



توصیه هایی برای کاهش تماس با امواج موبایل

گروه هدف: عمومی

۱. مدت زمان مکالمه‌تان را کاهش دهید: بهترین راهکار این است که مدت زمان تماس و مکالمه با تلفن همراه‌تان را کاهش دهید. مطالعات نشان می‌دهد که اگر شما بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت کنید، امواج مغزی شما تحت تاثیر امواج تلفن همراه قرار می‌گیرد.
۲. کودکان فقط در مواقع اورژانس: این به هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند چون مغز کودکان در حال رشد است و اثر امواج تلفن همراه بر آن بیشتر است. بهتر است کودکان جز در موارد اورژانس با تلفن همراه خود صحبت نکنند.
۳. تلفن همراه را در جیب شلوارتان و یا روی کمر بندتان قرار ندهید: بهتر است تلفن همراه را در جیب شلوارتان قرار ندهید چون بافت‌های بخش پایینی بدن بیشتر از

- بافت‌های سر و صورت، اشعه‌های مضر تلفن همراه را جذب میکنند .
۴. اول بگذارید ارتباط برقرار شود: اگر شما از هدست یا گوشی استفاده نمی‌کنید وقتی شماره می‌گیرید اجازه دهید اول تلفن همراه‌تان وصل و ارتباط با طرف مقابل برقرار شود سپس آن را روی گوش‌تان قرار دهید در این صورت تحت اشعه مضر کمتری قرار می‌گیرید. شما می‌توانید برقرار شدن ارتباط را روی صفحه تلفن همراه‌تان ببینید.
 ۵. تلفن همراه‌تان را داخل پوشش‌های فلزی و محفظه‌های دربسته فلزی قرار ندهید: برای موبایل‌تان پوشش‌های فلزی نخرید و آن را درون بسته‌های فلزی دربسته قرار ندهید. این محفظه‌های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می‌آیند تشدید می‌کنند.
 ۶. تلفن همراهی با میزان اِس.اِی.آر پایین‌تر (تلفن همراهی با جذب پایین اشعه برای بدن) بخرید: هنگام

- خرید تلفن همراه به میزان اِس.اِی.آر آن توجه کنید. این عدد به‌طورمعمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می‌شود و نشان می‌دهد که هنگام استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می‌شود. هرچه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین‌تر باشد آن گوشی ایمن‌تر است و بیشتر شما را از آثار مخرب اشعه‌های تلفن همراه مصون نگه می‌دارد.
۷. از هدست استفاده کنید: برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش‌تان قرار داده‌اید مغز شما را نشانه نروند باید آن را از سرتان دور کنید. بهترین کار این است که به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش‌تان از یک «هندزفری» یا «هدست» استفاده کنید. این کار موجب می‌شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند و فقط بتوانید با هندزفری مکالمه خودتان را انجام دهید.
 ۸. از هندزفری‌های بلوتوث‌دار استفاده کنید: گرچه این مدل از هندزفری‌ها هم امواجی را به سمت مغز شما می‌فرستد ولی محققان می‌گویند این امواج ۱۰۰ مرتبه

کمتر از امواجی هستند که هنگامی که گوشی تلفن همراه را روی گوش تان قرار می‌دهید، به مغزتان می‌رسد ولی فراموش نکنید آن را هنگامی که صحبت نمی‌کنید از گوش‌تان جدا کنید چون در این شرایط باز هم امواج بلوتوث به سمت مغز شما می‌آیند.

۹. از هندست (هندزفری)هایی استفاده کنید که درون‌شان یک لوله تو خالی به کار رفته است: این هندزفری‌ها درست مانند هندزفری‌های معمولی هستند با این تفاوت که آن بخش از هندزفری که در مجاورت گوش قرار می‌گیرد از یک لوله تو خالی که درون آن هیچ سیمی عبور داده نشده، تشکیل شده است. به این ترتیب صدا به‌طور مستقیم از هوای درون این لوله خالی و با ارتعاش مولکول‌های هوا به گوش شما می‌رسد و امواجی را که به مغز می‌رسد کاهش می‌دهد.

۱۰. از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید: یک راه آسان دیگر برای کاهش تماس با امواج مضر تلفن همراه این است که هنگام صحبت کردن با آن، اسپیکر یا پخش صدا

استفاده کنید. فراموش نکنید در این شرایط تلاش کنید تا می‌توانید تلفن همراه را دورتر از بدن تان قرار دهید. با بیشتر شدن فاصله میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می‌یابد.

۱۱. از آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید: آنتی‌اکسیدان‌ها موادی در بدن هستند که از پیری پیشگیری می‌کنند و برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند. امواج تلفن همراه می‌توانند این ترکیبات حیاتی بدن را از بین ببرند و فرمول شیمیایی آنها را بشکنند بنابراین چون در طول روز شما مدت زیادی تحت تابش این اشعه‌های مضر قرار می‌گیرید خوب است از مکمل‌های آنتی‌اکسیدان در غذاهای روزانه‌تان استفاده کنید.

۱۲. جلوی آنتن موبایل‌تان را نپوشانید: سعی کنید جلوی آنتن موبایل‌تان را نپوشانید. مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می‌دهد. این کار موجب می‌شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از برق

بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند.

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی ، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل یرف ، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات

اهواز - فاز ۲ پادادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت

... طالقانی (ره)

۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴ - ۶

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir