


Τι Πρέπει να Γνωρίζουν οι Γονείς για την Ασφαλή Χρήση της Τεχνολογίας

Βασισμένο στο #PracticeSafeTech του EHTrust.org

 ENVIRONMENTAL HEALTH TRUST το οποίο ευγενώς παραχώρησε τα δικαιώματα χρήσης των γραφικών στην Εθνική Επιτροπή "Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού", η οποία έκανε ελεύθερη απόδοση / προσαρμογή του κειμένου.

Τι Λέει η Επιστήμη για την Ακτινοβολία της Ασύρματης Τεχνολογίας σε Σχέση με τα Παιδιά;

- ➔ Τα παιδιά έχουν λεπτότερα κρανία. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος, και ιδιαίτερα και ο μυελός των οστών των παιδιών απορροφούν αυτή την ακτινοβολία τρεις έως δέκα φορές περισσότερο από ότι στους ενήλικες.
- ➔ Ο Διεθνής Οργανισμός Έρευνας για τον Καρκίνο IARC το 2011 κατέταξε την Ηλεκτρομαγνητική Ακτινοβολία Ραδιοσυχνοτήτων (EMF/RF) στην κατηγορία 2B, ως Πιθανώς (possible) Καρκινογόνο στον άνθρωπο. Τα κινητά και ασύρματα τηλέφωνα συνδέονται με αυξημένα περιστατικά εγκεφαλικών όγκων. Οι κίνδυνοι βρέθηκαν μεγαλύτεροι για όσους χρησιμοποίησαν για πρώτη φορά κινητό τηλέφωνο πριν τα είκοσι τους χρόνια.
- ➔ Μελέτη σε ζώα (National Toxicology Program, USA) βρήκε "σαφείς αποδείξεις" πρόκλησης καρκίνου, καρδιακών βλαβών και βλαβών στο DNA, μετά από μακροχρόνια έκθεση στην ασύρματη τεχνολογία.
- ➔ Μελέτη του 2018 εντόπισε βλάβες στη μνήμη των εφήβων που χρησιμοποίησαν κινητό τηλέφωνο για ένα μόλις χρόνο ακουμπώντας το στο κεφάλι τους. Η έρευνα συνδέει την ασύρματη τεχνολογία με την υπερκινητικότητα, προβλήματα συμπεριφοράς, και βλάβες στο σπέρμα.
- ➔ Σε έρευνα του National Health Institute/USA το 2011 βρέθηκε ότι η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων μετέβαλε τη δραστηριότητα του εγκεφάλου.
- ➔ Μέσα από αρκετές μελέτες σε ζώα έχει διαπιστωθεί επίσης ότι η έκθεση στην ακτινοβολία προκάλεσε καταστροφή εγκεφαλικών κυττάρων.
- ➔ Ιατρική έρευνα του Yale University που έγινε το 2011 σε ποντίκια έδειξαν υπερκινητικότητα και προβλήματα μνήμης μετά από προγεννητική έκθεση. Τώρα οι γιατροί του Harvard και του Yale συστήνουν στις έγκυες να μειώσουν την έκθεση τους (στην ακτινοβολία). Περισσότερα στο BabySafeProject.org

Το Συμβουλευτικό Συμβούλιο της Maryland State για την Περιβαλλοντική Υγεία και Προστασία του Παιδιού, 2017: "... το Συμβούλιο συνιστά περιορισμό της έκθεσης... Το Wi-Fi μπορεί να απενεργοποιηθεί, και να αξιοποιηθεί το ενσύρματο δίκτυο (LAN) παρέχοντας μια αξιόπιστη και ασφαλή δικτύωση... χωρίς έκθεση σε ηλεκτρομαγνητικά πεδία ραδιοσυχνοτήτων."

"Οι γονείς δεν πρέπει να πανικοβάλλονται, αλλά πρέπει να τα αξιοποιήσουν την έγκυρη γνώση για τους κινδύνους ως υπενθύμιση για την ανάγκη να περιορίσουν τόσο τον χρόνο που τα παιδιά περνούν μπροστά στην οθόνη, όσο και την έκθεση τους στην Ηλεκτρομαγνητική Ακτινοβολία Ραδιοσυχνοτήτων (HMA/RF) από κινητά τηλέφωνα, τάπλετς, Wi-Fi κ.ά.»"

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ, 2016

"Τα παιδιά επηρεάζονται δυσανάλογα από εκθέσεις σε περιβαλλοντικούς τοξικούς παράγοντες, περιλαμβανομένης της ακτινοβολίας των κινητών τηλεφώνων."

