

ELEKTROMANYETİK ALANLAR HAKKINDA PRATİK ÖNERİLER

Kullanmadığınız elektrikli aletleri ya kapalı tutunuz ya da fişten çıkarınız. Cihazlar "Stand by" konumunda kaldığı sürece elektromanyetik kirlilik yaratacaktır.

LED, LCD veya plazma bilgisayar ekranlarını kullanmaya özen gösteriniz. Bilgisayar ekranı ile klavye arasına 1 m. mesafe koymaya çalışınız, ekran filtresi kullanınız.

Ekonomi (halojen ve floresan) lambalarını okuma lambası olarak kullanmamaya özen gösteriniz.

Dinlendirici bir uykuya geçmek için en ideal koşulun yatak odasında TV ve bilgisayar bulundurmamak veya bu cihazların tamamen kapalı konumda olmasını sağlamak olduğunu hatırlayın.

Elektrikli battaniyeyi yatağa girmeden kapatınız.

Elektrikle çalışan radyolu çalar saatleri başınızdan mümkün olduğunca uzakta tutunuz, mümkünse pille çalışanlarını tercih ediniz.

Saç kurutma makinesinin manyetik alanı yüksektir bu nedenle, sürekli kullanmak yerine aralıklarla kısa süreli kullanınız. Uyku düzeninizin bozulmaması için yatmadan hemen önce kullanmamayı tercih edebilirsiniz.

Yatak odasında başucunuzdaki duvarla komşunuzda bir elektronik aletin bitişik durmamasını sağlamaya çalışınız. Tüm VDU'lerin (TV, bilgisayar) arkalarında Elektromanyetik (EM) alan daha büyüktür. Komşunuzda bu aletlerin nereye yerleştiğine dikkat etmeye çalışınız.

Yatağınızı EM alanlardan mümkün olduğunca uzağa yerleştiriniz. Özellikle başucunuzun, herhangi bir elektromanyetik alan kaynağına uzak olmasına özen gösteriniz. Elektrikli cihazları prizden çekiniz, cep telefonunu kapatınız, zorunlu hallerde ise en az 1 metre uzakta tutunuz.

Bebek odası dinleme cihazlarının (baby phone) kullanılması önerilmemektedir. Kullanılması zorunlu olduğu hallerde bebek yatağından uzak tutmaya özen gösteriniz.

Bebek odaları, yatak odaları ve çocukların yakınında cep telefonu bulundurmamaya dikkat ediniz.

Cep telefonlarını sohbet amaçlı kullanmayınız, kullanmadığınız sürede mümkünse kapalı tutunuz. Kalp üzerinde, göğüste açıkken taşımamaya dikkat ediniz. Kalp pili kullanıcılarının telefonu üzerlerinde taşıması önerilmemektedir.

Cep telefonu kullanırken kesinlikle kablolu kulaklık kullanınız. Açık durumda iken vücudunuzdan mümkün olduğunca uzakta taşımaya özen gösteriniz. SAR değeri 1 W/kg'dan az olan veya sıfıra en yakın telefonları tercih ediniz.

Çocuklarda ve gençlerde sinir sistemi ve beynin gelişimine devam ediyor olması dolayısıyla, yetişkinlerden daha çok risk altında olduğu bir gerçektir. Bu nedenle 16 yaş altındaki çocukların cep telefonu kullanmamaları, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilmektedir.

Hamilelerin cep telefonu kullanması önerilmemektedir. Çocukların ve yaşlıların zorunlu olmadıkça cep telefonu kullanmamalarına özen gösteriniz.

Cep telefonuyla konuşmak yerine mesajlaşmayı tercih etmek, cep telefonunu çekim gücünün zayıf olduğu yerlerde değil güçlü olduğu yerlerde kullanmak maruz kalınan EM alan seviyesini düşürebilir. Bu nedenle asansör gibi çekim gücünün az olduğu yerlerde cep telefonu kullanmamaya çalışınız.

Kablolu kulaklık olmadığı durumlarda telefonu açıp sonra kulağına götürülmelidir. Mümkünse hands-free (hoparlör) özelliğı kullanılmalıdır. Kulağına götürülmesi durumunda telefonu birkaç cm uzakta tutmaya dikkat ediniz.

Evde kablolu ev telefonu, dışarıda kablolu iş telefonu ve ankesörlü telefon kullanmaya özen gösteriniz.

Kablosuz telefonlar da cep telefonu frekanslarında çalışmaktadır. Kablosuz telefonlar yerine klasik kablolu telefonları tercih ediniz. Kablosuz telefonu sohbet

amaçlı kullanmamaya özen gösteriniz.

İnternet bağlantısı için kablolu modem kullanılmalı. Bilgisayarda çalışırken bir antene çok yakın mesafede saatlerce oturuyorsunuz ve radyo frekans (RF) alanlara maruz kalıyorsunuz demektir. Bunu azaltmak ve önlemek için kablosuz teknolojilerini mümkün olduğunca kullanmamayı tercih ediniz. Wi-Fi (kablosuz erişim) özelliği olan dizüstü bilgisayar kullandığınızda ve açık tutulduğunda cihazınız bir anten görevi görür ve etrafınızdaki tüm RF dalgaları toplar. Kablosuz interneti kullanmadığınızda bilgisayarın Wi-Fi özelliğini kapatmayı unutmayınız.

Fotokopi makinelerinden (yüksek manyetik alan) en az 50 cm uzakta durmaya çalışınız.

Elektrikli tıraş makinesini mümkünse şarjlı modellerini kullanmayı tercih ediniz.

Tüplü (CRT) TV ekranlarından (ön ve arkasından) en az 2 m uzakta bulununuz. Mümkünse LED, LCD ve plazma ekranlar tercih edilmelidir.

Mikrodalga fırın çalışırken 1 m mesafeden daha yakınında olmamaya özen gösteriniz. Gerekmedikçe kullanmayınız. Mümkünse çalıştırıldığında mutfakta bulunmayınız.

Aspiratör kullanırken, eğer yakınıdaysanız maksimum seviyede kullanmamaya özen gösterin

