

# Για να μην ...ακτινο-βληθείτε

## Κινητό τηλέφωνο:

- προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο όσο το δυνατόν λιγότερο.
- Χρησιμοποιήστε handsfree, bluetooth , ανοιχτή ακρόαση.
- **Βγείτε έξω!** Σε κλειστούς χώρους, το κινητό τηλέφωνο αυξάνει την ένταση της ακτινοβολίας.
- Αποφύγετε τη χρήση του σε κινούμενο όχημα.



## Ασύρματο τηλέφωνο:

Έρευνες έδειξαν ότι τα ασύρματα τηλέφωνα και η βάση τους εκπέμπουν διαρκώς ακτινοβολία, είτε επικοινωνείτε είτε όχι και η χρήση προκαλεί διαταραχές στη λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων. Αλλά αποφύγετε τη χρήση τους.

## Ασύρματο δίκτυο:

- Φροντίστε να απενεργοποιείτε το δίκτυο τις ώρες που κοιμάστε ή δεν το χρειάζεστε.
- \* Τοποθετείστε το ασύρματο router μακριά από τις θέσεις που περνάτε πολλές ώρες .



## Ήλιος

- Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 12 πμ & 4 μμ.
- Χρησιμοποιήστε αντηλιακό κάθε 2 ώρες περίπου ή μετά από κολύμπι.
- Βάλτε αντηλιακό ακόμα και σε σκιερά μέρη (πχ μέσα στο αυτοκίνητο, κάτω από ομπρέλα θαλάσσης κα)
- Όσο πιο λευκό δέρμα έχετε, τόσο πιο μεγάλο δείκτη προστασίας πρέπει να έχει το αντηλιακό .



## Φούρνος Μικροκυμάτων

- \* Μην στέκεστε μπροστά στον φούρνο όσο είναι σε λειτουργία.



## Σεσουάρ

- \* Όταν το χρησιμοποιείτε, κρατήστε το λίγο μακριά από το κεφάλι σας και μην το κολλάτε στα μαλλιά σας.



## Φορητός υπολογιστής

Όταν συνδεόμαστε ασύρματα στο Διαδίκτυο, προσέχουμε να μην το έχουμε στην περιοχή της λεκάνης, όπου βρίσκονται τα γεννητικά όργανα.



## Ακτινογραφίες

Να γίνονται με πολύ αυστηρά ιατρικά κριτήρια και να τηρούνται όλοι οι κανόνες ακτινοπροστασίας.

# Κρατήστε αποστάσεις