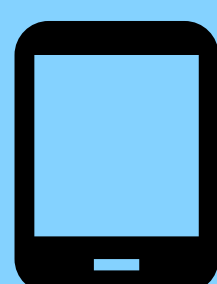
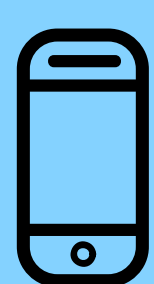


VADEMECUM PER LA PROTEZIONE DALLE ONDE ELETTROMAGNETICHE

GUIDA PER UN UTILIZZO PIÙ CONSAPEVOLE DELLA TECNOLOGIA



PROTEGGI TE STESSO E QUELLI CHE AMI



A cura di

Ing. Azul Fernandez Indulsky - Consulente esperta di campi elettromagnetici (Australian Bachelor)

Serena Pizzini - Naturopata e Giornalista Free Lance International Press

Dott.ssa Justina Claudatus - Medico esperto in medicina ambientale clinica

informazioni: info@hkwengineering.com

LA TECNOLOGIA VA USATA CON CAUTELA

Ma perchè? Non è innocua?

L'ESPOSIZIONE MASSICCIA ALLE
RADIOFREQUENZE/MICROONDE
IMPIEGATE NELLE TELECOMUNICAZIONI
(CELLULARI, CORDLESS, RETI WIRELESS,
RIPETITORI, BLUETOOTH...)
E ALLE **BASSE FREQUENZE**
(ELETTRICITÀ, APPARECCHI ELETTRICI,
IMPIANTI DOMESTICI...) È FONTE DI
NUMEROSI EFFETTI AVVERSI SULLA
SALUTE, QUALI ELETTROSENSIBILITÀ (EHS),
AUMENTO DI ALLERGIE, INSONNIA, MAL DI
TESTA, DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE,
DISTURBI NEUROLOGICI E COGNITIVI,
INFERTILITÀ, INSORGENZA DI TUMORI...

INTERNET E DATI MOBILI



Il wi-fi irradia te e i tuoi familiari.
Prediligi il collegamento internet via
cavo: è sicuro per la salute e migliore
nelle prestazioni. Esigilo nelle scuole e
negli ambienti frequentati dai bambini e
dai soggetti sensibili.

Scegli, quando possibile, di navigare
sul web e usare la mail da pc collegato
via ethernet, riducendo il traffico dati
da smartphone/tablet il più possibile.

Quando devi usare a lungo il cellulare o
il tablet, ad esempio scrivere e-mail o
messaggi, mantienilo in modalità aereo
durante la scrittura e connettilo
soltanto al momento di ricevere/inviare.

**Per ridurre la potenza delle radiazioni
usa il cellulare solo quando c'è pieno
campo e, possibilmente, all'aperto**



Consigli per l'uso dei dispositivi

L'USO DEL CELLULARE



La distanza è tua amica!

Non tenere il cellulare a contatto con il
corpo, tienilo lontano da te e da altre
persone il più possibile, ad esempio in
una borsa.

Il cellulare deve servire soprattutto
per le comunicazioni di emergenza:
prediligi l'utilizzo del telefono fisso via
cavo.

Non appoggiarlo mai all'orecchio, usa
il viva voce oppure utilizza auricolari
con filo - i più sicuri sono quelli a tubo
d'aria.

Conversa massimo per 6 min per volta
e non più di 20 min al giorno!

Preferisci, se puoi, i messaggi alle
chiamate.

Evita l'uso di Bluetooth.

