*Приложение 4*

## Памятка

## по защите от электромагнитного излучения

## сотовых телефонов

* К покупке сотового телефона нужно относиться серьезно. Во избежание покупки «серого» телефона, лучше приобретать аппарат известных фирм, интересоваться наличием сертификата Минсвязи на модель телефона и санитарно-гигиенического сертификата. В инструкции, прилагаемой к телефону, должны содержаться информация о безопасности эксплуатации, указаны стандарты безопасности, проверку на соответствии которым прошел приобретаемый вами телефон;
* При покупке надо узнать мощность телефона и величину его SAR и выбирать телефон с наименьшим значением этих величин;
* Носить телефон лучше всего в сумке, дипломате или рюкзаке. Вредность воздействия телефона на половую систему тоже однозначно не доказана. Однако если вы хотите прожить долгую и насыщенную половую жизнь, врачи советуют носить телефон подальше от половых органов;
* Во время разговора не стоит сильно прижимать телефон к уху;
* Старайтесь сводить к минимуму время разговора;
* Использовать сотовый телефон в случаях необходимости;
* Не разговаривать непрерывно более трех-четырех минут;
* Использовать в автомобиле комплект hands-free, размещая его антенну в геометрическом центре крыши;
* Не допускать использования сотового телефона детьми;
* Людям, с вживленном кардиостимулятором, рекомендуется всегда держать сотовый телефон на расстоянии не менее 15 см.;
* Не подносите телефон к голове сразу же после нажатия кнопки набора номера, т.к., в этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время самого разговора.