

Uso consapevole dello *smartphone*



Si Verifica il livello di SAR del tuo cellulare: i diversi modelli di telefono possono generare un assorbimento di energia nella testa differente, con un diverso SAR. Puoi trovare le carte di questo genere sul retro del telefono o online... [verifica che sia il più basso possibile!](#)



Di seguito alcune buone abitudini per ridurre l'esposizione da onde elettromagnetiche (CEM) che potrebbero procurare danni all'organismo umano.



1) Verifica il livello di SAR del tuo cellulare: i diversi modelli di telefono possono generare un assorbimento di energia nella testa differente, cioè un diverso SAR. Puoi trovare il valore di questo parametro sul manuale del telefono o online ... verifica che sia il più basso possibile!



Scusa cara, ti
richiamo; c'è uno strano
tizio e non so
cosa vuole!

2) Utilizza dispositivi quali auricolare e viva-voce: mantenere una distanza di 30 - 40 cm dal corpo riduce tantissimo l'esposizione!



3) In caso di chiamate voce senza dispositivi, riduci la durata e/o alterna l'orecchio

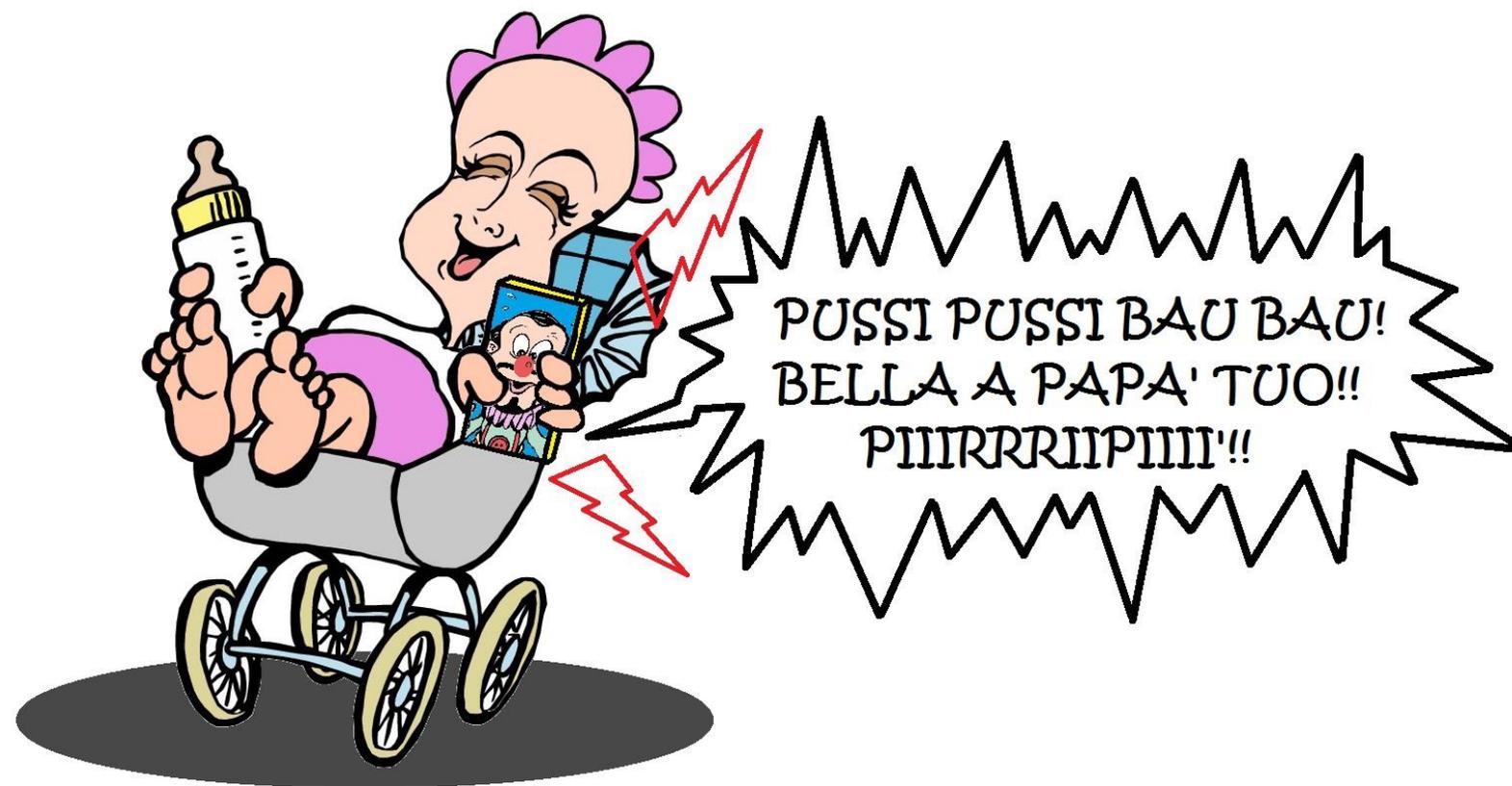




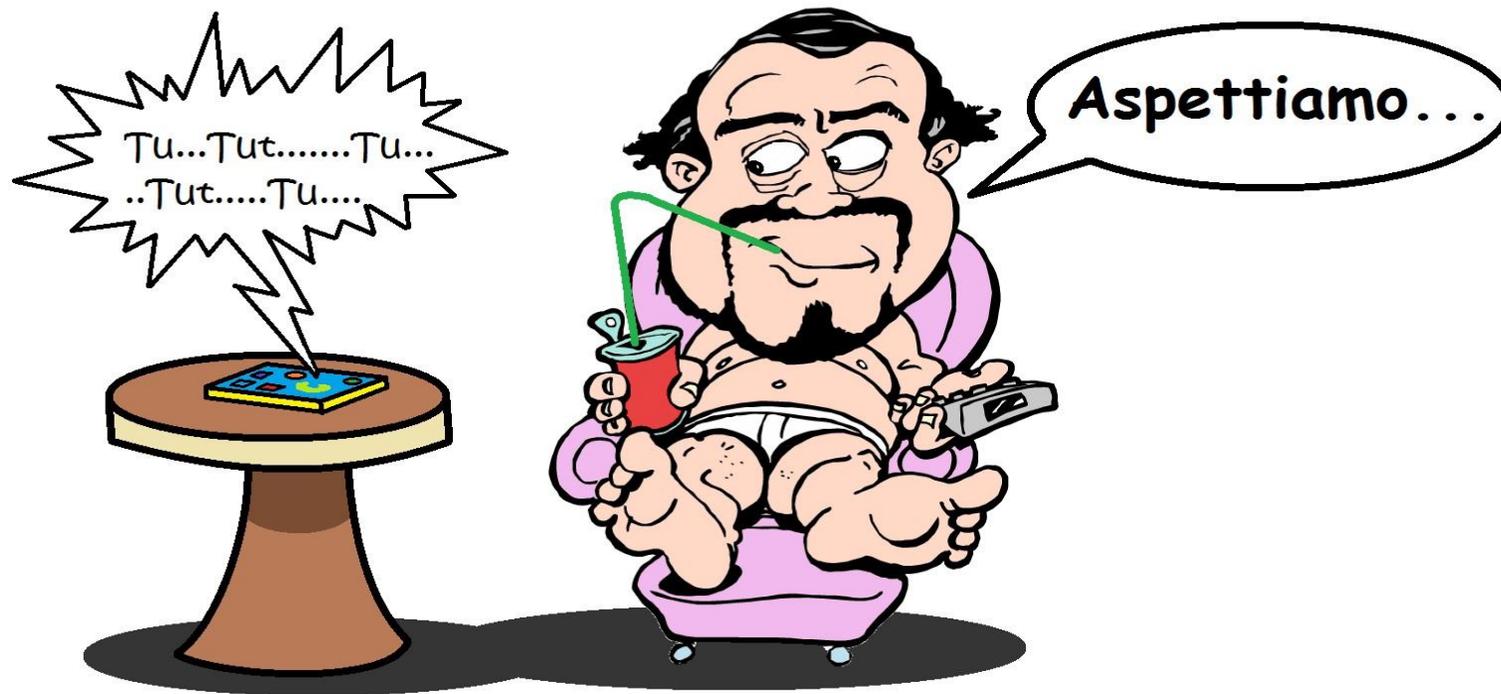
