

Smartphone

Un uso intelligente dipende da te



BUONE ABITUDINI PER UN UTILIZZO CONSAPEVOLE



Presta attenzione

Il telefono può distrarti dalla relazione con gli altri e farti perdere informazioni importanti.

Può essere un pericolo mentre guidi, pedali o cammini per strada.



Limita l'esposizione

Evita telefonate lunghe, utilizza gli auricolari o il vivavoce per limitare l'assorbimento di energia della testa.

Se non è necessario telefonare utilizza messaggi di testo o audio.



Non tenerlo a contatto

Non tenere il telefono a contatto con il corpo o con il tuo bambino (nella culla o nel passeggino).

Durante la notte non tenerlo acceso sul comodino o sul cuscino.

Per chi ha un pace-maker o altri dispositivi medici attivi, non tenerlo vicino all'impianto.



C'è campo?

Telefona in luoghi dove c'è una buona ricezione del segnale.

Utilizzare il telefono in movimento (auto, bus, treno) comporta un aumento delle emissioni.

Quando acquisti un telefono nuovo scegli un modello con un minor tasso di assorbimento specifico (SAR).



Gioca, non stare a guardare

Se hai dei bambini, limita l'utilizzo del telefono per intrattenerli o per calmarli.

Trova alternative creative e porta con te giochi e libri adatti al luogo in cui vai.

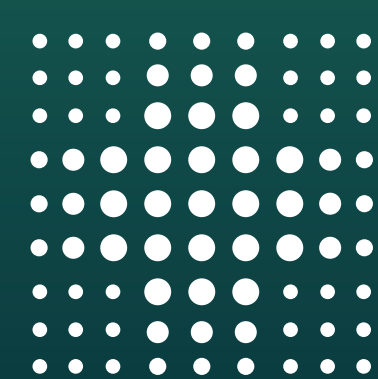


Pensa al pianeta

Per tutelare l'ambiente, cambia il telefono solo quando strettamente necessario.

Ricicla il telefono dismesso presso un centro di raccolta comunale o presso un punto vendita senza obbligo di acquisto.

USA IL CELLULARE CON INTELLIGENZA. TUTELA LA TUA SALUTE E L'AMBIENTE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Per saperne di più

