

**ПРОСТЕЙШИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
АБОНЕНТАМ
СЕТИ СОТОВОЙ СВЯЗИ**

1. Старайтесь не располагать телефон около органов, особо восприимчивых к излучению, - спереди на поясе, около головы, у сердца. Женщинам телефон лучше всего держать в сумочке, мужчинам в барсетке. В крайнем случае, телефон можно повесить к поясу сбоку.
2. Не кричите, разговаривая по сотовому. Мало того, что вы мешаете окружающим, так еще и уровень излучения повышается. Чем тише вы говорите, тем меньше излучает сотовый.
3. При длительном разговоре (более 10 мин.) рекомендуется переключать сотовый с уха на ухо каждые 5 мин – так вы понижаете вдвое разогрев тканей.
4. Выключайте телефон, находясь в метро. Когда вы находитесь в тоннеле, аппарат переходит в режим поиска сети и постоянно излучает (в том числе и на вас) достаточно сильно. К тому же так быстрее садится аккумулятор.
5. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Следовательно, в этой ситуации либо сократите разговор до минимума, либо найдите место с устойчивым приемом и продолжите разговор там.
6. Не трогайте антенну сотового телефона! Изменение ее геометрических размеров, изгиб и кручение неизбежно ухудшает условия приема и, следовательно, повышает величину излучения. А ведь именно излучение антенны имеют в виду, когда говорят об излучении сотового телефона. Излучение других его компонентов – самого передатчика, гетеродина приемника, синтезатора частоты и прочих настолько мало, что в расчет не берется.
7. Также нелишне знать, что у телефонов с внутренней антенной излучение зачастую больше, чем у телефонов с внешней антенной.
8. На даче и в машине старайтесь пользоваться выносной антенной. В машине желательно установить антенну в геометрический центр крыши. Корпус автомобиля играет роль отражателя сигналов, а значит, уровень действия на вас микроволн повышается. Вообще, если есть возможность, то лучше воспользоваться обычным проводным телефоном, потому что железобетонные здания экранируют сигнал также хорошо, как и корпус автомобиля.
9. Не стоит спать с телефоном, расположенным близко у изголовья (а пользователи часто используют телефон в качестве будильника и кладут его, соответственно поближе). Даже когда вы спите, телефон излучает, в том числе и на частоте гамма-ритмов мозга (в этом ритме наш мозг работает во время сна).

10. Не рекомендуется пользоваться сотовым телефоном беременным женщинам и детям в возрасте до 16 лет. Чем меньше ребенку лет, тем более восприимчив его организм к микроволновому излучению (а облучение плода в чреве матери вообще может вызвать биологические мутации с неизвестными последствиями). Также не рекомендуется пользование сотовым телефоном лицам, больным эпилепсией или предрасположенным к этой болезни, - излучение может спровоцировать припадок. Также ученые рекомендуют отказаться от использования сотового телефона лицам, страдающим нервными заболеваниями, снижением умственной и физической активности, расстройствами памяти и сна.