить телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.**

**4. Пользуйтесь гарнитурами и системами "свободные руки", чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.**

**5. При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.**

6. При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности излучения на определенные участки головы.

7. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.п.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.

8. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время грозы. Вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.

9. Не пользуйтесь мобильным телефоном во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством. Это опасно. Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или в автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз

10. Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и не дают полноценно отдохнуть.

### **Безопасность детей**

Купив ребенку мобильный телефон, необходимо удостовериться, что ребенок знает, как с ним обращаться. Помните, что современные телефоны умеют не только звонить. По функциям они приближаются к портативным компьютерам — веб-браузеры, электронная почта, СМС, камера, видеоигры... Отследить, какие сайты посещает ребенок с мобильного телефона, гораздо сложнее, чем поставить фильтр-систему на домашний компьютер.

### **Сотовые телефоны и дети предпубертатного и подросткового возраста**

Когда ребенок стал старше и получил мобильный телефон, это замечательный повод напомнить ему о правилах безопасности. Необходимо учитывать следующие тонкости:

- **Начните с главного.** Объясните, как использовать основные опции телефона: звонки, голосовую почту и блокировку клавиатуры.

Здесь же можно поговорить с ребенком о том, что вы не хотите, чтобы он использовал те или иные опции.

В кнопках быстрого набора запрограммируйте телефоны вашего дома, ваш рабочий номер, номера родственников и соседей, чтобы их можно было быстро набрать в случае опасности.

Научите детей заряжать телефон и следить за тем, чтобы аккумулятор не садился.

- **Ограничивайте время использования.** Неплохо ограничить количество минут разговора и текстовых сообщений, доступных для ребенка ежемесячно.

Обсудите с ним, как работает система оплаты звонков и СМС-сок. К примеру, на многих тарифах звонки ночью и в выходные бесплатны. Однако ребенок может и не знать, что это означает только после 9 или даже 11 часов вечера.

Предупредите, что загрузка игр, заставок и рингтонов из Интернета также тарифицируется и что отправка и получение СМС на многих тарифах оплачивается и

посылающим, и принимающим пользователем. Если счет в конце месяца все же превысил ваши предсказания, поговорите об этом с ребенком.

- **Защита личной информации.** Поскольку мобильный телефон можно использовать почти как компьютер (выходить в Интернет, отправлять сообщения, смотреть видеоклипы), ребенок может поддаться на уловки спамеров, онлайн-овых совратителей, охотников за информацией и сетевых хулиганов.

Поэтому важно научить малыша не отвечать на звонки и сообщения от незнакомых людей. Вместо этого поставьте переадресацию на голосовую почту.

Вдобавок следует напомнить ребенку, что, используя Интернет через телефон, он также не должен раскрывать в Сети незнакомым людям свое имя, номера телефонов и другую личную информацию.

Научите ребенка блокировать сим-карту так, чтобы никто, кроме него самого, не мог совершать исходящие вызовы. За необходимыми настройками связи можно обратиться в офис вашего оператора.

- **Нужно уважать окружающих.** Если в телефоне вашего ребенка есть встроенная камера или фотоаппарат, обратите его внимание, что необходимо быть осторожными, посылая фотографии и видеоролики друзьям.

Достаточно нажать не на ту кнопку, и сделанный снимок отправится не тому человеку. Объясните малышу, что нельзя фотографировать других без их разрешения и лучше не соглашаться, чтобы кто-то фотографировал на телефон его. Фотография с телефона вполне может оказаться потом вывешенной в Интернете, где ее увидят все.

- **Дома использовать только стационарный телефон.** Многие родители настаивают, чтобы дети выключали мобильные телефоны, приходя домой из школы или после кружков.

Если ребенку необходимо кому-то позвонить, для этого можно использовать обычный домашний телефон. Это не только экономит деньги, но и приучает детей относиться к мобильным телефонам только как к мобильному средству связи.

- **Заботиться о своем мобильном телефоне.** Чтобы защитить телефон от дождя, потертостей, царапин и грязных рюкзаков, купите для него специальный чехол или пластиковое покрытие.

Объясните ребенку, что расхаживать у всех на виду с мобильным телефоном в руке не менее опасно, чем публично размахивать бумажником или драгоценностями.

Когда ребенок не использует телефон, следует убирать его в безопасное место. Если телефон был потерян или украден, следует немедленно заявить об этом в офис вашего оператора и местный полицейский участок.

- **С пониманием относиться к уставу школы.** Большинство современных школ выдвигают жесткие требования, касающиеся использования мобильных телефонов в школе.

Убедитесь, что ребенок знает, где и когда позволено разговаривать по телефону на территории школы.

- **Соблюдать нормы этикета при использовании телефона.** Научив ребенка, как обращаться с мобильным телефоном дома, объясните ему, что те же правила распространяются и на многие другие места.

Например, в кино, театрах, библиотеках, больницах, храмах, на приеме у врача и в множестве других подобных мест следует отключить звук или выключить телефон вообще.

Также объясните ребенку, что окружающим может быть неприятно слушать его долгие беседы по телефону.

Громкий разговор по мобильному телефону вблизи других людей, например, в лифте или поезде, расценивается как дурной тон и неуважение к окружающим.