

Udover Sundhedsstyrelsens anbefalinger, kan man vælge at reducere sin egen, samt børn og unges eksponering yderligere, på følgende måder:

-Slå mobildata, wi-fi og bluetooth fra på telefonen i indstillinger, når det ikke er i brug, eller find en telefon der kun slår disse funktioner til når du bruger dem. Slå mobildata til, når du bruger f.eks. MobilePay, og slå det fra igen bagefter.

-Undlad at bruge trådløse headsets eller earpods, og anvend i stedet headsets med kabel.

-Sluk for wi-fi når den ikke er i brug, og anbring den ikke tæt på hvor man sover og opholder sig.

"Brug så vidt muligt SMS i stedet for samtale"
Sundhedsstyrelsens anbefaling



Denne pjece er udarbejdet af EHS-foreningen. Hvis du vil vide mere, så kan det findes her: www.ehsf.dk

"Sov ikke med telefonen tæt ved hovedet"

Sundhedsstyrelsens anbefaling

Mobiltelefoni er af førende videnskabelige råd og myndigheder i verden mistænkt for at være sundhedsskadeligt.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

om mobilbrug

Med kommentarer fra EHS-foreningen

Ud fra en forsigtighedstilgang anbefaler Sundhedsstyrelsen en række enkle forholdsregler, man bør følge for at reducere eksponeringen fra mobiltelefoner.

- Brug headset eller håndfri funktion med øresnegl ved samtale, eller brug højtalerfunktionen.
- Brug så vidt muligt SMS i stedet for samtale.
- Begræns varigheden af samtaler.
- Sov ikke med telefonen tæt ved hovedet.
- Begræns samtaler under dårlige sende/modtageforhold (kan ses på displayet) og i transportmidler.
- Dæk ikke telefonen til med sølvpapir eller lignende.
- Sammenlign telefoners SAR-værdi. Lavere SAR-værdi medfører lavere eksponering.

Opdateret 10 FEB 2023

Forskere vurderer, at børn sandsynligvis er mere sårbare end voksne, over for eksponering fra trådløse enheder.

Mobiltelefoni er den største kilde til eksponering for radio- og mikrobølger.

En mobiltelefon holdt op til øret under samtale giver således anledning til en markant højere eksponering end fx en Wi-Fi-router. Forskere kan endnu ikke be- eller afkræfte, at eksponeringen fra mobiltelefoner udgør en sundhedsrisiko.

Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du følger disse enkle forholdsregler.

Kilde:

<https://www.sst.dk/da/viden/Straalebeskyttelse/Om-ikke-ioniserende-straaling/Mobiltelefoni-og-traadloes-teknologi/Anbefalinger-om-mobilbrug>

(Anbefalingerne er kopieret direkte fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside uden ændringer i teksten.)

EHS-foreningen, som siden 1992 har været en sygdomsbekæmpende organisation og patient-handicapforening for danske el-overfølsomme, har flere gode og enkle råd til hvordan du kan beskytte dig selv og andre imod for meget stråling – *uden* du af den grund behøves at undvære din mobiltelefon!

Se på bagsiden af denne folder.