

Электросмог – это явление, которое характеризует загрязнение окружающей среды электромагнитными полями.

Электромагнитный смог – это загрязнение среды обитания человека неионизирующими излучениями от устройств использующих, передающих и генерирующих электромагнитную энергию и возникающий из-за несовершенства техники или из-за её нерационального применения.



Проблема: в наш век информационных технологий мы все чаще соприкасаемся с различными электрическими приборами, но не задумываемся, какой вред они наносят нашему организму. Длительный контакт с ними, облучение ЭМИ приводит к заболеваниям нервной, иммунной, гормональной и других систем нашего организма, и вызывает не проходящую усталость, слабость, головные боли, наблюдается плохой поверхностный сон, вплоть до аллергических заболеваний и опухолей. Пора начать заботиться о своем здоровье!



Рекомендации по уменьшению влияния электромагнитных лучей:

- Соблюдайте безопасное расстояние от электроприборов не стойте у работающей бытовой техники (особенно СВЧ-печей и не спите у роутера WI-FI).
- Выключайте электроприборы, которыми не пользуетесь.
- Не размещайте кровать у стенки если за ней находится холодильник, компьютер или телевизор.
- Не заряжайте и не кладите телефон в спальне рядом с кроватью.
- Уменьшить количество времени телефонных разговоров и нахождение телефонов близко к телу.
- Не держите ноутбуки на коленях.
- Следите за исправностью бытовой техники. Не включайте одновременно много приборов.
- Размещайте бытовую технику на расстоянии не менее 1,5 м от места где вы постоянно находитесь: спите, отдыхаете работаете.
- На улице избегайте близости (длительное нахождение) к станциям сотовой связи, ЛЭП, электрифицированный транспорт (Электромобили, электрички, трамваи, метро).