Dai voce al tuo cervello!

L'OMS classifica le radiofrequenze come "possibile cancerogeno per l'uomo"

Consigli per ridurre la tua esposizione alle radiofrequenze

1. **Evita** di tenere il cellulare o il cordless vicino alla testa o al corpo mentre aspetti la connessione o invii un sms.

2. **Riduci** il tempo e il numero delle tue chiamate con il cellulare.
Usa gli sms, il viva voce o l'auricolare con il filo.
Evita di usare il bluetooth.

3. **Evita** di tenere il cellulare in tasca vicino agli organi riproduttivi (compreso il seno).

4. **Minimizza** il numero di app sul tuo cellulare.
Meno applicazioni = meno radiazioni.

5. **Disattiva** le connessioni wireless quando non sono in uso (ad es. se ascolti musica).

6. **Evita** di navigare in internet con il cellulare.

7. **Evita** di usare il cellulare in auto o in altri mezzi di trasporto soprattutto se sono in movimento e in luoghi con cattiva ricezione (ascensore, sotterranei).

8. In casa o sul luogo di lavoro **usa** una linea cablata.
Disattiva la connessione wifi quando non è in uso, e sempre la notte, staccando la spina.

9. Se sei incinta **riduci** la tua esposizione alle radiofrequenze (wifi, cordless, cellulari).
Non avvicinare tablet o pc portatili in connessione wifi al grembo.

10. Se devi comprare un cellulare **scegline** uno con basso valore di **SAR** (tasso di assorbimento specifico).

11. **Riduci** l'esposizione dei bambini alle radiazioni wireless.
Promuovi campagne di sensibilizzazione per installare reti cablate nelle scuole.

12. Se pensi di avere sintomi di ***Elettrosensibilità*** (insonnia, acufeni, palpitazioni, difficoltà di concentrazione, cefalea, vuoti di memoria, vertigini, rash cutanei ecc.), tieni un diario per verificare un'eventuale correlazione con la tua esposizione alle radiofrequenze.
Parlane con il tuo medico, con il tuo farmacista o rivolgiti all'Associazione Italiana Elettrosensibili ***www.elettrosensibili.it***

CON IL PATROCINIO DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI LECCE

PER UN USO RESPONSABILE DELLA TECNOLOGIA SENZA FILI

Comitato LECCE VIA CAVO

Codacons Lecce

CODICI

CSVS centroservizivolontariatosalento

ASSOCIAZIONE ITALIANA ELETTRO SENSIBILI