

# 10 lægelige mobilråd om hvordan din sundhedsrisiko minimeres

STRÅLINGEN fra mobiltelefoner ER IKKE så UFARLIG, som teleindustrien til stadighed påstår.

Derfor har Wiens Lægeforening på ansvarlig vis besluttet at informere befolkningen om, hvordan den personlige risiko kan minimeres, set fra et lægefagligt synspunkt.



## 1 Brug mobiltelefon så lidt og kortvarigt som muligt

Brug fastnettelefon med ledning eller IP telefoni. Børn og unge under 16 år bør kun bruge mobiltelefon i nødstilfælde

## 2 Hold mobilen væk fra hoved og krop under opringningen

## 3 Brug ikke mobiltelefon i bil, bus og tog, da strålingen forstærkes

## 4 Ved afsendelse af SMS beskeder

Hold mobiltelefonen så langt væk fra kroppen som muligt

## 5 Ved køb af ny mobiltelefon

Vær opmærksom på at den har en lav SAR-værdi og at den kan kables

## 6 Opbevar ikke mobiltelefonen i lommen

Hos mænd kan strålingen muligvis medføre forringet sædkvalitet

## 7 Brug kablet fastnettelefon derhjemme

Sluk mobiltelefonen når du ikke bruger den

## 8 Brug ikke mobiltelefonen til spil

Brug heller ikke spil på mobiltelefonen som underholdning for småbørn

## 9 Brug headset eller indbygget højttaler og placer mobilen så langt væk fra kroppen som muligt, f.eks. i en håndtaske

## 10 Trådløst internet (Wi-Fi) og mobilt bredbånd fører til permanent høje strålebelastninger

Brug kablede forbindelser alle steder, hvor det er muligt