**Рекомендации по использованию мобильных телефонов**

В условиях стремительного проникновения мобильной связи сотовый телефон становится самым массовым источником электромагнитного излучения, которому добровольно и бесконтрольно подвергают себя миллионы людей, не задумываясь о последствиях. «Лига здоровья нации» и «Скай Линк», обращают Ваше внимание на следующие рекомендации по безопасному использованию мобильных телефонов и минимизации негативного влияния излучения, основанные на результатах исследований в России и мире:

1.  **Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья.** Чем меньше вы пользуетесь телефоном, тем меньше подвергаетесь воздействию излучения. Лучше поговорить 5 раз по 1 минуте, чем 1 раз 5 минут. Интервал между разговорами должен быть не менее 15 мин.

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, а не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.

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

5.  **Следует ограничить** использования мобильного телефона при  наличии медицинских противопоказаний.

6.  **При покупке выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.** В России разрешенная максимальная мощность – 100 мкВт/см2.

7.  **Следует иметь в виду, что стандарты GSM и CDMA имеют разные параметры.** Мобильные телефоны «Скай Линк», работающие в стандарте связи CDMA450 (IMT-MC-450), излучают значительно меньше (в 10-20 раз), чем телефоны, работающие в стандарте GSM.

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

9.  **Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве**(автомобиле, лифте, поезде, гараже и др.). Металлический «экран» ухудшается радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.

10.  **В зданиях из железобетонных конструкций** разговор по аппарату мобильной связи рекомендуется вести около большого окна, на лоджии или балконе.

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

12.  **Ограничьте использование мобильного телефона детьми,**не позволяйте использовать его в качестве игрушки, так как детский организм наиболее подвержен влиянию излучения.