

## Saugiai naudokime mobiliuosius telefonus

Pastaruoju metu labai išaugo mobiliųjų telefonų naudojimas.

Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro inicijuotą tyrimą, mobiliųjų telefoną turi 98,6 % Lietuvos mokyklų mokinių. 97,2 % ketvirtokų, 99,2 % aštuntokų ir 99,4 % vienuoliktokų turi telefonus. Juos turi daugiau mergaičių nei berniukų (atitinkamai 99,8 % ir 99 %). 33,7 % mokinių mobiliųjų telefoną turi ilgiau nei 6 metus. Dauguma mokinių nurodė, kad dažniausiai mobiliuosius telefonus naudoja susisiekti su tėvais, skambinti, siųsti trumpąsias žinutes. 43,5 % mokinių negalėtų gyventi be mobiliojo telefono. Įvertinę šią informaciją, atkreipiame dėmesį, kad tėveliai turi priminti savo vaikams, kaip teisingai naudoti mobiliųjų telefoną.



- Laukdami sujungimo su pageidaujama abonentu, mobiliojo telefono nelaikykite prie pat ausies;
  - nelaikykite mobiliųjų telefonų po pagalve miegant;
  - griaudžiant perkūnijai ir žaibuojant, telefoną geriau išjungti



Kalbėti telefonu galima ir laikant jį atitrauktą nuo ausies.



Mobilųjį telefoną siūloma laikyti įdėkle ar laikiklyje, esančiame nuo kūno ne mažesniu kaip 1,5 cm atstumu ir svarbu, kad įdėkle ir laikiklyje nebūtų metalo.



- Nesinaudokite telefonais važiuodami dviračiu, motoroleriu, mašina bei kitomis transporto priemonėmis, esant būtinybei – naudokitės laisvų rankų įranga.



- Pokalbiai turėtų būti kaip galima trumpesni, jei truks ilgiau nei 10 min. – geriau naudoti laisvų rankų įrangą



ES nuo 2010 m. buvo inicijuotas tyrimas „MOBI-KIDS“ <http://www.crealradiation.com/index.php/en/mobi-kids-home>, kuriuo siekiama įvertinti galimą ryšį tarp komunikacinių įrenginių naudojimo bei kitų aplinkos rizikos veiksnių ir smegenų navikų jauniems asmenims.



PSO paskelbė „Interphone“ tyrimo rezultatus ir informavo, kad nerasta tiesioginio ryšio tarp aktyvaus ilgalaikio naudojimosi mobiliuoju telefonu ir vėžinių susirgimų, bei atkreipė dėmesį, kad gliomos (centrinės nervų sistemos navikas) išsivystymo rizika vis dėlto 10 % didesnė vartotojams, kurie intensyviai naudoja mobiliuosius telefonus daugiau nei 10 metų.

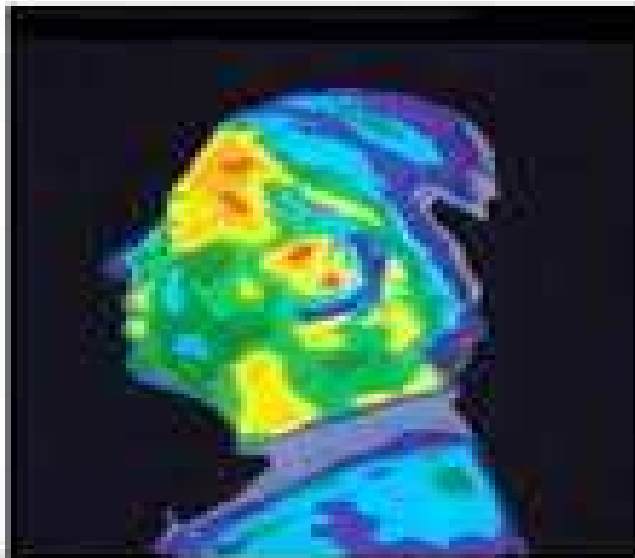


Nuotrauka iš 15 min.



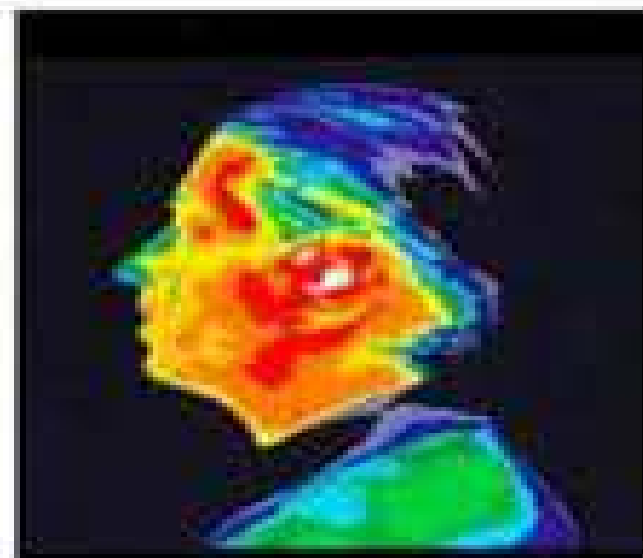
Elektromagnetinė spinduliuotė sukelia organizmo šiluminį efektą.

Žmogaus organizmas gali sugerti nuo 20% iki 100% elektromagnetinės spinduliuotės energijos >15 MHz dažnio ir paversti į šilumą. Šilumos kaupimosi greitis audiniuose priklauso nuo įvairių aplinkos veiksnių ir yra tiesiogiai proporcingas elektromagnetinio lauko stipriui arba energijos srauto tankiui.



