

Отказаться полностью от смартфона сегодня сложно – гаджет выполняет множество нужных функций. В тоже время медицинские специалисты тревожатся, о том, что мобильные телефоны причиняют вред здоровью людей. В этой ситуации вы можете частично уменьшить воздействие от телефонных аппаратов.



### **Громкая связь**

Наиболее интенсивное излучение приходится на время набора номера и момент соединения, процесс ожидания ответа и начальные минуты разговора. Откажитесь от прслушивания за гудков, во время ожидания соединения.

Лучше держать телефон в руке, не прижимая его вплотную к уху. Если это возможно, включите громкую связь.

### **Правило трёх минут**

Старайтесь избегать долгих разговоров по телефону. Лучше встретиться и обсудить всё во время беседы. Если ваш телефонный разговор затянулся, прикладывайте аппарат по очереди то к одному, то к другому уху.

Подключите громкую связь или используйте наушники. Такие способы помогут снизить количество вредных излучений при разговоре. Один разговор не должен длиться более двух – трёх минут. А в день желательно разговаривать не более десяти – пятнадцати минут.

### **Подальше от постели**

Не стоит держать мобильный телефон под подушкой во время сна. Если используете его как будильник, то выключите в ночное время или унесите в другую комнату. Безопасное расстояние до телефона должно быть не меньше одного метра.

### **Клавиатуру в сторону**

Не носите аппарат в карманах одежды или висящим на шнурочке на шее. Держите его как можно дальше от сердца и головы.

Избегайте касаний телефона вашего тела тыльной стороной корпуса или верхней частью. Потому что там расположена антенна – наиболее опасное место гаджета. Поворачивайте свой смартфон клавиатурой наружу.