5) Riduci le telefonate dall'auto in movimento: non solo l'abitacolo scherma i segnali, obbligando il telefono ad emettere un segnale più intenso, ma lo spostamento da un ripetitore all'altro impedisce al telefono di minimizzare l'emissione.



6) Tieni conto che è vantaggioso l'utilizzo di rete 3G e 4G e dei cellulari di ultima generazione



7) Limita l'utilizzo da parte dei bambini: l'assorbimento di energia nella testa di un bambino può arrivare al 153% di quanto assorbito nella testa di un adulto, e gli organismi in crescita possono essere più sensibili ad eventuali effetti nocivi.



8) Aspetta la risposta: durante il tentativo di connessione il cellulare emette più radiazioni. Meglio tenerlo lontano dalla testa sino alla risposta.



9) Preferisci la connessione WiFi: una distanza di 1m dal modem Wi-Fi garantisce che l'esposizione dovuta al modem si mantenga molto bassa, ed il telefono userà una potenza inferiore per collegarsi, per cui globalmente sarai meno esposto.



10) Mantieni la maggior distanza possibile dal corpo: il telefono emette dei segnali di collegamento alla rete, uno ogni tanto anche quando non lo stai usando, con più continuità quando navighi in rete. Per ridurre l'esposizione sul lungo periodo, è bene non tenere mai il telefono a contatto con il corpo.