*Thermographic image of the head with no exposure to harmful cell phone radiation.*

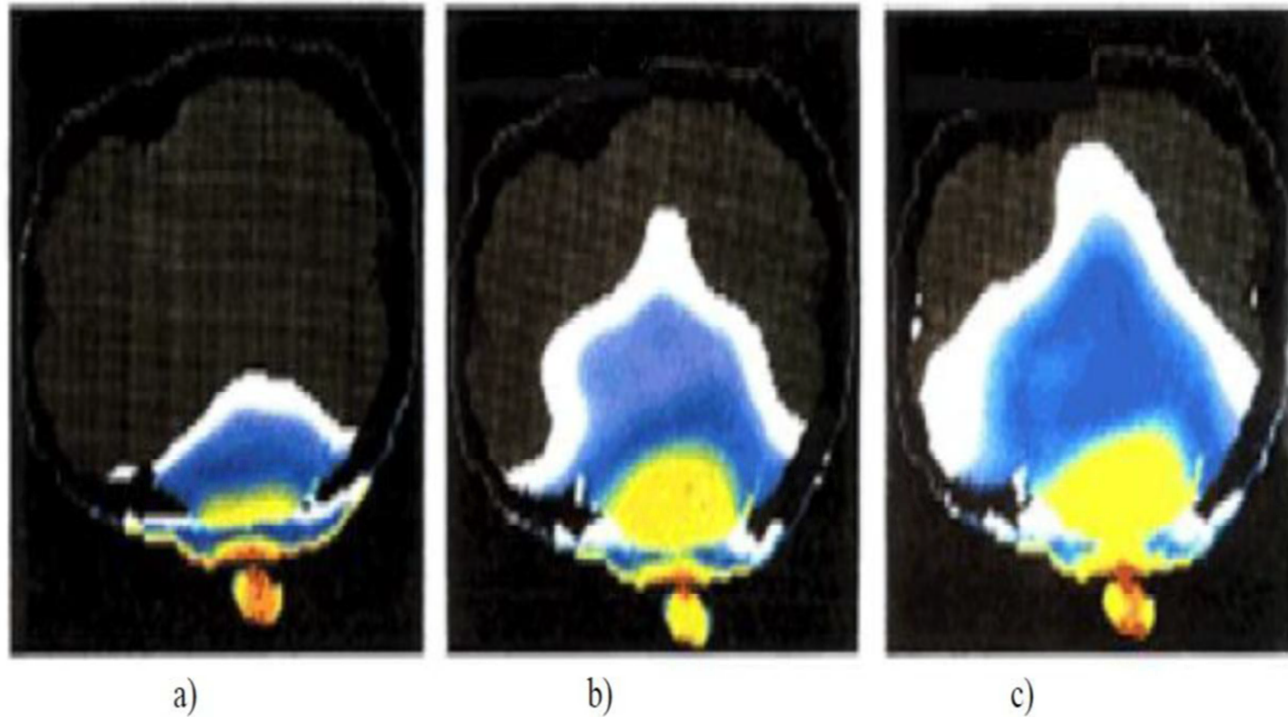
Prieš pokalbį telefonu.



*Thermographic image of the head after a 15-minute phone call. Yellow and red areas indicate thermal (heating) effects that can cause negative health effects.*

Po 15 min pokalbio telefonu.

## Elektromagnetinės spinduliuotės absorbcija (sugėrimas)



4.2 pav. GSM900 dažnio elektromagnetinės spinduliuotės absorbcija smegenyse: a) suaugusio žmogaus kaukolė; b) 10 m amžiaus vaiko kaukolė; c) 5 m amžiaus vaiko kaukolė

Norint saugiau naudoti mobiliuosius telefonus yra rekomenduojama trumpinti pokalbių laiką, naudoti laisvų rankų įrangą.



Bendrauti rašant žinutes



PARENGĖ: Visuomenės sveikatos saugos skyriaus vyriausiasis specialistas R. Giedraitis

**Norėdami rasti papildomos informacijos, ieškokite šiose internetinėse svetainėse:**

[http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu info/Naudingi patarimai/Saugiai naudokimės mobiliaisiais telefonais.PDF](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Saugiai_naudokimės_mobiliaisiais_telefonais.PDF)

[http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/mob tel ir vaikai.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/mob_tel_ir_vaikai.pdf)

[http://www.smlpc.lt/media/file/SMLPC-informacija/Veikla/Tyrimai-analizes/TELEFONU%20tyrimas%20%20analize 02%2018 galutine IZ.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/SMLPC-informacija/Veikla/Tyrimai-analizes/TELEFONU%20tyrimas%20%20analize_02%2018_galutine_IZ.pdf)

**Naudota literatūra:** PSO 2014 m. spalio mėn. informaciniame biuletenyje Nr. 193 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs193/en/>. 2014 m. publikuoto mokslinio tyrimo „Mobile phone use and brain tumours in the CERENAT case-control study“ [http://oem.bmj.com/content/early/2014/05/09/oemed-2013-101754.short?g=w\\_oem\\_ahead\\_sidetab%20](http://oem.bmj.com/content/early/2014/05/09/oemed-2013-101754.short?g=w_oem_ahead_sidetab%20) duomenys.

Radiotechninių objektų sklaidžiamų elektromagnetinių laukų vertinimo ir valdymo modelis, NVSPL, 2013 m. [www.nvspl.lt](http://www.nvspl.lt)

Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros laboratorijos Sveikatos rizikos veiksnių vertinimo skyriaus vedėjo M. Urbono pranešimas „Elektromagnetinės spinduliuotės poveikis sveikatai“, 2017 m. [www.nvspl.lt](http://www.nvspl.lt)

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro tyrimo „Lietuvos mokinių naudojimosi mobiliaisiais telefonais ypatumai“ duomenys.