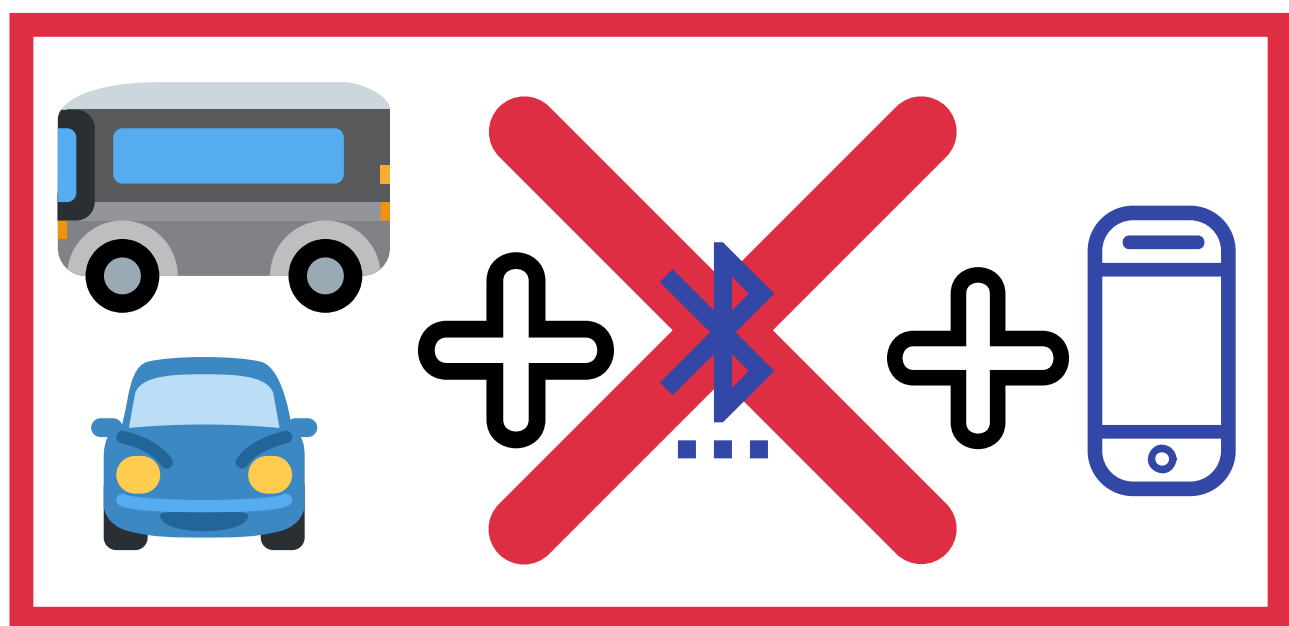
Quando non devi scaricare dati, tieni
spenta la connessione;
utilizza di frequente la modalità aereo
(sempre sui mezzi di trasporto).

PC E DISPOSITIVI IN VIAGGIO

Non telefonare in auto, treno o autobus, l'emissione si potenzia molto in queste "gabbie" metalliche.

Quando sei in viaggio spegni qualsiasi collegamento WIFI, internet, GPS o bluetooth da ogni dispositivo e PC.

Vedi i tuoi film o altri documenti con la modalità off-line.



IL NOSTRO CORPO È COME UN'ANTENNA

Minimizza la tua esposizione ai cem. Il corpo umano è composto di cariche elettriche e reagisce alle onde elettromagnetiche con intenso stress

I BAMBINI E LA TECNOLOGIA

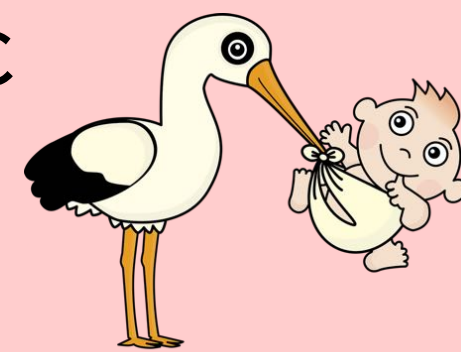
Non far usare cellulare e tablet ai bambini/ragazzi almeno fino ai 12 anni (solo emergenze!) e mantieni i dispositivi lontani da loro il più possibile quando sono collegati alla rete telefonica o al Wi-Fi (scegli per loro sempre la modalità aereo).

Attenzione a video-giochi e console che utilizzano sistemi wireless!

Sappi che i dispositivi sono dannosi anche allo sviluppo sociale, affettivo e cognitivo del bambino: limitane l'utilizzo a non più di un'ora al giorno.

OCCHIO ALLA FERTILITÀ

Non appoggiare mai il PC portatile sulle gambe e non tenere i dispositivi vicini al basso ventre:



le onde elettromagnetiche sono molto dannose per il sistema riproduttivo.

DONNE IN GRAVIDANZA E NEONATI

Le onde elettromagnetiche sono particolarmente dannose per il feto e il neonato!

Per proteggere tuo figlio, non usare il cellulare (solo emergenze!) o il tablet durante la gravidanza.

Usa solo computer connessi via cavo e mantienili distanti dal corpo almeno 40-50 cm.

Hai smesso di fumare perché sei incinta? Allora smetti di usare i dispositivi elettronici!

Non utilizzare dispositivi wireless e cellulari vicino ai neonati ed evita i baby phones nelle loro camerette.



LE ONDE RADIO IN CASA

Sostituisci il telefono cordless con un telefono fisso a cavo: il cordless emette radiofrequenze quanto un cellulare in costante connessione.



Se la tua abitazione è esposta in modo preoccupante a radiazioni emesse da ripetitori/stazioni radio-base, sappi che puoi migliorare la situazione con presidi schermanti per gli ambienti, ma ricorda che **la fonte maggiore di esposizione ($\leq 90\%$) è volontaria e deriva da un uso improprio di cellulari, dispositivi elettronici e Wi-Fi.**

Rinuncia al forno a microonde.



DI NOTTE...RIPOSA!

Via il cellulare dalla camera da letto! Spegnilo o tienilo in modalità aereo, meglio se fuori dalla stanza da riposo; non ricaricarlo vicino al corpo.

