

Προστατέψτε τα παιδιά και τις εγκύους από τους πιθανούς κινδύνους της ακτινοβολίας που εκπέμπεται από τα κινητά τηλέφωνα και άλλες ασύρματες συσκευές και τα Wi-Fi



«Η μη ιονίζουσα ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία ραδιοσυχνότητων (30kHz-300 GHz), η οποία συμπεριλαμβάνει την ακτινοβολία που εκπέμπεται από τα κινητά τηλέφωνα, τα Wi-Fi και άλλες ασύρματες συσκευές/συνδέσεις επικοινωνίας, κατατάσσεται στους πιθανώς καρκινογόνους παράγοντες για τον άνθρωπο»
(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2011)

Με τα παρόντα δεδομένα και ενώ η έρευνα εξελίσσεται, στη βάση της Αρχής της Προφύλαξης, η προφύλαξη του εμβρύου και του παιδιού και η μείωση της έκθεσής τους στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, είναι η μόνη υπεύθυνη επιλογή.

Στον οδηγό αυτό θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν,
με δικές σας ενέργειες, να προστατέψετε τα παιδιά σας.

Σεπτέμβριος 2015





*...Ναι στο παιχνίδι με υγεία και χαρά,
μακριά από την ακτινοβολία των Wi-Fi,
κινητών τηλεφώνων, κ.ά.*

Η ακτινοβολία που εκπέμπεται από τα κινητά τηλέφωνα, τα Wi-Fi και άλλες ασύρματες συσκευές/συνδέσεις επικοινωνίας, κατατάσσεται στους πιθανώς καρκινογόνους παράγοντες για τον άνθρωπο. Όμως, υπάρχουν και άλλες πιθανές επιπτώσεις:

▶ Βραχυπρόθεσμες

- Διαταραχές του ύπνου, της προσοχής, της μαθησιακής ικανότητας και της συγκέντρωσης, χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο κ.ά.

▶ Μακροπρόθεσμες

- Επιδράσεις στο αναπαραγωγικό σύστημα και τη γονιμότητα.
- Καταστροφή νευρικών κυττάρων.
- Διασύνδεση με νευρολογικές παθήσεις.
- Αύξηση της διαπερατότητας του αιματοεγκεφαλικού φραγμού, αφού επηρεάζεται η ικανότητα των αγγείων του εγκεφάλου να μην αφήνουν κάποιες τοξικές ουσίες που κυκλοφορούν στο αίμα να περνούν στον εγκέφαλο και να του προκαλούν βλάβη.
- Μείωση στην παραγωγή μελατονίνης, κατάθλιψη.
- Αύξηση των στρεσογόνων ορμονών και των ελευθέρων ριζών κ.ά.

“ Προσέξτε! Οι επιπτώσεις αυτές είναι πιθανόν να προκύψουν ακόμη και σε χαμηλές εντάσεις ακτινοβολίας, πολύ χαμηλότερες από τα ισχύοντα «αποδεκτά» επίπεδα, ιδίως σε συνθήκες παρατεταμένων και συχνής έκθεσης.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ το έμβρυο και το παιδί επειδή είναι ιδιαίτερα ευάλωτα (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

Οι όποιες πιθανές επιπτώσεις θα είναι πολύ μεγαλύτερες και σοβαρότερες για τους εξής λόγους:

- Ο εγκέφαλος αρχίζει να αναπτύσσεται εντός τεσσάρων εβδομάδων από τη σύλληψη. Αν η έγκυος εκτίθεται στην ακτινοβολία, τότε το έμβρυο δεν μπορεί να προστατευθεί.
- Ο εγκέφαλος των εμβρύων και των παιδιών, σε σχέση με τους ενήλικες, περνά από διεργασίες προγραμματισμού και ανάπτυξης.
- Το αναπαραγωγικό, το ανοσοποιητικό και άλλα συστήματα, επίσης, βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης.



2

- Η απορρόφηση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας από τον εγκέφαλο του παιδιού είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τους ενήλικες, αφού ο εγκέφαλος του παιδιού έχει:

- ◆ μεγαλύτερη αγωγιμότητα,
- ◆ μικρότερο μέγεθος,
- ◆ λεπτότερα κρανιακά οστά, και μικρότερη απόσταση από τον πομπό.