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ 2013

ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΧΩΡΕΣ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ:



Η Γαλλία, το Βέλγιο και η Κύπρος είναι μερικές από τις πέραν των 20 χωρών που αναλαμβάνουν δράση για να ενημερώσουν τους γονείς να μειώσουν την έκθεση των παιδιών στην ασύρματη τεχνολογία.



ΔΙΑΒΑΣΤΕ «τα μικρά γράμματα» ΣΤΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ ΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ - Είναι ενδεικτικά των αναγκών προστασίας:

"Κρατήστε το ρολόι της Apple σε απόσταση τουλάχιστον 10 mm από το πρόσωπό..."
- Pixel 3a

"Διατηρείτε ασφαλή απόσταση από το κοιλιά των εγκύων γυναικών ή το κάτω μέρος της κοιλιάς των εφήβων".
- Εγχειρίδιο του Laptop Samsung 3G

"Ο χρήστης πρέπει να διατηρεί ελάχιστη απόσταση 20cm από την αντένα της συσκευής ανά πάσα στιγμή".
- Samsung Chromebook

"Κρατήστε το iPod touch τουλάχιστον 5mm μακριά από το σώμα σας..."



Εθνική Επιτροπή "Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού"
www.paidi.com.cy



 ENVIRONMENTAL HEALTH TRUST

“Στα παιδιά, ο κίνδυνος για καρκίνο μπορεί να είναι μεγαλύτερος απ’ ότι στους ενήλικες λόγω της μεγαλύτερης διείσδυσης και απορρόφησης της ακτινοβολίας των κινητών στον εγκέφαλο των παιδιών, και επειδή το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα των παιδιών είναι πιο ευάλωτο”.

– Ron Melnick PhD, συνταξιούχος Ανώτερος Τοξικολόγος στο Εθνικό Ινστιτούτο Περιβαλλοντικών Επιστημών Υγείας

Αφού η ασύρματη τεχνολογία είναι παντού, μπορεί να οφελέσει πράγματι η όποια χρήση των ενσύρματων μέσων;

ΝΑΙ! Πατι απλές αλλαγές, όπως π.χ. η χρήση ενσύρματης σύνδεσης στο διαδίκτυο, η ρύθμιση των διαφόρων ασύρματων συσκευών στη Λειτουργία Πτήσης κ.ά. ΘΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ σημαντικά την ημερήσια συνολική έκθεση του παιδιού. Δεδομένου ότι η έκθεση είναι ΣΩΡΕΥΤΙΚΗ και τα παιδιά θα εκτεθούν για πολλά χρόνια στην διάρκεια της ζωής τους, αυτές οι αλλαγές θα μπορούσαν ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ.

Γιατί είναι νόμιμη η ευρεία χρήση της ασύρματης τεχνολογίας;

Η ασύρματη τεχνολογία ΔΕΝ υποχρεώνεται σε προ- έλεγχο των κινδύνων στην υγεία πριν από την κυκλοφορία της στην αγορά, όπως πχ οι χημικές ουσίες. ΠΟΤΕ δεν πέρασε από δοκιμές ασφάλειας για τα παιδιά. Ποτέ δεν έγινε εκτίμηση του κινδύνου ιδίως σε μακρόχρονο ορίζοντα από κάποιο επίσημο Οργανισμό. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής κάνει έκκληση για έρευνα μεγάλης κλίμακας και πιο αυστηρά /προστατευτικά όρια ακτινοβολίας για παιδιά και έγκυες γυναίκες. **Οι γονείς όμως μπορούν και πρέπει να λάβουν μέτρα για να διασφαλίσουν την προστασία των παιδιών τους στο σπίτι και στο σχολείο.**

Ποια είναι τα όρια που ισχύουν στην Κύπρο;

Τα όρια βασίζονται σ’ αυτά της ICNIRP και τη Σύσταση της EC 1999/519. Εξ’ ορισμού τα όρια καλύπτουν μόνο άμεσες επιπτώσεις βραχείας ολιγόλεπτης έκθεσης και μόνο θερμικές επιδράσεις. Δεν καλύπτουν πιθανές μακροπρόθεσμες, μη θερμικές βιολογικές επιδράσεις, ούτε καν την πιθανή καρκινογένεση. Ιατρικοί σύλλογοι, το Συμβούλιο της Ευρώπης, το Ευρωκοινοβούλιο κ.ά. προειδοποιούν ότι τα όρια αυτά δεν παρέχουν επαρκή προστασία, δεν ανταποκρίνονται στην σημερινή εκτεταμένη/συνεχή χρήση κινητών, tablets, Wi-Fi κ.ά., ούτε αντιμετωπίζουν επαρκώς την αυξημένη έκθεση και ευαισθησία των παιδιών.

