

# PRAVILAN ODABIR UREĐAJA

- Odaberite mobitel s niskom specifičnom apsorbiranom snagom (SAR), koja predstavlja mjeru apsorpcije elektromagnetskih valova u tjelesnom tkivu. Podatak o SAR-u se nalazi u tehničkoj dokumentaciji svakog mobilnog uređaja, a manja brojčana vrijednost je bolja.
- Kada uspostavite poziv uvijek pričekajte na uspostavljanje veze (ton zvonjenja u slušalici) prije nego pristonite telefon na uho budući da tijekom uspostave veze mobilni uređaj radi maksimalnom snagom.
- Šaljite tekstualne poruke (SMS, mail, CHAT...) kada god možete umjesto da nazivate mobitelom.
- Kada je god moguće povežite se na dostupni bežični internet (Wi-Fi) jer tada mobitel odašilje manjom snagom, pa je time izloženost elektromagnetskom polju manja

Ovaj edukativni materijal dio je planiranog informiranja javnosti o utjecaju visokofrekvencijskih elektromagnetskih polja i neionizirajućeg zračenja baznih postaja javnih pokretnih komunikacijskih mreža na zdravlje ljudi u skladu je s predviđenom mjerom 10. Strategije razvoja širokopojasnog pristupa u Republici Hrvatskoj u razdoblju 2016. do 2020. godine.

## Dodatne informacije

<https://zdravstvo.gov.hr/>  
pitajtenas@miz.hr



Ministarstvo  
zdravstva

Zagreb, 2018.

# PREVENTIVNE PREPORUKE ZA KORIŠTENJE MOBILNIH UREĐAJA



## ČINJENICE

Mobilni telefon ili jednostavno mobitel prijenosni je elektronički uređaj za glasovnu, tekstualnu i slikovnu komunikaciju.

Za uspostavljanje komunikacije s drugim mobitelom koristi se bežičnim spajanjem na mrežu baznih stanica.

- Mobilni uređaj najviše emitira elektromagnetska polja tijekom razgovora ili prijenosa podataka (SMS, pristup internetu).
- U stanju mirovanja značajno je manja izloženost korisnika elektromagnetskom polju mobilnog uređaja. Izloženost elektromagnetskom polju značajno opada s povećanjem udaljenosti.
- Izloženost se čak za 10 000 puta smanjuje ukoliko se udaljenost od mobitela poveća 100 puta, npr. s 5 mm (uz uho) na 50 cm (u ruci uz uporabu zvučnika/slušalice).

Zbog uvođenja novih tehnologija primjenjuje se u zaštiti zdravlja načelo predostrožnosti u skladu s kojim međunarodne nadležne organizacije (npr. WHO, IARC i ICNIRP) provode preglede istraživanja i izdaju preporuke.

## NAJBOLJI NAČIN UPORABE - NAJMANJI UČINAK ZA ZDRAVLJE



## PROMJENIMO NAVIKE

- Skratite vrijeme razgovora na mobilnom uređaju.
- Poštujte preporuke ograničene uporabe, budući da mobiteli mogu ometati rad elektroničkih uređaja, komunikacijskih i navigacijskih sustava.
- Ne koristite uređaj tijekom vožnje.
- Kada god je moguće uključite zvučnik ili rabite slušalice te izbjegavajte dugotrajnu prislonjenost mobitela uz tijelo/uho.
- Ne razgovarajte na uređaj tijekom punjenja.
- Nosite uređaj što dalje od tijela u torbi ili ruksaku umjesto u džepu hlača ili košulje.
- Izbjegavajte spavanje pored mobilnog uređaja. Dok spavate ne stavljajte mobilni uređaj pod jastuk ili na noćni ormarić.