- Τα παιδιά θα εκτεθούν για περισσότερα χρόνια στην ακτινοβολία και τις επιδράσεις της και, ταυτόχρονα, θα έχουν περισσότερα χρόνια ζωής μπροστά τους με κίνδυνο να αναπτύξουν τις μακροχρόνιες ασθένειες, όπως είναι ο καρκίνος.



Η μόνη επιλογή, στη βάση της Αρχής της Προφύλαξης, είναι η ΠΡΟΛΗΨΗ, δηλαδή η ΜΕΙΩΣΗ της ΕΚΘΕΣΗΣ στην ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Μπορώ να μειώσω την έκθεση:

- Η απόσταση από τις πηγές εκπομπής της ακτινοβολίας είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχός μας. Αντίθετα, η πολλαπλή ή η ταυτόχρονη (από πολλές πηγές), συχνή και διαρκής έκθεση αυξάνει τον κίνδυνο.
- ΟΧΙ κινητό σε παιδιά κάτω των 14 ετών.
- Η χρήση κινητού τηλεφώνου από τις εγκύους πρέπει να αποφεύγεται ή να περιορίζεται όσο το δυνατόν περισσότερο.

ΜΗΝ ΕΚΘΕΤΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΣΕ...



→ Στο χέρι μας είναι να μειώσουμε την έκθεση, ιδίως των παιδών μας, στη μη ιονίζουσα ακτινοβολία:

- Διαβάζουμε προσεκτικά τα εγχειρίδια των τηλεφώνων και τηρούμε όλες τις συστάσεις, ιδίως τις προτεινόμενες αποστάσεις.
- Αξιοποιούμε, όσο γίνεται, το σταθερό τηλέφωνό μας με ενσύρματη σύνδεση. Είναι πολύ οικονομικότερο αλλά και ασφαλέστερο και από το κινητό και από το ασύρματο σταθερό.
- Δεν έχουμε το τηλέφωνο πάνω μας όταν δεν το χρησιμοποιούμε, και ιδίως αν έχουμε αγκαλιά το παιδί μας. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος αν πρόκειται για 'έξυπνο' κινητό (συνδεδεμένο με το διαδίκτυο).





- Ποτέ δεν χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο όταν είμαστε εν κινήσει ή σε σημεία με μειωμένη λήψη (π.χ. σε υπόγεια ή σε περικλειστούς χώρους). Όσο μειώνεται η λήψη τόσο αυξάνεται η ακτινοβολία που εκπέμπεται από το κινητό.
- Δεν χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο μέσα στο αυτοκίνητο, ιδίως αν υπάρχει έγκυος ή παιδί, εκτός αν διαθέτουμε εξωτερική κεραία και ενσύρματη σύνδεση του τηλεφώνου μας με το σύστημα του αυτοκινήτου.
- Ενθαρρύνεται η χρήση γραπτών μηνυμάτων SMS αντί τηλεφωνήματος όταν πρόκειται για ανταλλαγή σύντομων μηνυμάτων.
- Μοιράζουμε τον χρόνο ομιλίας κρατώντας το κινητό και από τις δύο πλευρές του κεφαλιού.
- Χρησιμοποιούμε πάντα ανοικτή ακρόαση ή ακουστικά (hands free). Τα δύο αυτά εργαλεία εκπέμπουν λιγότερη ακτινοβολία από την ασύρματη επικοινωνία μέσω bluetooth, η οποία, επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Όταν, όμως, δεν χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο, φροντίζουμε να απενεργοποιήσουμε το bluetooth.

- Κρατάμε απόσταση τουλάχιστον ενός (1) μέτρου από εγκύους και παιδιά όταν χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο ή συσκευές συνδεδεμένες με Wi-Fi. Και οι ίδιοι, φροντίζουμε να κρατούμε την ίδια απόσταση από κάποιον άλλο που χρησιμοποιεί τηλέφωνο.
- Τέτοιου είδους συσκευές (κινητό τηλέφωνο, φορητός υπολογιστής με ασύρματη σύνδεση ή tablet) πρέπει να είναι μακριά από την κοιλιά της εγκύου ή από γυναίκα που θηλάζει ή κρατά το παιδί της αγκαλιά. Η έγκυος αποφεύγει ή περιορίζει σημαντικά τη χρήση κινητού ή ασύρματου σταθερού και πάντοτε χρησιμοποιεί την ανοικτή ακρόαση (loudspeaker) τοποθετώντας το κινητό μακριά, ιδίως από την κοιλιά της.



