



ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΡΑΔΙΟΚΥΜΜΑΤΩΝ Νοέμβρης 2017

Οι 16 Πρακτικοί Κανόνες

Προτείνονται Πρακτικοί κανόνες βασισμένοι στους κανόνες οι οποίοι δημοσιεύονται ετήσια από τον Ιατρικό Σύλλογο Βιέννης/Αυστρίας, σε σχετικές οδηγίες της Εθνικής Επιτροπής Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού και στην πρόσφατη Διακήρυξη του Reykjavik 2017.

1. Τα παιδιά και οι έφηβοι κάτω των 16 θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα τους μόνο σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης!
2. Τα κινητά τηλέφωνα, τάμπλετς, φορητοί υπολογιστές δεν είναι μέσα ψυχαγωγίας για τα παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν απ τα παιδιά ως απλές συσκευές, π.χ. σε λειτουργία πτήσης, με απενεργοποιημένα τα Bluetooth, Wi-Fi, 3G, 4G. Παιχνίδια, τραγούδια κ.α. θα πρέπει να αποθηκεύονται στις συσκευές από τους γονείς και κατά τις ώρες λειτουργίας τους να χρησιμοποιούνται με απενεργοποιημένα τα ασύρματα δίκτυα. Και πάλι όμως θα πρέπει να γίνεται μειωμένη χρήση και ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Επιβάλλεται μειωμένη χρήση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και πλήρης αποφυγή σε παιδιά κάτω των 2 ετών.
3. Γενικά, διατηρήστε τις κλήσεις τηλεφώνου μειωμένες σε αριθμό και διάρκεια. Συστήνεται η χρήση ενσύρματου τηλεφώνου ή αποστολή μηνυμάτων SMS.
4. «*Η απόσταση είναι ο σύμμαχός σας*». Διατηρείτε το κινητό τηλέφωνο σε απόσταση από το σώμα και κεφάλι σας και διατηρήστε την ελάχιστη απόσταση που συστήνει ο κατασκευαστής στον οδηγό χρήσης της συσκευής. Χρησιμοποιήστε ανοικτή ακρόαση κατά τις κλήσεις ή φορητά ακουστικά.
5. Μην πλησιάζετε το κινητό τηλέφωνο στο σώμα σας όταν χρησιμοποιείτε ακουστικά, ή ανοικτή ακρόαση. Ιδιαίτερα προσεκτικές θα πρέπει να είναι οι έγκυες γυναίκες. Στους άνδρες, υπάρχει ο κίνδυνος επηρεασμού της γονιμότητας όταν το κινητό μεταφέρεται στις τσέπες των παντελονιών. Άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, αντλία ινσουλίνης κ.α.) θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στην απόσταση. Αν δεν υπάρχει άλλη επιλογή, τότε θα πρέπει η συσκευή να μεταφέρεται στις εξωτερικές τσέπες των μπουφάν ή σε σακίδια και τσάντες.
6. Μην χρησιμοποιείτε τις συσκευές σε οχήματα (αυτοκίνητο, λεωφορείο, τρένο). Χωρίς την ύπαρξη εξωτερικής αντένας η ακτινοβολία μέσα στο χώρο του οχήματος αυξάνεται. Επιπλέον η προσοχή του χρήστη αποσπάται με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος ατυχημάτων.
7. Μην πληκτρολογείτε μηνύματα καθώς οδηγείτε ...Ποτέ! Η απόσπαση της προσοχής σας μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.
8. Για κλήσεις τηλεφώνου στο σπίτι και στην εργασία, χρησιμοποιήστε σταθερή τηλεφωνία με χρήση καλωδίου,
9. Να εργάζεστε όσο το δυνατό "εκτός διαδικτύου" ή/και με ενεργοποιημένη την επιλογή «Λειτουργία Πτήσης». Δεν χρειάζεστε την σύνδεση διαδικτύου συνεχώς, π.χ. λειτουργίες όπως ακρόαση μουσικής, φωτογράφισης, χρήση ως ξυπνητήρι, υπολογιστική μηχανή και παιχνίδια γίνονται και εκτός σύνδεσης.
10. Λιγότερες εφαρμογές ισοδυναμούν με λιγότερη ακτινοβολία. Μειώστε τον αριθμό των εφαρμογών σας και απενεργοποιήστε τις μη αναγκαίες υπηρεσίες που τρέχουν στο κινητό σας. Με την απενεργοποίηση των Wi-Fi, δεδομένων κινητού διαδικτύου, η συσκευή σας μετατρέπεται σε απλό τηλέφωνο. Μπορεί να



εξασφαλιστεί η τηλεφωνική επικοινωνία, χωρίς επιπρόσθετη αχρείαστη ακτινοβολία. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τους έφηβους.

11. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το κινητό τηλέφωνο για κλήσεις σε περιοχές/σημεία με χαμηλή λήψη σήματος (υπόγεια, ανελκυστήρες κ.α.). Σε αυτές τις περιπτώσεις το κινητό τηλέφωνο αυξάνει την ένταση εκπομπής του. Σε σημεία με χαμηλή λήψη χρησιμοποιήστε ακουστικά ή ανοικτή ακρόαση.
12. Αγοράστε κινητά τηλέφωνα με χαμηλές τιμές SAR, και εξωτερική αντένα αν είναι εφικτό.
13. Πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω ενσύρματων δικτύων όπως το LAN (ADSL, VDSL, fiber optics), δεν συνεπάγεται εκπομπή ακτινοβολίας. Είναι γρήγορη και ασφαλής. Τα DECT ασύρματα τηλέφωνα, σημεία πρόσβασης Wi-Fi, mobile data sticks, μόντεμ LTE εκπέμπουν συνεχώς ακτινοβολία και θα πρέπει να αποφεύγονται, ειδικά σε σχολεία και σπίτια. Τα Wi-Fi routers προκαλούν παθητική έκθεση και σε μη χρήστες. Οι αποστάσεις ασφαλείας από τα Wi-Fi routers είναι τουλάχιστον 4 ως 10 μέτρα ανάλογα με την συσκευή, από σημεία όπου παίζουν, κοιμούνται ή περνούν χρόνο τα παιδιά. Το Wi-Fi θα πρέπει να παραμένει απενεργοποιημένο όταν δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της νύκτας, ή και όταν βρίσκονται έγκυες και παιδιά στο χώρο.
14. Συστήνονται συνομιλίες (Chatting) και κλήσεις μέσω όμως ενσύρματης δικτύωσης.
15. Προστατέψτε τις έγκυες από την Παθητική Έκθεση, κρατώντας απόσταση ενός μέτρου όταν κάνετε χρήση του κινητού. Συσκευές όπως κινητά τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές και τάμπλετς θα πρέπει να βρίσκονται μακριά από την κοιλιά της εγκύου ή από γυναίκες οι οποίες κρατούν τα παιδιά τους. Σε καμία περίπτωση μια έγκυος γυναίκα ή παιδί δεν θα πρέπει να κάθεται δίπλα σε router ή ανάμεσα σε router και ηλεκτρονική συσκευή. Σε γενικές γραμμές, όταν οι γονείς κρατάνε τα παιδιά τους στην αγκαλιά τους ή κοντά τους δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα ή να λειτουργούν ασύρματες συσκευές, ούτε να τοποθετούν το κινητό τους μέσα στο παιδικό καρότσι. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν είναι συνδεδεμένο με το διαδίκτυο ασύρματα μέσω Wi-Fi ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.
16. Προσοχή στις ψηφιακές συσκευές παρακολούθησης των βρεφών (baby monitors) γιατί υπάρχουν πιθανοί κίνδυνοι μη αντιστρεπτών καταστροφών στον βρεφικό εγκέφαλο. Οι αναλογικού ή ενσύρματου τύπου συσκευές είναι οι πιο ασφαλείς. Οι ψηφιακές συσκευές θα πρέπει να είναι τουλάχιστο χωρίς δυνατότητα βίντεο και να ενεργοποιούνται μόνο όταν το βρέφος κλάψει (ώστε να μη υπάρχει συνεχής μετάδοση). Σε κάθε περίπτωση, οι συσκευές αυτές δεν πρέπει να τοποθετούνται στο κρεβατάκι του παιδιού, αλλά σε απόσταση τουλάχιστο 2 μέτρων.



