

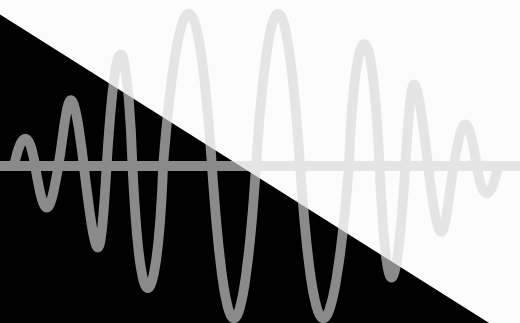
"Brug så vidt muligt SMS i stedet for samtale"

Sundhedsstyrelsens anbefaling



"Sov ikke med telefonen tæt ved hovedet"

Sundhedsstyrelsens anbefaling



Styrken af eksponeringen aftager med øget afstand

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

-om mobilbrug



"Begræns samtaler under dårlige sende/modtageforhold og i transportmidler"

Sundhedsstyrelsens anbefaling

Med kommentarer fra EHS-foreningen

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

ehsf.dk

Anbefalinger om mobilbrug

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

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.

Opdateret 10.2. 2023

Ovenstående tekst og sundhedsstyrelsens anbefalede forholdsregler er kopieret fra sundhedsstyrelsens hjemmeside uden ændringer i teksten.

Linket til de senest opdaterede anbefalinger om mobilbrug fra Sundhedsstyrelsen kan findes på ehsf.dk.



Sundhedsstyrelsens anbefalede forholdsregler:

- **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**

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

Børn og unge er under udvikling. Forskere vurderer derfor, at der bør tages særlige forholdsregler overfor deres eksponering.



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 flere tips på ehsf.dk