

Памятка для обучающихся

«Правила безопасного использования мобильного телефона»

Сотовые телефоны и их излучение представляют собой опасность для здоровья человека, особенно детского.

Чтобы уменьшить вред сотового телефона, запомни простые правила!



1. Как можно меньше времени говори по телефону, так как чем больше время разговора по телефону, тем большее воздействие он оказывает на человека.
2. Говори по телефону только самое важное, а о длительных дискуссиях по телефону лучше забыть.
3. Приучи себя выключать мобильный телефон в ночное время.
4. Помни, при установлении связи излучение достигает максимального пика, поэтому нельзя подносить в этот момент телефонный аппарат близко к уху.
5. Используй гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с тебя некоторый объем излучения.
6. Носи телефон в чехле в отдельном кармашке сумки или портфеля; ни в коем случае не носи мобильный телефон на шее, в карманах пиджаков, курток, джинсах.
7. Слушай музыку через наушники не более 10-15 минут.
8. Смотри на дисплей телефона не более 15 минут.
9. Не оставляй телефон возле себя во время сна.
10. Контролируй уровень заряда аккумулятора, при слабой зарядке – уровень излучение сотового аппарата возрастает.
11. Регулярно протирайте телефоны бактерицидными салфетками.

Только разумное использование телефона сохранит твоё здоровье!