Nicosia Declaration on Electromagnetic Fields/Radiofrequencies,

November, 2017

Practical rules are proposed, based on the existing rules published annually by the Medical Chamber of Vienna/Austria, the rules published by the Cyprus Committee on Environment and Children's Health and the recent Reykjavik appeal 2017.

The 16 Practical Rules

Practical rules are proposed, based on the existing rules published annually by the Medical Chamber of Vienna/Austria, the rules published by the Cyprus Committee on Environment and Children's Health and the recent Reykjavik appeal 2017.

1. Children and teenagers under the age of 16 should carry mobile phones for emergencies only! (make it separate put emphasis)
2. Mobile phones, tablets, laptops are not toys or a means for entertainment for children. They can be used by children only as simple devices, i.e. on flight mode and with Wi-Fi, bluetooth and mobile data turned off. Games, songs etc., should be downloaded and saved in advance by parents. However, their use must still be limited and proportionate to the age of the child. Minimum use for children at preschool age, and no use at all for infants and children below 2 years of age.
3. In general, keep calls short and as few as possible. Use a landline or write an SMS.
4. "Distance is your friend". Keep the phone away from your body and head during dialing and maintain at least the minimum distance recommended in the user guide. Take advantage of the built-in speakerphone or use a headset!
5. Do not keep the phone directly on your body when using a headset or the built-in speakerphone. Pregnant women should be especially cautious. In men, mobile phones pose a risk to their fertility when carried in the pant pocket. Persons with electronic implants (pacemaker, insulin pump, etc.) must pay particular attention to distance. If no other option is available, use the outer coat pocket, a backpack or a purse/handbag to carry the phone!
6. Do not use mobiles or smartphones in vehicles (car, bus, train). Without an external antenna, the radiation inside the vehicle is higher. In addition, the user is distracted and becomes a nuisance to others on public transport!
7. No texting while driving - ever! The distraction causes you to become a danger to yourself and a danger to other road users!
8. Make phone calls at home and at work via a hardwired network.



9. Work offline more often or put your phone in airplane mode. For functions such as listening to music, camera, alarm clock, calculator or offline games, you do not always need an Internet connection!
10. Fewer apps means less radiation. Minimize the number of apps and disable the most unnecessary background services on your smartphone. Disabling "mobile services"/"data network mode"/Wi-Fi turns the smartphone into a conventional mobile phone. You can still be reached, but you avoid a lot of unnecessary radiation from background data traffic! Teenagers in particular need to be cautious.
11. Avoid making calls in places with poor reception (basement, elevator and the like). In such instances, a mobile phone increases its transmission power. When there is poor reception, use a headset or the speakerphone instead!
12. Buy mobile phones with a very low SAR value and an external antenna connector, if possible!
13. Internet access via a hardwired connection such as LAN (e.g. via ADSL, VDSL, fiber optics) does not emit radiation: it is fast and secure. Constantly radiating DECT cordless phones, Wi-Fi access points, data sticks and LTE modems should be avoided! This should be especially avoided in home and schools. Wi-Fi routers cause passive exposure to non-users. A distance of at least 4m up to 10m depending on the device should be kept from places where children are playing, staying or sleeping. Wi-Fi should always be kept: switched off when not in use especially at night or when pregnant woman and children are near by.
14. Chatting and phone calls over wired internet is recommended
15. Protect pregnant women and children from "passive exposure", by keeping a distance of at least 1 meter while on the mobile phone. When using wireless internet (Wi-Fi or mobile data), the distance kept should be as far as possible. Devices such as mobile phones, laptops or tablets with wireless connection must be kept away from a pregnant woman's belly or from a woman holding a child in her arms. Under no circumstance should a pregnant woman or a child sit near a router or in between a router and their computer. In general, when parents hold their children in their arms or are close to them, they should not use or hold their mobile phones or work with wireless devices and they should not place the mobile phone on or close to the child's stroller. The risk is higher if the mobile device connected to the internet via Wi-Fi or mobile data.
16. Beware of **wireless digital baby monitors because of potential risks of irreversible damage to the infant's brain development**. Analogue-type or wired devices are the safest. Digital devices should at least be without video capacity and be "voice activated" (non-continuous transmission). In any case, any device should not be placed in the child's cot, but at a distance of at least 2 meters!