

10 buone pratiche. Tuo figlio ti guarda e impara da te!

1. Usa auricolari con il filo o il viva voce.
2. Preferisci l'invio di un messaggio anziché chiamare.
3. Mentre guidi, pedali o cammini non distrarti con lo smartphone.
4. Limita l'uso dello smartphone in auto o su un mezzo in movimento per non esporti ad un campo elettromagnetico maggiore.
5. Evita di tenere il cellulare nelle tasche dei pantaloni o della camicia, meglio in borsa o zaino e posalo appena possibile.
6. Non tenere in carica il cellulare o il cordless sul comodino durante la notte, ma posizionalo lontano dai luoghi dove le persone stazionano a lungo.
7. Non addormentarti col cellulare acceso sotto il cuscino o troppo vicino.
8. Usa il telefono fisso tutte le volte che puoi: non produce onde radio e non ci sono rischi per la salute.
9. Non lasciare che i bambini usino smartphone o tablet come giocattoli se prima non li hai messi in modalità aereo: solo così non emettono onde radio. Giocando con tuo figlio insegna le regole per l'utilizzo corretto di tali dispositivi.
10. Gli smartphone non emettono tutti lo stesso livello di radiazioni: scegline uno con minor tasso di assorbimento specifico (TAS o SAR). Il dato è presente nel manuale di istruzioni di ciascun telefonino e in Italia non può superare i 2 W/kg.



Scopri di più su

www.regione.lombardia.it



Realizzato a cura della
DG Welfare Unità Organizzativa Prevenzione

con la collaborazione di
ATS Città Metropolitana di Milano
Unità Operativa Complessa Salute e Ambiente

Smartphone, tablet, pc portatili...

LA LORO SALUTE È IN PERICOLO?



Come funzionano smartphone e cordless?

Le onde radio collegano ogni dispositivo di comunicazione mobile ad una rete di stazioni radio base, che permette agli utenti di fare e ricevere chiamate.

Il tuo smartphone emette un campo elettromagnetico a radiofrequenza (onde radio) quando è acceso; queste radiazioni crescono durante la telefonata.



Per questo è **prudente allontanare smartphone, tablet e cordless (telefono senza fili) dalla testa e dal corpo, soprattutto dei bambini.**

L'Organizzazione Mondiale Sanità ha classificato le radiofrequenze/onde radio come **possibilmente cancerogene per gli umani** in considerazione dell'aumento di casi di tumori del cervello e del nervo acustico.

È importante perciò essere **informati adeguatamente sui possibili rischi.**



E allora cosa fare?

Le conoscenze scientifiche oggi non consentono di escludere la possibilità che un uso intenso di questi dispositivi possa essere causa di rischi per la salute.

Va quindi applicato il principio di precauzione, soprattutto per quanto riguarda i bambini.

È bene educare, già dall'infanzia, ad un utilizzo appropriato e consapevole dello smartphone e del tablet, limitandolo alle situazioni di vera necessità.



Il Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018, derivato dal Piano Nazionale della Prevenzione, in proposito:

- raccomanda la promozione, sensibilizzazione e comunicazione alla popolazione;
- sottolinea il ruolo dei medici e dei pediatri di famiglia per sensibilizzare ed informare la popolazione sul tema in oggetto.

Il Ministero della Salute sul proprio sito (www.salute.gov.it) dedica un dossier con le buone abitudini utili a ridurre l'esposizione alle radiofrequenze, quali ad esempio:

- evitare o limitare il trasporto nelle tasche dei pantaloni, soprattutto per i maschi (i testicoli, poichè superficiali, sono esposti ad innalzamenti di temperatura e a molti inquinanti ambientali);
- evitare di tenere lo smartphone acceso, durante la notte, sotto il cuscino oppure in carica sul comodino.

Lo stesso vale per cordless, tablet, e altri dispositivi digitali a radiofrequenza.



Alle **mamme in attesa** è particolarmente raccomandato adottare comportamenti di cautela per evitare di esporre il nascituro ad un possibile rischio per la salute, in considerazione

della maggiore suscettibilità di un organismo in formazione rispetto ad uno adulto.

Allontana smartphone, tablet, pc connesso in wi-fi o cordless dalla tua pancia!