

## BUONE ABITUDINI PER UN UTILIZZO CONSAPEVOLE

- 1** Usa il telefono solo in situazioni sicure. Il telefono può distrarti, può essere un pericolo mentre guidi, pedali o cammini per strada.
- 2** 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.
- 3** Non tenere il telefono a contatto con il corpo o con il tuo bambino (nella culla o nel passeggino).
- 4** Se hai dei bambini, limita l'utilizzo del telefono per intrattenerli o calmarli. Trova alternative creative e porta con te giochi e libri adatti al luogo in cui vai.
- 5** Durante la notte non tenerlo acceso sul comodino o sul cuscino.
- 6** Per chi ha un pace-maker o altri dispositivi medici attivi, non tenerlo vicino all'impianto.
- 7** Telefona in luoghi dove c'è una buona ricezione del segnale.
- 8** Limita l'uso dello telefono in auto o su un mezzo in movimento per non esporti a un campo elettromagnetico maggiore.
- 9** I telefoni non emettono tutti lo stesso livello di radiazioni: scegli un modello con minor tasso di assorbimento specifico (SAR). Il valore del SAR è indicato sull'apparecchio o sul sito del produttore.
- 10** Per tutelare l'ambiente, cambia il telefono solo quando strettamente necessario e ricicla il telefono dismesso presso un centro di raccolta comunale o presso un punto vendita senza obbligo di acquisto.

# Smartphone

## Un uso intelligente dipende da te



## BUONE ABITUDINI PER UN UTILIZZO CONSAPEVOLE



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



## COME FUNZIONANO I TELEFONI CELLULARI

Ogni dispositivo di comunicazione mobile utilizza onde radio per collegarsi a una rete di stazioni radio base che permette di effettuare e ricevere chiamate telefoniche.



**Il telefono emette un campo elettromagnetico a radiofrequenza quando è acceso:** queste radiazioni crescono durante la telefonata o la trasmissione di dati e variano in base alla maggiore o minore ricezione del segnale.

**Per questo è prudente allontanare telefoni, tablet, cordless dalla testa e dal corpo, soprattutto dei bambini.**



## QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE?

**Al momento non ci sono evidenze solide in grado di dimostrare che l'esposizione alle radiofrequenze del telefono possa causare tumori.**

L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato i campi elettromagnetici a radiofrequenza come "possibilmente cancerogeni per l'uomo".

Considerando la notevole diffusione della telefonia mobile, soprattutto tra i più giovani, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso ulteriori studi destinati a valutare gli effetti dell'uso del cellulare sulla salute di bambini e adolescenti.

## IL PRINCIPIO DI PRECAUZIONE

**È importante applicare il principio di precauzione:** è bene educare, già dall'infanzia, a un utilizzo appropriato e consapevole dei dispositivi mobili limitandolo alle situazioni di reale necessità.

**Alle donne in gravidanza è particolarmente raccomandato adottare comportamenti di cautela** per evitare di esporre il nascituro a un possibile rischio per la salute, in considerazione della maggiore suscettibilità di un bambino in via di sviluppo rispetto a un adulto.



## IL TUO CELLULARE È INTELLIGENTE. USALO CON INTELLIGENZA

Il Ministero della Salute ha sviluppato una campagna d'informazione per promuovere un uso corretto degli smartphone con indicazioni e consigli utili per la salute, la sicurezza stradale e la tutela dell'ambiente.

I materiali della campagna sono consultabili sul sito web **[www.cellulari.salute.gov.it](http://www.cellulari.salute.gov.it)**.

In Emilia-Romagna, il Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 promuove campagne di comunicazione sul corretto utilizzo del cellulare con particolare attenzione al target di età pediatrica, anche nell'ambito di attività di contrasto alla dipendenza da internet e dal cyberbullismo.

L'Azienda USL di Bologna promuove tra gli operatori e gli assistiti nelle strutture sanitarie e nei suoi servizi sul territorio alcune buone pratiche per un uso consapevole e responsabile del telefono, sintetizzate sul retro di questo pieghevole.



Maggiori informazioni sul progetto  
sono disponibili sul sito web  
**[www.ausl.bologna.it](http://www.ausl.bologna.it)**

