



## **10 GEBODEN MOBIELE TELEFOON**

Bron: Wiener Ärztekammer, Vertaling en bewerking Pieter Hennipman, april 2016

De straling van mobiele - en draadloze telefoons is niet zo ongevaarlijk als door de telecombedrijven wordt beweerd. Straling kan het functioneren van het menselijk lichaam beïnvloeden. Vooraf is niet te voorspellen wat de uitwerkingen zijn. Enkele klachten: oververmoeidheid, concentratie verlies, slapeloosheid, migraine, duizeligheid, huiduitslag, ADHD, onvruchtbaarheid, geheugen problemen.

### **1. Zo kort en zo min mogelijk mobiel of draadloos bellen.**

- Schrijf een SMS bericht.
- Gebruik het vaste telefoonnet en een telefoon met een draad.
- Onder de 16 jaar alleen mobiel bellen in **NOODGEVAL!**

### **2. Afstand houden.**

- De mobiele telefoon tijdens het verbinding maken weghouden van hoofd en lichaam.
- Gebruik de luidspreker functie of een headset.

### **3. Bij gebruik van luidspreker of headset, de telefoon niet bij het lichaam houden.**

- Vooral van belang voor zwangere vrouwen.
- Ook mannen moeten hun telefoon niet in hun broekzak bewaren ivm vruchtbaarheidsrisico's.
- Personen met elektronische implantaten [pacemaker, insulinepompen, etc.] moeten afstand houden.

### **4. Niet in voertuigen [auto, bus, trein, tram] bellen.**

- Zonder buitenantenne is de straling in het voertuig hoger.
- En men wordt afgeleid tijdens het besturen van het voertuig.
- En in het openbaar vervoer worden de medepassagiers onnodig bestraald.

### **5. Tijdens het autorijden absoluut bel-, SMS- en internetverbod!**

- De afleiding is een groot gevaar voor de medeweggebruikers.
- Bij 50km/h leg je in 1 seconde  $\pm 14$  meter af. [een vrachtwagen is  $\pm 16$  meter]

### **6. Thuis en op het werk altijd bellen via het vaste net met een bedrade telefoon.**

- Internetgebruik via LAN-kabel [ADSL, glasvezel etc.] LAN-kabel geeft geen straling af, is snel en veilig.
- DECT-telefoon, WIFI en alle andere vormen van draadloze communicatie tussen verschillende apparaten in huis, kantoor en school vermijden.

### **7. Stel je mobiel vaak in op vliegtuigmodus.**

- Om muziek te luisteren, spelletjes te spelen, foto's te maken, wekkerfunctie en als rekenmachine is er niet altijd een internetverbinding nodig.

### **8. Minder apps betekent minder straling.**

- Gebruik zo min mogelijk apps op je mobiele telefoon en deactiveer de overbodige mogelijkheden van de telefoon.

### **9. Niet bellen op plekken met slechte ontvangst [kelder, lift etc.]**

- Op plekken met slecht bereik gaat de mobiele telefoon zelf sterker zenden en dus meer straling produceren.
- Gebruik op plekken met slechte ontvangst altijd een headset of de luidspreker functie.

### **10. Let bij het kopen van een mobiele telefoon op de SAR-waarde**

- Kies een telefoon met de laagste SAR-waarde. Let op! Een lage SAR-waarde geeft geen veiligheid. Iedere mobiele telefoon straalt te hard.