



Як зменшити вплив ЕМВ

Електромагнітні поля – це невидимі для ока людини вияви енергії, які існують також і в природньому вигляді, як в різноманітних живих організмах, так і в природі загалом. Про електромагнітне забруднення середовища можна говорити у тих випадках, коли напруга електромагнітного поля, що діє на людину, перевищує певний рівень. Ці випромінювання можуть різнитися за силою та частотою. Механізми дії на живі організми слабких та низькочастотних електромагнітних випромінювань (ЕМВ) наразі є незрозумілими.

Однак перебування впродовж тривалого часу в місцях з підвищеним рівнем ЕМВ (наприклад, у закритому приміщенні поряд з увімкненим комп'ютером, телевізором, пилотягом чи пральною машинкою, при зловживанні мобільним телефоном тощо) може становити небезпеку для здоров'я людини. Зростає кількість доказів на користь того, що тривале перебування в середовищі, забрудненому електромагнітним полем, може викликати розлад імунної та нервової систем, а також деякі інші захворювання та розлади. Для зростаючого дитячого організму цей ризик є ще вищим, оскільки частка клітин, що інтенсивно діляться, у дітей є вищою. Вчені ж вважають, що електромагнітні випромінювання мають вплив якраз на механізми росту та поділу клітин.

У цьому випадку особливо важливо проявляти обережність та розумну поведінку. Існує декілька вельми простих способів звести до мінімуму ризик для здоров'я:



уникайте використання електроковдр;



встановлюйте електропобутові прилади, такі як телевізор, електрогодинник чи комп'ютер на відстані не менше 1 м від себе;



дивіться телевізор з відстані не менше 2 м;



монітор комп'ютера повинен перебувати від вас на відстані не менше 50-60 см;



не працюйте за комп'ютером більше 4 годин на день та робіть 10-хвилинні перерви для відпочинку не рідше, ніж через 30 хв.;



обирайте різноманітну роботу та регулярно відпочивайте;



не розмовляйте довго по мобільному телефону та уникайте використання його у замкнутих залізобетонних та металічних приміщеннях (в тому числі, в автомобілі).