

## Cep telefonu kullanıcılarına tavsiyeler



1- Cep telefonundan yayılan dalgaların şiddeti uzaklıkla azalmaktadır. Bu nedenle kablolu kulaklık kullanılması telefonun baş bölgesinden uzak tutulmasını sağladığından cep telefonlarının uzun kullanımından kaynaklanabilecek olası zararlı etkilerini azaltabilmektedir. Kulaklığın olmadığı durumda "hoparlör" modu tuşlanarak sesli görüşme yapılması tercih edilmelidir.

2- Beden gelişimi henüz gençlik yıllarında olduğundan elektromanyetik dalgalara maruz kalan çocuklar ve gençlerdeki hassasiyet yetişkinlerden daha fazla olabilir. Bu nedenle çocuk ve gençlerin cep telefonu kullanımı hakkında bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.

3- Uzmanlar, cep telefonu kullanımında, bilimsel olarak kanıtlanmamış sağlık risklerini dikkate alarak, hamileler, gençler ve çocuklar (16 yaş altında) tarafından yaygın olarak kullanılan cep telefonları ile gereksiz arama yapılmasının önlenmesini tavsiye etmektedir. Cep telefonu kullanan hamileler, çocuklar ve gençlere şunlar tavsiye edilmektedir;



- Cep telefonlarını sadece lüzumlu hallerde kullanın,
- Çağrılarını gereğinden fazla uzun tutmayınız, çünkü uzun süre konuşmak elektromanyetik dalgalara maruziyeti arttırmaktadır.
- Cep telefonunuzla haberleşirken sürekli aynı kulağı kullanmamaya çalışınız.

4- Cep telefonu ile konuşmalar mümkün olduğu kadar kısa tutulmalıdır ve daha çok kısa mesajlardan yararlanılmalıdır. Numara çevrildikten sonra hat bağlanıncaya kadar telefon vücuttan uzakta tutulmalıdır.

5- İlk arama anında cep telefonlarından nispeten daha yüksek güçte elektromanyetik dalga yayılacağından cep telefonunuza gelen arama olduğunda ya da sizin bir arama yapmanız durumunda bağlantı kurulduktan sonra kulağınıza cep telefonunuzu tutmanız daha az miktarda elektromanyetik alana maruz kalacağınızdan faydalı olacaktır.

6- Cep telefonu alırken SAR değeri düşük olan telefonlar tercih edilmelidir.

7- Cep telefonları olabildiğince vücuttan uzakta kullanılmalı ve bulundurulmalıdır. Özellikle kalp, beyin, böbrek gibi organlardan uzakta olması önerilmektedir.

8- Bebek odaları, yatak odaları ve çocukların yakınında cep telefonu bulundurulmamalıdır.

9- Uyurken cep telefonlarının kapatılması, kapatılmayacaksa başucundan en az 1 metre uzağa konulması önerilmektedir.

10- Cep telefonlarının hareketli araçlar içinde kullanılması ve taşınması önerilmemektedir. Araç içinde metal çeperlerden içeri yansıyan elektromanyetik alan şiddeti yolculara açık havadakin-den daha fazla elektromanyetik dalga maruziyeti verebilmektedir. Ayrıca, sürekli değişen baz istasyonları ile iletişime geçmeye çalışan cep telefonu normalden çok daha fazla elektromanyetik dalga yayabilmektedir.

11- Araç kullanırken cep telefonu veya araç telefonu kullanmak dikkati azaltmaktadır ve kazalara neden olabilmektedir. Bu nedenle araç güvenli bir yere çekildikten sonra telefonla konuşulmalıdır.

12- Özellikle yol koşullarının riskli olduğu yağışlı ve sisli havalarda dikkat dağılacığından cep telefonu kullanılmamalıdır.

13- Petrol istasyonlarında cep telefonu kullanılmamalıdır.