Κινητά τηλέφωνα, tablets, φορητοί υπολογιστές: δεν είναι παιχνίδια ούτε μέσο διασκέδασης για τα παιδιά

- Η χρήση κινητού δεν ενδείκνυται σε παιδιά κάτω των 14 ετών και κατά προτίμηση κάτω των 16. Αν, όμως, γίνεται χρήση κινητού συστήνεται όπως περιορίζεται σε απόλυτα αναγκαίες και σύντομες κλήσεις και με απενεργοποιημένες τις συνδέσεις Wi-Fi ή δεδομένων κινητού. Θα πρέπει να γίνεται σωστή επιλογή κινητού ανάλογα με την ηλικία, χωρίς περιττές ή επικίνδυνες δυνατότητες πρόσβασης στο διαδίκτυο. Έτσι αποφεύγεται η αυξημένη έκθεση των παιδιών σε ακτινοβολία αλλήλα και η έκθεσή τους σε σοβαρούς ψυχολογικούς, κοινωνικούς κ.ά. κινδύνους παρενόχλησης και εκμετάλλευσης.
- Αν οι έφηβοι χρησιμοποιούν «έξυπνα» κινητά, τους εξηγούμε ότι πρέπει να αποσυνδέουν τις ρυθμίσεις «δεδομένα κινητού» ή Wi-Fi για όσο χρόνο δεν χρησιμοποιούν την πρόσβαση στο διαδίκτυο, επειδή έτσι μειώνουν δραστικά την έκθεσή τους στην ακτινοβολία.
- Τα αγόρια δεν πρέπει να τοποθετούν το τηλέφωνο στις μπροστινές τσέπες και τα κορίτσια στα μπράτσα ή κοντά στο στήθος τους.



- Δεν αφήνουμε τα μικρά παιδιά να ακούνε μουσική ή να παίξουν παιχνίδια στο κινητό τηλέφωνο όταν είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο (με ενεργοποιημένα τα δεδομένα κινητού ή μέσω Wi-Fi). Πάντοτε γίνεται από τους γονείς εκ των προτέρων λήψη από το διαδίκτυο (download) και αποθήκευση των παιχνιδιών στη συσκευή και εν συνεχεία το κινητό τίθεται σε "λειτουργία πτήσης" (flight mode).
- Δεν αφήνουμε τα μικρά παιδιά να παίζουν παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ενώ είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο (online), ιδίως μέσω ασύρματης σύνδεσης Wi-Fi. Πάντοτε γίνεται από τους γονείς εκ των προτέρων λήψη από το διαδίκτυο (download) και αποθήκευση των παιχνιδιών στον υπολογιστή και στη συνέχεια αποσύνδεση από το Wi-Fi.
- Οι συσκευές παρακολούθησης βρεφών (baby monitors) θα πρέπει να τοποθετούνται σε απόσταση από το κρεβάτι (λαμβάνοντας υπόψη όλες τις οδηγίες του κατασκευαστή). Συστήνεται η επιλογή ενσύρματων ή αναλογικού τύπου συσκευών και αποφυγή των ασύρματων.



“

Στο ΣΧΟΛΕΙΟ αλλά και στο ΣΠΙΤΙ προτιμήστε ενσύρματες συνδέσεις αντί της ασύρματης σύνδεσης (Wi-Fi)



Με την ασύρματη σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi εκπέμπεται σημαντική ακτινοβολία που επηρεάζει, ιδιαίτερα, τον χρήστη και όσους βρίσκονται κοντά του.

Στο σχολείο:

Αποφυγή εγκατάστασης και χρήσης ασύρματης σύνδεσης στο διαδίκτυο (Wi-Fi) σε παιδικούς σταθμούς και σε σχολεία. Αν, εντούτοις, υπάρχει Wi-Fi στο νηπιαγωγείο /σχολείο, πρέπει να λαμβάνονται τέτοια μέτρα, ώστε να εκμηδενίζεται η έκθεση των παιδιών.

