**ПРАВИЛА  БЕЗОПАСНОГО  ПОЛЬЗОВАНИЯ  МОБИЛЬНЫМ   ТЕЛЕФОНОМ**

* Если вам приходится много общаться по мобильному телефону, не держите его постоянно возле уха. Купите себе наушники. Это частично уменьшит влияние сверхмощного излучения.
* Имейте в виду, что не все аппараты мобильных телефонов имеют одинаковое по силе излучения: одни больше, другие - меньше. Поэтому, покупая телефон, обязательно попросите показать копию сертификата на выбранную вами модель, где будет указано, что она соответствует требованиям стандарта FCC. А это значит, что не превышает и так высокие показатели излучения.



* Выбирая оператора связи, отдайте предпочтение тому, который имеет самую разветвленную сеть ретрансляторов. Потому что больше телефон напрягается в поисках базовой станции, чтобы осуществить связь, тем больше становится излучаемая им доза электромагнитных волн.
* Не выбирайте маленькие модели мобильных телефонов, они мощнее излучения по сравнению с большими.
* Многие любят говорить мобильным в маршрутных такси и в машинах, чтобы развлечься в дороге. Не стоит делать этого. Потому что излучения мобильного отражается от металлического корпуса машины, увеличивая мощность в несколько раз.
* Кстати, очки в металлической оправе из этих же соображений также лучше снимать во время разговора.
* Набрав нужный номер, не прижимайте сразу к уху - именно во время соединения происходит мощное излучение. Поэтому следите за процессом вызова, глядя на экран мобильника, и только после того, как соединение произошло, подносите его к уху.
* Держите телефон не ближе 2 м от кровати, чтобы удалить себя от излучаемого им поля.
* Если на экране вашего мобильного количество «антенок» уменьшилась, значит вы попали в зону слабого действия сигнала. Такое случается в помещениях вокзалов, аэропортов, метро, в подвалах. Старайтесь избегать пользования мобильным телефоном в таких условиях, потому интенсивность его электромагнитного излучения увеличивается в несколько раз.
* Старайтесь не разговаривать дольше трех минут.
* Между разговорами делайте перерывы не менее чем на 15 минут.
* Следите, чтобы общее количество разговоров за сутки не превышало одного часа.