



Как уменьшить влияние ЭМИ

Электромагнитные поля — это невидимые глазу проявления энергии, существующие в том числе и в естественном виде, как в различных живых организмах, так и в природе в целом. Об электромагнитном загрязнении среды можно говорить в тех случаях, когда напряжение электромагнитного поля, воздействующего на людей, превышает определенный уровень. Эти излучения могут различаться по силе и частоте. Механизмы действия на живые организмы слабых и низкочастотных электромагнитных излучений (ЭМИ) пока неясны.

Однако нахождение в течение длительного времени в местах с повышенным уровнем ЭМИ (например, в закрытом помещении рядом с работающим компьютером, телевизором, пылесосом или стиральной машиной, при злоупотреблении мобильным телефоном и т. п.) может быть опасным для здоровья человека. Растет число доказательств в пользу того, что продолжительное пребывание в среде, загрязненной электромагнитным полем, может вызывать рак, расстройство иммунной и нервной систем, а также некоторые другие заболевания и расстройства. Для растущего детского организма этот риск еще выше, так как доля интенсивно делящихся клеток у них выше. Ученые же полагают, что электромагнитные излучения воздействуют именно на механизмы роста и деления клеток.

В этом случае особенно важны осторожность и разумное поведение.

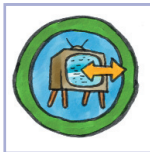
Существует несколько весьма простых способов свести к минимуму риск для здоровья:



избегайте использования электроодеял;



устанавливайте электробытовые приборы, такие как телевизор, электрические часы или компьютер, на расстоянии не менее 1 м от себя;



смотрите телевизор с расстояния не менее 2 м;



монитор компьютера должен находиться от вас на расстоянии не менее 50-60 см;



не работайте на компьютере более 4 часов в день и делайте 10-минутные перерывы для отдыха не реже, чем через 30 мин.;



выбирайте разнообразную работу и регулярно отдыхайте;



не разговаривайте долго по мобильному телефону и избегайте использовать его в замкнутых железобетонных и металлических помещениях (в том числе в автомобиле).