Τέτοια μέτρα είναι:

- Να μην τοποθετούνται ποτέ και να μην λειτουργούν δρομολογητές (routers) στα δωμάτια που κοιμούνται ή όπου παίζουν τα παιδιά ή σε διπλανά δωμάτια.
- Το Wi-Fi του παιδικού σταθμού ή του σχολείου να διατηρείται κλειστό κατά τη διάρκεια παρουσίας των παιδιών στο σχολείο.

Στο σπίτι/Στο γραφείο:

- Οι δρομολογητές (Wi-Fi routers) δεν πρέπει να τοποθετούνται στα υπνοδωμάτια των παιδιών ή των εγκύων ή στους χώρους όπου παίζουν τα παιδιά και, επίσης, να εφαρμόζονται σχολαστικά τα σημεία που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Οποσδήποτε, πρέπει να απενεργοποιούνται, τουλάχιστον το βράδυ και γενικά όταν δεν χρησιμοποιούνται. Αξιοποιήστε το κουμπάκι ενεργοποίησης/απενεργοποίησης (ON/OFF) για να μειώσετε το χρόνο αχρείαστης έκθεσης.
- Η έγκυος, ειδικότερα, πρέπει να αποφεύγει την άμεση έκθεση σε ασύρματη σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi οπουδήποτε, στο σπίτι ή στην εργασία. Εάν, εντούτοις, επιβάλλεται η χρήση του διαδικτύου στην εργασία, τότε θα πρέπει να επιδιώξει ενσύρματη σύνδεση. Σε καμιά περίπτωση να μην κάθεται κοντά σε δρομολογητή (router) ή μεταξύ του δρομολογητή και του υπολογιστή της.
- Γενικά, οι ενσύρματες συνδέσεις τηλεφώνων και συσκευών, σε ό,τι αφορά την εκπομπή ακτινοβολίας, είναι ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΕΣ. Επίσης, ασφαλέστερες είναι οι τηλεφωνικές κλήσεις μέσω υπολογιστή με ενσύρματη σύνδεση μέσω SKYPE.



ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: ΕΝΣΥΡΜΑΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ – ΟΧΙ ΜΕΣΩ Wi-Fi

ΠΟΤΕ δεν ρισκάρω εκθέτοντας το έμβρυο ή το παιδί μου σε ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ που μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη και τη λειτουργία του εγκεφάλου και άλλων συστημάτων του οργανισμού και που είναι πιθανώς καρκινογόνος.



Μυρίνη Μανιτάκη Λοΐζου, 5,5 ετών

*Παιδιά του νηπιαγωγείου
στέλνουν το δικό τους μήνυμα:*

"Αφού μας αγαπάτε, γιατί μας ακτινοβολείτε με τα Wi-Fi και τα κινητά σας τηλέφωνα; Στο νηπιαγωγείο, στο σχολείο και στο σπίτι περνάμε τουλάχιστον το 75% του χρόνου μας. Τουλάχιστον σε αυτούς τους δικούς μας χώρους που αγαπάμε πολύ, απαιτούμε ασφάλεια χωρίς ακτινοβολίες. Έχουμε δικαίωμα στην υγεία και εσείς μπορείτε και πρέπει να μας προφυλάξετε!"



Άννα Βασιλείου, 6,5 ετών

*... Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα στην υγεία.
Γονείς, έχετε πάντα τον πρώτο λόγο για την
προφύλαξη των παιδιών σας και στο σπίτι σας
η ευθύνη και η απόφαση είναι αποκλειστικά δική
σας.*

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΑΣΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ των
κινητών τηλεφώνων, άλλων ασύρματων συσκευών
και των Wi-Fi.



Περαιτέρω πληροφορίες:

Ιστοσελίδα: www.cyprus-child-environment.org

Ηλ.ταχ.: cyprus-env-child-health@hotmail.com

και stellacm@spidernet.com.cy



ΓΤΠ 137/2015-3.000

Εκτύπωση: Κώνος Λιτδ

Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλη / www.kaleidoscopio-design.com