Γι’ αυτό ελαχιστοποιήστε την έκθεση και τους κινδύνους των ηλεκτρονικών συσκευών στην υγεία: Συστάσεις από το New Jersey Education Association, November 2016

- Κρατήστε τις συσκευές μακριά από το σώμα και το υπνοδωμάτιο.
- Τοποθετείτε τις συσκευές πάνω σε γραφεία, και όχι πάνω στα πόδια.
- Συνδέστε ενσύρματα στο διαδίκτυο όλες τις συσκευές, όπως υπολογιστές laptop, tablets, κ.ά.
- Συνδέστε ενσύρματα όλες τις συσκευές όπως εκτυπωτές, προβολείς (projectors) και “έξυπνους” πίνακες.
- Χρησιμοποιείτε σταθερό τηλέφωνο αντί κινητό ή ασύρματο τηλέφωνο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

- ▶ Χρησιμοποιήστε το κινητό τηλέφωνο σε λειτουργία ανοικτής ακρόασης ή με ενσύρματα (όχι ασύρματα) ακουστικά.
- ▶ Αποφεύγετε να μεταφέρετε το τηλέφωνό σας κοντά στο σώμα σας, π.χ. στην τσέπη, κάλτσα ή σουτιέν.
- ▶ Οι κατασκευαστές κινητών τηλεφώνων δεν μπορούν να σας εγγυηθούν ότι η ακτινοβολία που απορροφάται από το σώμα είναι σε ασφαλή επίπεδα.
- ▶ Αν σχεδιάζετε να παρακολουθήσετε κάποια ταινία στη συσκευή σας, κατεβάστε την πρώτα και στη συνέχεια, μεταβείτε σε λειτουργία πτήσης για να την παρακολουθήσετε εσείς ή το παιδί, αποφεύγοντας την αχρείαστη έκθεση στην ακτινοβολία.
- ▶ Αποφεύγετε κλήσεις όταν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο, ανελκυστήρες, τρένα και λεωφορεία. Το κινητό τηλέφωνο λειτουργεί πιο εντατικά για να λάβει το σήμα μέσα από το μέταλλο, και έτσι αυξάνεται το επίπεδο της ακτινοβολίας.
- ▶ Παρακολουθήστε την ισχύ του σήματος (δηλ. πόσες μπάρες λήψης φαίνονται στην συσκευή σας). Όσο ασθενέστερο είναι το σήμα, τόσο πιο δύσκολο είναι για το τηλέφωνό σας να επικοινωνεί, και τόσο περισσότερη ακτινοβολία εκπέμπει.
- ▶ Να θυμάστε ότι τα κινητά τηλέφωνα δεν είναι παιχνίδι και εκπέμπουν ακτινοβολία ακόμα και όταν δεν χρησιμοποιούνται, εκτός αν είναι σε λειτουργία πτήσης.
- ▶ Καλείτε μέσω του κινητού μόνο όταν είναι απαραίτητο και κάνετε όσο πιο σύντομες κλήσεις μπορείτε.

Επιλέξτε ενσύρματες συνδέσεις (με καλώδιο).

Μάθετε πως στον σύνδεσμο

www.paidi.com.cy/wired-internet-guide

Συνδεθείτε στο διαδίκτυο χρησιμοποιώντας ενσύρματη σύνδεση μέσω ethernet όποτε είναι δυνατόν και όχι μέσω Wi-Fi ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας. Έτσι έχετε Καλύτερη/σταθερότερη σύνδεση χωρίς την εκπομπή βλαβερής ακτινοβολίας. Είναι τόσο απλό! Αφού συνδεθείτε ενσύρματα, απενεργοποιείτε οπωσδήποτε τις ασύρματες κεραίες του δρομολογητή και των συσκευών.

Διατίθενται στην αγορά προσαρμογείς (adapters), με τους οποίους μικρότερες συσκευές, όπως tablets, e-readers και smartphones, κινητά μπορούν να συνδεθούν ενσύρματα στο ethernet.

Να θυμάστε ότι οι συσκευές εικονικής πραγματικότητας (virtual reality), τα συστήματα παιχνιδιών μέσω Wi-Fi, τα ασύρματα ρολόγια / συσκευές παρακολούθησης γυμναστικής, και το Bluetooth σας εκθέτουν σε HMA/RF.