

**Памятка
для обучающихся, родителей (законных представителей) и
педагогических работников по профилактике неблагоприятных для
здоровья и обучения детей эффектов
от воздействия устройств мобильной связи**

1. Чем короче разговор, тем безопаснее для здоровья. Учёные советуют ограничить продолжительность одного разговора тремя минутами.
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. Рекомендуются носить телефон в сумке, портфеле, но не в кармане, так как даже в режиме ожидания он продолжает обмениваться данными с сетью.
4. Пользуйтесь гарнитурами и системами «свободные руки», чтобы держать сотовый телефон подальше от головы и тем самым уменьшить его воздействие.
5. Выбирайте телефон с меньшей мощностью излучения.
6. При разговоре снимите очки с металлической оправой, т. к. она играет роль вторичного излучателя и может привести к увеличению интенсивности излучения на определенные участки головы.
7. Старайтесь не разговаривать в закрытом пространстве (автомобиле, лифте, поезде, гараже и т.п.). Металлический «экран» ухудшает радиосвязь, в ответ на это мобильный аппарат увеличивает свою мощность.
8. Опасно пользоваться мобильным телефоном во время грозы: вероятность попадания молнии в работающий телефон в несколько раз выше попадания в человека.
9. Во время пересечения проезжей части и управления транспортным средством пользоваться мобильным телефоном крайне опасно. Электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз при разговоре по сотовому телефону в машине или в автобусе.
10. Во время сна выключайте телефон и убирайте подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и нарушая полноценный отдых.