



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека
по Нижегородской области
603950, г. Нижний Новгород, ул. Тургенева, д.1
тел/факс (8312) 436-78-90, 436-78-73. E-mail: sanepid@sinn.ru

Рекомендации по использованию мобильного телефона.

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области информирует:

Современные мобильные телефоны с каждым годом совершенствуются, улучшаются их потребительские характеристики, мощность излучения регулируется в зависимости от расстояния до базовой станции и условий приема/передачи. Рекомендации по правилам эксплуатации современных мобильных телефонов той или иной модели могут быть даны конкретным производителем.

Тем не менее, существуют общие рекомендации по использованию мобильной связи. Пользователю мобильного телефона следует внимательно прочитать и неукоснительно следовать указаниям, изложенным производителем в разделе «Безопасность» инструкции по эксплуатации аппарата. Необходимо принимать меры по ограничению воздействия электромагнитного поля, а именно – ограничивать продолжительность разговоров (продолжительность однократного разговора – не более 3 минут), максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимально рекомендованный – 15 минут). **Общая длительность пользования мобильным телефоном в сутки не должна превышать 30-40 минут**, а для продолжительных разговоров рекомендуется использовать сотовые телефоны с проводной системой «свободные руки» («Hands-free»). Настоятельно не рекомендуется носить телефонный аппарат длительное время в непосредственной близости от кожных покровов (в нагрудном кармане, на шнурке в виде медальона, на поясе и т.п.), класть включенный телефон на ночь под подушку. Расстояние в 20-30 см от сотового телефона полностью защищает человека от его электромагнитного излучения. Следует помнить, что максимальный всплеск электромагнитного излучения от телефона наблюдается в первые секунды после начала вызова абонента. Поэтому подносить сотовый телефон к уху (соответственно и головному мозгу!) рекомендуется только после соединения с абонентом (это видно на экране телефона).