

Elektromanyetik Radyasyondan Korunmak İçin Pratik Öneriler

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı öğretim üyeleri kullanıcılar Elektromanyetik radyasyondan korunmak için patirik önerileri içeren bir araştırma sonucu yayınladılar. Prof.Dr.Nesrin Seyhan başkanlığındaki öğretim üyeleri, elektrikli ve elektronik cihazların yaydığı elektromanyetik radyasyonun insan sağlığına verdiği zararlara dikkat çekerek, özellikle 16 yaşın altındaki çocuklarda sinir sistemin gelişmesinin devam etmesi nedeniyle cep telefonlarını kullanmalarını tavsiye ettiler. Düşük radyasyon yayan cep telefonlarının tercih edilmesi gerektiğini belirtildiği önerilerde, günlük cep telefonu ile konuşma süresinin en fazla 10 dakika ile sınırlanması vurgulandı. Elektromanyetik radyasyona karşı diğer önerileri haberimizin devamında bulabilirsiniz.

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı öğretim üyelerinin hazırladığı ve "www.emk.gazi.edu.tr" adresinde bulunan Elektromanyetik Alanların İnsan Sağlığına etkileri bölümünde aşağıdaki pratik bilgiler yer aldı.

Cep telefonuna dikkat

Cep telefonu kullanmadığınız surece kapalı tutun. Gerekeceğince cep telefonları kullanmayın. Üzerinizde açıkken bulundurmuyun.(Kalp üstünde, bel ve göğüste bulundurmuyun.) Günlük konuşma süreniz 10 dakikayı geçmesin. Cep telefonunu kendinizden en uzak mesafeye bırakın. Tercihen 1 metre mesafeden kulaklıkla konuşun. Acil durumlar dışında vücudunuzda açık taşımamaya özen gösterin veya kapalı tutun, gerektiğinde siz arayın.

Kalp pili kullanıcılarında cep telefonu ve radyo frekans kaynakları etkili bulunmuştur. Cep telefonu kullanımının beyin aktivitesinde etkili olduğu gösterilmiştir. Çocuk yaşta (16 yaş altında) sinir sistemi ve başın gelişimine devam ediyor olması dolayısıyla, çocukların ve gençlerin yetişkinlerden daha çok risk altında olduğu bir gerçektir. Bu nedenle 16 yaş altındaki çocukların cep telefonu kullanmaları önerilmemektedir.

Özgül Soğurma Oranı (SAR) 1 W/kg daha az olan cep telefonu modellerini tercih edin. (Ayrıntılı bilgi için: <http://www.emk.gazi.edu.tr/ceptel.htm>)

Elektrikli ev aletleri

Elektrikli aletleri kendinizden mümkün olduğunca uzakta çalıştırın. Elektromanyetik etki mesafe ile hızla azalacaktır. Kullanmadığınız aletleri ya kapalı tutun ya da fişten çıkarın. "Stand by" (bekleme) konumunda kaldığı sürece elektromanyetik kirlilik yaratacaktır. Mikrodalga fırın çalışırken en az 1 metre uzakta durun. Gerekeceğince kullanmayın. Televizyon ekranlarından (ön ve arkasından) en az 2 metre uzakta bulunun. Televizyon ve bilgisayar monitörlerinin elektromanyetik alanı daha büyüktür. Komşunuzda bu aletlerin nereye yerleştiğine dikkat edin. Çamaşır ve bulaşık makineleri çalışırken yakınında bulunmayın. Elektrikli tıraş makinesini şarjlı kullanmayı tercih edin.

“Ekonomik (halojen ve floresan) lambaları mümkünse kullanmayın, kullanıyorsanız kendinizden uzakta tutun; gece lambası ve okuma lambası olarak kullanmayın.
NOT: TMMOB Tasarruf broşürleri ile çelişiyor.”

Ofis makinelerine dikkat

Düşük radyasyonlu bilgisayar ekranı kullanmaya özen gösterin ya da ekran filtresi kullanın, mümkünse plazma ekran tercih edin. Lap Top bilgisayarlar (LCD ekran) şarjlı kullanıldığında

düşük elektromanyetik alana sahiptir. Uzakta şarj edilmesi tavsiye edilir. Fotokopi makinelerinden (yüksek manyetik alan) en az 50 cm uzakta durun.

Sağlıklı bir uyku için

Yatağınızı elektromanyetik alanlardan olabildiğince uzağa koyun. Yatak odasında başucunuzdaki duvarla komşunuzda bir elektronik aletin bitişik durmamasını sağlamaya çalışın. Elektrikli saat/radyo/alarm'ı başucunuzda bulundurmayın. Elektrikli battaniye kullanmayın ya da yatmadan önce battaniyeyi ısıtıp, sonra fişten çekerek kullanın.

Saç kurutma makinesi

Güçlü elektromanyetik alanlar pineal bezden melatonin salgılanmasını etkiler. Saç kurutma makinasının manyetik alanı yüksektir bu nedenle, sürekli kullanmak yerine aralıklarla kısa süreli kullanın.Uyku düzeninizin bozulmaması için yatarken kullanmamayı tercih edin.

Belirtilere dikkat

Elektromanyetik alanlara hassasiyet gösterenlerde çeşitli reaksiyonlar meydana gelebilir. Bu reaksiyonlar boğazda kuruluk hissi, göz problemleri (ağrı ve görme bozukluğu), baş ağrısı, uykusuzluk, seslere karşı hassasiyet, işitme zorluğu, yorgunluk olarak sıralanabilir.