# Deklaracja z Nikozji (Nicosia Declaration) dotycząca pól elektromagnetycznych/ częstotliwości radiowych

**Listopad, 2017**

Proponowane zalecenia oparte są na istniejących zaleceniach drukowanych co roku przez Wiedeńskie Izby Medyczne (Austria) oraz zaleceniach opublikowanych przez Cypryjski Komitet Ochrony Środowiska i Zdrowia Dziecka, a także niedawny apel z Rejkiawiku z 2017 roku.

**16 Praktycznych Zasad**

1. Dzieci oraz osoby poniżej 16 roku życia powinny nosić telefony komórkowe tylko w sytuacjach awaryjnych.
2. Telefony komórkowe, tablety, laptopy to nie zabawki ani źródło rozrywki dla dzieci. Mogą być używane przez dzieci tylko jako tzw. proste urządzenia, tzn. w trybie samolotowym i z wyłączonymi: Wi Fi, bluetoothem i bezprzewodowym Internetem.
   Gry, piosenki itp. powinny być wcześniej ściągnięte i zapisane przez rodziców. Nawet wtedy, używanie tych urządzeń powinno się ograniczać i dostosować do wieku dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny korzystać z nich jak najmniej, a dzieci poniżej 2 roku życia wcale.
3. Stosuj zasadę, żeby jak najmniej dzwonić i staraj się, żeby rozmowy były jak najkrótsze. Używaj zamiast tego telefonu stacjonarnego albo pisz SMSy.
4. „Odległość to twój przyjaciel". Trzymaj telefon z dala od ciała i głowy podczas dzwonienia i utrzymuj przynajmniej odległość zalecaną w instrukcji użytkowania. Korzystaj z trybu głośnomówiącego albo ze słuchawek.
5. Używając słuchawek lub trybu głośnomówiącego, nie trzymaj telefonu komórkowego bezpośrednio przy ciele. Szczególnie ostrożne powinny być kobiety w ciąży. Telefony komórkowe stanowią też zagrożenie dla płodności mężczyzn, gdy noszone są w kieszeni spodni. Osoby z elektronicznymi implantami (rozrusznik serca, pompa insulinowa itp.) powinny zwracać szczególną uwagę na odległość. Jeśli nie ma innej opcji, noś telefon w zewnętrznej kieszeni płaszcza albo w plecaku, torbie czy torebce.
6. Nie używaj telefonów komórkowych czy smartfonów w pojazdach (samochód, autobus, pociąg). Bez zewnętrznej anteny, promieniowanie w pojeździe jest podwyższone. Ponadto, użytkownik się rozprasza i stanowi uciążliwość dla innych osób korzystających z transportu publicznego.
7. Nigdy nie pisz SMSów kierując pojazdem! Rozproszenie uwagi powoduje, że stanowisz niebezpieczeństwo nie tylko dla siebie, ale też innych użytkowników dróg!
8. Dzwoniąc w domu czy w pracy używaj telefonu stacjonarnego.
9. Pracuj więcej offline i trzymaj telefon w trybie samolotowym. Do słuchania muzyki, robienia zdjęć, używania zegarka czy kalkulatora albo do grania offline nie jest potrzebne stałe połączenie z Internetem.
   Nicosia Declaration on Electromagnetic Fields/Radiofrequencies, November, 2017
10. Mniej aplikacji oznacza mniejsze promieniowanie. Zredukuj ilość aplikacji i wyłącz większość niepotrzebnych usług na smartfonie. Wyłączenie Internetu czy Wi Fi powoduje, że smartfon staje się prostym telefonem komórkowym. Nadal możesz go używać do dzwonienia, ale unikasz sporo niepotrzebnego promieniowania z niepotrzebnych usług. Szczególnie ostrożni powinni być nastolatkowie.
11. Unikaj dzwonienia w miejscach ze słabym zasięgiem (piwnica, winda, itp.) W takich miejscach telefon komórkowy zwiększa moc transmisji. Przy słabym zasięgu używaj słuchawek albo trybu głośnomówiącego.
12. Kup telefon komórkowy z niską wartością SAR albo z połączeniem do zewnętrznej anteny.
13. Połączenie z Internetem przy użyciu kabla, czyli LAN (np. poprzez ADSL,VDSL, światłowód) nie emituje promieniowania i jest szybkie oraz bezpieczne. Należy unikać stale promieniujących bezprzewodowych telefonów typu DECT, punktów dostępu do Wi Fi, modemów USB, modemów LTE. Należy ich szczególnie unikać w domu i w szkole. Routery Wi Fi powodują pasywną ekspozycję dla nie-użytkowników. Zależnie od urządzenia, należy zachować odległość od 4 do 10 metrów od miejsc gdzie się bawią, przebywają czy śpią dzieci. Wi Fi powinno być zawsze wyłączone gdy się go nie używa, zwłaszcza w nocy albo gdy w pobliżu jest kobieta w ciąży albo dzieci.
14. Poleca się, aby jakiekolwiek rozmowy czy rozmowy telefoniczne były robione przez Internet przewodowy.
15. Chrońmy kobiety w ciąży oraz dzieci od biernej ekspozycji poprzez utrzymanie odległości min.1 metra, gdy używamy telefonu komórkowego. Używając bezprzewodowego Internetu (Wi Fi czy Internetu w telefonie) odległość powinna być tak duża jak to tylko możliwe. Urządzenia takie jak telefony komórkowe, laptopy czy tablety z połączeniem bezprzewodowym powinny być trzymane z dala od brzucha kobiety w ciąży czy też kobiety trzymającej dziecko na

rękach. Kobieta w ciąży czy też dziecko nie powinny w żadnym wypadku przebywać koło routera czy też pomiędzy routerem a komputerem. Rodzice nie powinni używać czy trzymać telefonu komórkowego czy innych urządzeń bezprzewodowych kiedy trzymają dzieci albo gdy dzieci są w pobliżu. Nie powinni też kłaść telefonu komórkowego w pobliżu wózka dziecięcego. Ryzyko wzrasta, gdy urządzenie bezprzewodowe jest połączone z Internetem poprzez Wi Fi czy bezprzewodowe przesyłanie danych.

16. Wystrzegaj się bezprzewodowych niań, gdyż stanowią one potencjalne ryzyko nieodwracalnych zniszczeń dla rozwoju mózgu niemowlęcia. Analogowe albo przewodowe wersje tych urządzeń są bezpieczniejsze. Gdy już się używa urządzeń cyfrowych, to powinny być one bez opcji video oraz bez nieustannej transmisji danych, czyli aktywowane poprzez głos. W każdym wypadku, urządzeń tego typu nie powinno się umieszczać w łóżeczku dziecięcym, tylko w odległości co najmniej 2 metrów!

Powyższy tekst przetłumaczony z angielskiego ze strony źródłowej.