

ELEKTROMANYETİK RADYASYONDAN KORUNMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

GAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

BİYOFİZİK ANABİLİM DALI

BİYOELEKTROMANYETİK LABORATUVARI

Başkan Prof.Dr.Nesrin SEYHAN (e-posta: nesrin@gazi.edu.tr)

Yrd. Doç. Dr.Ayşe G.CANSEVEN KURŞUN (e-posta: canseven@gazi.edu.tr)

Yrd. Doç. Dr.Göknur GÜLER ÖZTÜRK (e-posta: gozturk@gazi.edu.tr)

Araştırma Görevlisi Bahriye SIRAV (e-posta: bahriyes@gazi.edu.tr)

Yüksek Lisans Öğrencisi Elçin ÖZGÜR (e-posta: elcinozgur@gazi.edu.tr)

Adres Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlık Binası Biyofizik Anabilim Dalı. 5.Kat 06510 Beşevler
ANKARA / TÜRKİYE

Tel (312) 202 46 01

Faks (312) 212 46 47

www.emk.gazi.edu.tr

www.med.gazi.edu.tr/akademik/biyofizik/biyofizik.htm

- Elektrikli aletleri kendinizden mümkün olduğunca uzakta çalıştırın. Elektromanyetik etki mesafe ile hızla azalacaktır.
- Kullanmadığınız aletleri ya kapalı tutun ya da fişten çıkarın. "Stand by" konumunda kaldığı sürece elektromanyetik kirlilik yaratacaktır.
- Düşük radyasyonlu bilgisayar ekranı kullanmaya özen gösterin ya da ekran filtresi kullanın, mümkünse plazma ekran tercih edin.

- Ekonomik (halojen ve floresan) lambaları mümkünse kullanmayın, kullanıyorsanız kendinizden uzakta tutun; gece lambası ve okuma lambası olarak kullanmayın.
- Dinlendirici bir uykuya geçmek için en ideal koşul yatak odasında TV ve radyo bulunmamasıdır.
- Elektrikli saat / radyo / alarm'ı başucunuzda bulundurmuyun (pilli kullanmayı tercih edin). Elektrikle çalışan radyolu çalar saatleri başınızdan mümkün olduğunca uzakta tutun.
- Yatak odasında başucunuzdaki duvarla komşunuzda bir elektronik aletin bitişik durmamasını sağlamaya çalışın.
- Cep telefonu kullanmadığınız surece kapalı tutun. Gerekeceği kadar cep telefonları kullanmayın. Üzerinizde açıkken bulundurmuyun. (Kalp üstünde, bel ve göğüste bulundurmuyun.) Günlük konuşma süreniz 10 dakikayı geçmesin.
- Kalp pili kullanıcıları dikkat ! Cep telefonu ve RF kaynaklarının pil üzerinde olumsuz 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.**
- Cep telefonunu kendinizden en uzak mesafeye bırakın. Tercihen 1 m mesafeden kulaklıkla konuşun. Acil durumlar dışında vücudunuzda açık taşımamaya özen gösterin veya kapalı tutun, gerektiğinde siz arayın.

SAR<1 W/kg olan cep telefonlarını tercih edin (bilgi için <http://www.emk.gazi.edu.tr/ceptel.htm>).

- Yatağınızı EM alanlardan olabildiğince uzağa koyun .
- Elektrikli battaniye kullanmayın ya da yatmadan önce battaniyeyi ısıtıp, sonra fişten çekerek kullanın.
- Tüm VDU'lerin (TV, bilgisayar) arkalarında ElektroManyetik (EM) alan daha büyüktür. Komşunuzda bu aletlerin nereye yerleştiğine dikkat edin.
- Lap Top bilgisayarlar (LCD ekran) şarjlı kullanıldığında düşük EM alana sahiptir (uzakta şarj edilmelidir).
- 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.
- Evinizdeki ve işyerinizdeki elektrik ve manyetik alanları ölçtürün.
- Mikrodalga fırın çalışırken en az 1 m' den uzakta durun. Gerekecekçe kullanmayın.
- Fotokopi makinelerinden (yüksek manyetik alan) en az 50 cm uzakta durun.
- Elektrikli tıraş makinesini şarjlı kullanmayı tercih edin.
- TV ekranlarından (ön ve arkasından) en az 2 m uzakta bulunun.
- Elektrikli daktiloları kullanmadığınızda fişten çıkarın.

- Çamaşır / bulaşık vs. makineleri çalışırken yakınında bulunmayın.
- Bazı kimse EM alanlara diğerlerinden daha hassastır. Bu kimselerde bilgisayar monitörlerine ve diğer elektrikle çalışan aletlere karşı aşırı hassasiyet oluşabilir ve reaksiyonlar açığa çıkabilir. Bu reaksiyonlar:

Boğazda kuruluk hissi,
Gözde problemler (ağrı ve görme bozukluğu),
Baş ağrısı,
Alerji,
Uykusuzluk,
Seslere karşı hassasiyet, işitme zorluğu,
Yorgunluk.

- Bu semptomları daha çok aşağıdakilerin indüklediği öne sürölmektedir:

Elektrikle alışan Lap Top bilgisayar ve bilgisayar monitörleri, TV, floresan ve halojen lambalar, Ev ve işyerlerindeki elektrik hatlarının yarattığı E alanlar, elektrikli aletler, Cep telefonları.

Unutmayınız ki herhangi bir teknolojik ürün yaşamınızı kolaylaştırıyorsa, karşılığında büyük olasılıkla sağlığınızdan götüröyordur.