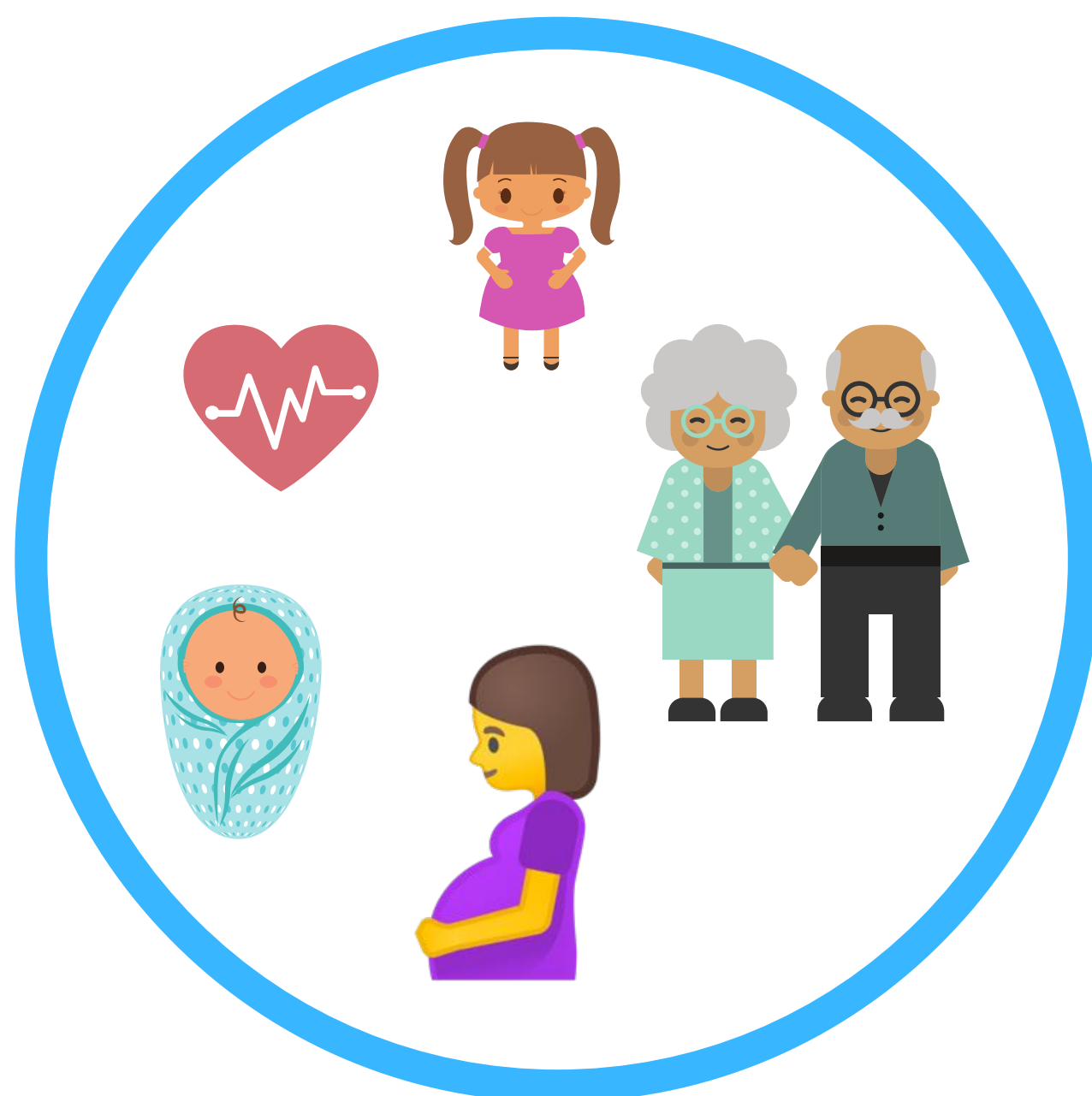
Elimina il segnale wi-fi o tienilo spento quando non lo utilizzi, ma **spegnilo sempre durante notte**: se hai la possibilità chiedi ai tuoi vicini di fare altrettanto.

Perché continuare ad irradiarci se nessuno lo usa?

Sappi che è possibile installare un disgiuntore di corrente per proteggere la zona notte: rivolgiti per questo ad un consulente esperto in CEM.

RICORDATI

Proteggi i soggetti più sensibili alle radiazioni:
bambini
adolescenti
donne in gravidanza
anziani
malati
portatori di protesi e dispositivi medici attivi



ELETTRICITÀ E IMPIANTI

Anche le basse frequenze emesse da elettrodotti, impianti elettrici di casa ed elettrodomestici possono disturbare la salute.

Evita lunghe permanenze in prossimità di elettrodotti ad alta tensione.

Non utilizzare i piani cottura a induzione e tieni sempre lontani i soggetti sensibili durante il loro funzionamento.

*Ing. Azul Fernandez Indulsky, Serena Pizzini
Dott.ssa Justina Claudatus*

informazioni: info@hkwengineering.com