



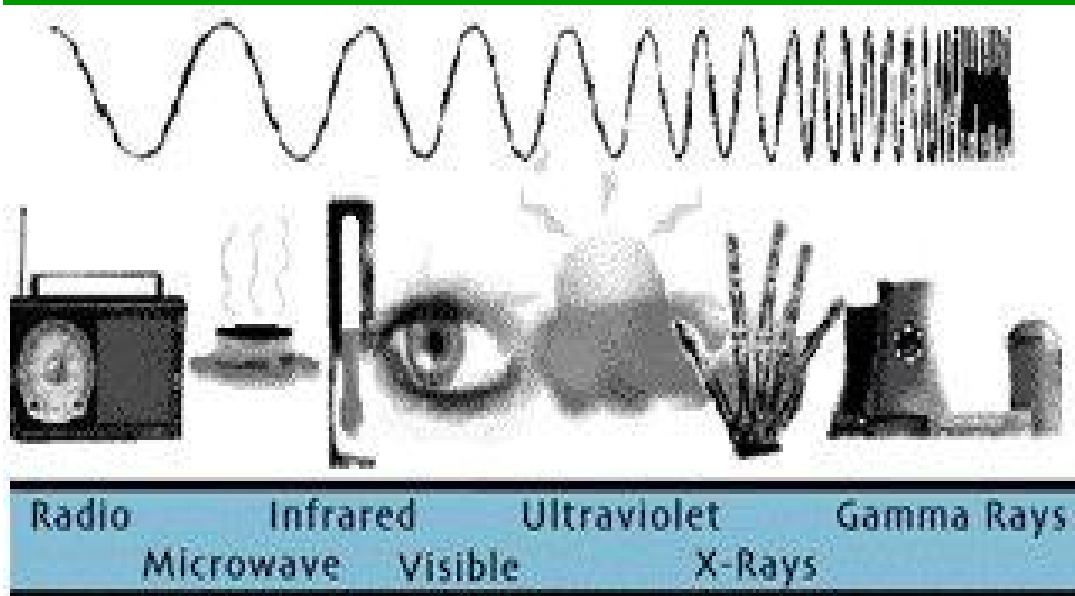
رسالة السلامة

المحمول وصحتك



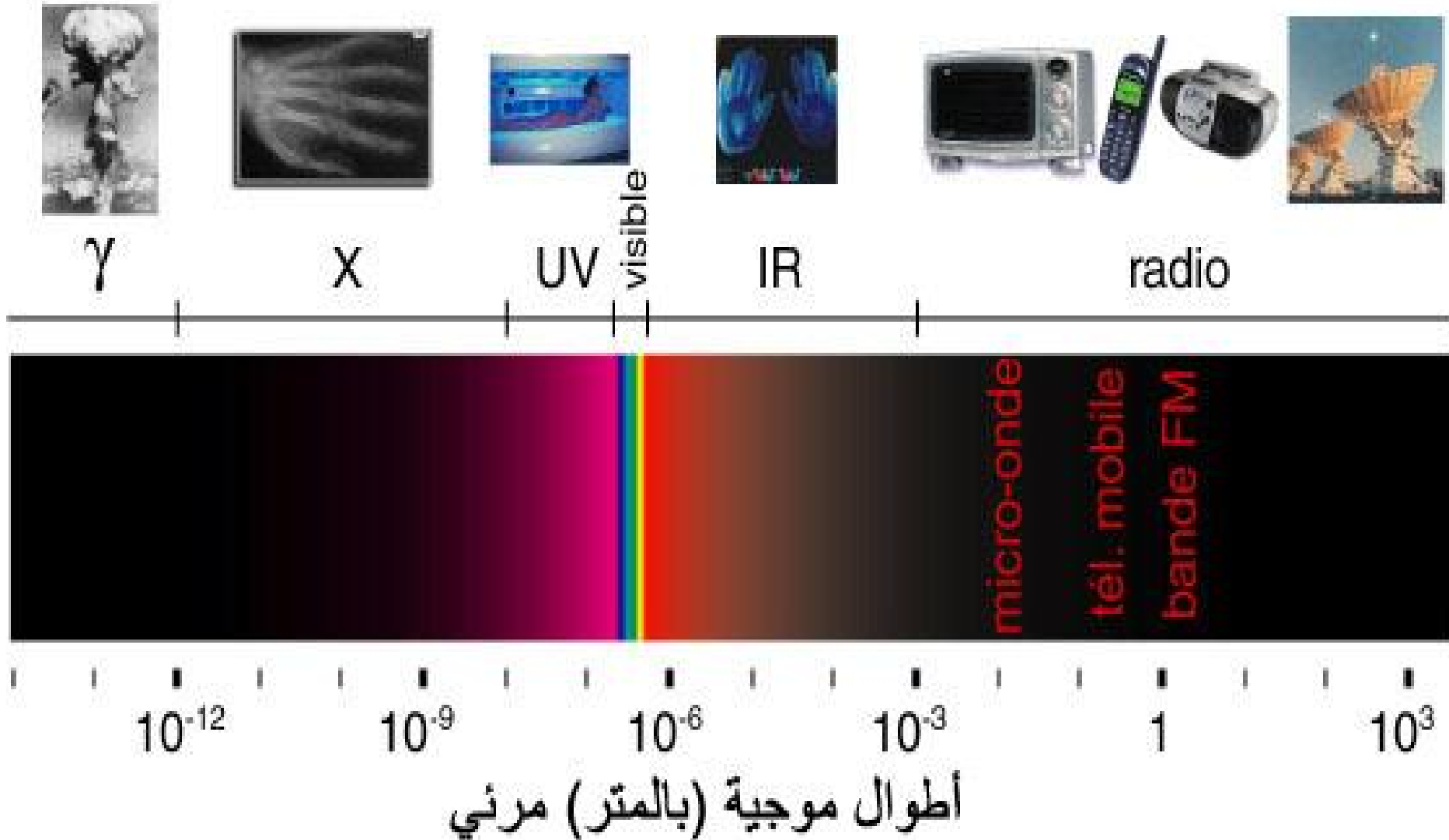
ينقسم طيف الموجات الكهرومغناطيسية إلى:

- موجات الراديو
- الأشعة تحت الحمراء
- الضوء المرئي
- الأشعة فوق البنفسجية
- الأشعة السينية
- أشعة جاما



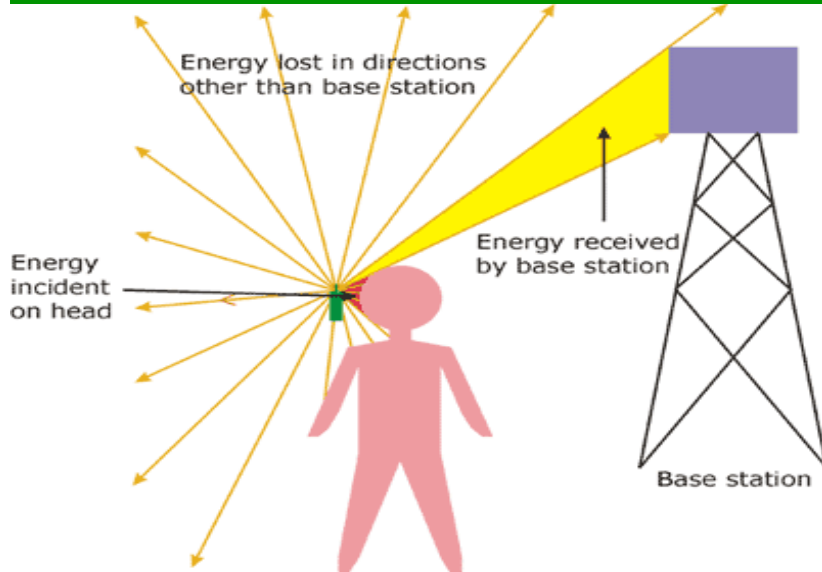
The electromagnetic spectrum stretches from radio waves to gamma rays.

مصادر الأشعاعات الكهرومغناطيسية



التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية

تتركز شكاوى التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية في الصداع المزمن والتوتر والرعب والانفعالات غير السوية والإحباط وزيادة الحساسية بالجلد والصدر والعين والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والعجز الجنسي واضطرابات القلب وأعراض الشيخوخة المبكرة .



التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية

تتفق العديد من البحوث العلمية الإكلينيكية على أنه لم يستدل على أضرار صحية مؤكدة نتيجة التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية بمستويات أقل من ٥٠ مللي وات/سم^٢، إلا أن التعرض لمستويات أعلى من هذه الإشعاعات وجرعات تراكمية قد يتسبب في ظهور العديد من الأعراض المرضية .

التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية

• أعراض عامة: وتشمل الشعور بالإرهاق والصداع والتوتر.

• أعراض عضوية: وتظهر في الجهاز المخي العصبي وتتسبب في خفض معدلات التركيز الذهني والتغيرات السلوكية والإحباط والرغبة في الانتحار، وأعراض عضوية وتظهر في الجهاز البصري والجهاز القلبي الوعائي والجهاز المناعي.

التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية

- ظهور الأورام السرطانية .
- الشعور بتأثيرات وقتية منها النسيان وعدم القدرة على التركيز وزيادة الضغط العصبي وذلك بعد التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية بمستويات من ١ إلى ١٠ مللي وات/سم^٢ ، وسميت تلك الأعراض بالتغيرات السيكولوجية .

التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية

– التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية يتسبب في اختلال عمليات التمثيل الغذائي بالأنسجة والخلايا الحية ويرجع ذلك للحمل الحراري الزائد .

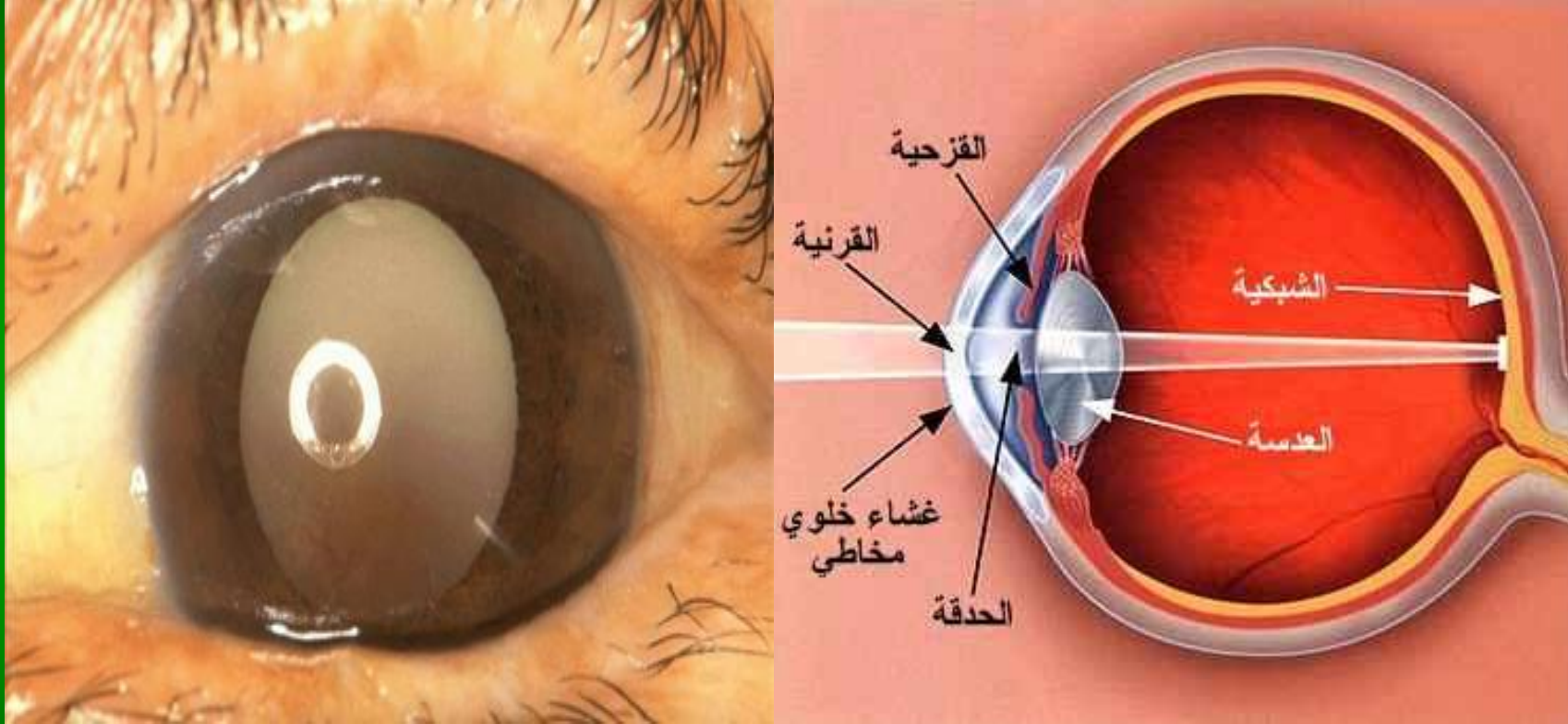
– أوضحت الاختبارات أن التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية يؤثر في النظام العصبي المركزي، ويترتب على ذلك تأثيرات في العصب السمعي والعصب البصري .

التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية

– التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية بمستويات تبدأ من ١٢٠ مللي وات/سم^٢ يؤثر في وظيفة إفراز الهرمونات من الغدة النخامية، الأمر الذي قد يؤثر في مستوى الخصوبة الجنسية .

– التعرض للإشعاعات الكهرومغناطيسية يلحق الضرر بشبكية العين وعدسة العين البلورية، وأن ارتفاع درجة حرارة عدسة العين إلى حوالي ١؛ درجة مئوية، يمكن أن يؤدي إلى ظهور عتامات في عدسة العين (كتاركت)

التأثيرات الصحية للإشعاعات الكهرومغناطيسية



شبكة العين هي الجزء المدرك من العين ، الطبقة العصبية الحساسة للعين التي تستقبل الضوء وتحوله إلى نبضات كهربائية ترسل عن طريق العصب البصري إلى الدماغ ليتم ترجمة هذه الإشارات إلى صور محسوسة.

استخدم المحمول لأقل وقت ممكن، وفي أضيق الحدود، وبالشروط التالية:

- ينبغي أن يقتصر استخدام الموبايل علي الأمور المهمة والطارئة فقط، لا أن يكون وسيلة للرغي والمناقشات الطويلة، وتكملة المناقشة علي تليفون أرضي قريب
- ينبغي ألا تزيد مدة المكالمة علي دقيقتين.
- ينبغي ألا يوضع الموبايل في الجيب سواء في الجاكت أو البنطلون.

- ينبغي ألا يوضع الموبايل في الحزام أو في غلاف به معدن، لأن ذلك يزيد من نسبة امتصاص الموجات الكهرومغناطيسية.
- يجب ارتداء سماعات من نوعيات معينة عند الكلام بحيث يظل الموبايل بعيدا عن الرأس والجسم.
- حاول استخدام الرسائل بدلا من المكالمات بقدر الإمكان.
- لا تحاول استخدام الموبايل عندما تكون إشارة الشبكة علي أول شرطة لنفس السبب السابق.

• عندما تشتري موبايل ينبغي أن تبحث في كتالوج التشغيل الخاص به عما يسمى SAR وهو اختصار

Specific Absorption rate

أي نسبة الامتصاص النوعية التي تحدث من خلال امتصاص الجسم لما يصدر عن الموبايل من طاقة وإشعاع، وكلما كانت هذه النسبة أقل، كان ذلك أفضل

تجنب أخذ المحمول معك إلى الفراش أو تحت المخذة التي
تتألم عليها، لأن الموجات المنبعثة منه قد تؤثر على
كهرباء المخ، مما يسبب اضطراب النوم، صداعاً، عدم
تركيز، نسياناً.. الخ



ينبغي عدم استخدام المحمول في الأماكن المغلقة مثل المصعد أو داخل السيارة. حيث تخرج من التليفون المحمول آنذاك موجات أقوى لكي تتم عملية الاتصال، ويتم امتصاص جزء كبير منها من خلال جسم الإنسان وخلاياه.

