

## TELEFONA CON IL CERVELLO! 10 REGOLE PER L'USO CORRETTO DEL TELEFONINO

- 1) Usa l'auricolare per diminuire l'effetto delle onde elettromagnetiche sulla tua testa (no blue-tooth) oppure usa il viva voce: l'intensità del campo elettromagnetico diminuisce rapidamente con l'aumentare della distanza!
- 2) Evita le lunghe telefonate, alterna spesso l'orecchio durante le conversazioni e limitane drasticamente la durata (alcuni minuti); quando fai una chiamata aspetta che ti rispondano prima di avvicinare il cellulare all'orecchio.
- 3) Telefona quando c'è pieno campo (tutte le "tacche") altrimenti il tuo cellulare aumenta la potenza delle emissioni sul tuo orecchio.
- 4) Evita le chiamate nei mezzi in movimento (auto, treno, autobus, ecc.).
- 5) Durante la notte non tenere il cellulare acceso sul comodino o, peggio, sotto il cuscino (le onde elettromagnetiche disturbano il sonno); non ricaricarlo vicino al letto!
- 6) Durante il giorno non tenere il telefonino acceso in tasca o a contatto con il corpo: appena puoi riponilo sul tavolo, negli indumenti appesi, nella borsa o nello zaino.
- 7) Non tenere il cellulare acceso negli ospedali o dove sono presenti apparecchiature elettromedicali, sugli aerei ed in presenza di persone con dispositivi quali pacemaker o apparecchi acustici.
- 8) Al cinema, a teatro, a SCUOLA tieni il cellulare spento e utilizza l'opzione segreteria.
- 9) L'uso del cellulare da parte dei bambini dovrebbe essere limitato alle chiamate di emergenza! Lo stesso vale per le mamme in attesa!
- 10) Quando acquisti un cellulare nuovo informati sul livello delle sue emissioni: SAR in Watt/kg e intensità di campo elettrico in V/m. All'interno degli edifici il cellulare aumenta la sua potenza di emissione: nei luoghi chiusi cerca di usare la rete telefonica fissa (non il cordless).

da APPLE Associazione per la prevenzione e la lotta per l'elettrosmog