



<http://www.lesondsmobiles.fr>

Tout savoir sur le bon usage du portable

Campagne de l'INPES sur les téléphones mobiles [16 janvier 2014]



Protéger encore plus les enfants et les jeunes : Il est recommandé aux parents de conseiller à leurs enfants ou adolescents de n'utiliser leur téléphone que pour les appels indispensables. L'usage du SMS et l'usage de l'oreillette devrait également être encouragé par les parents. En plus de ces conseils spécifiques, les autres bons gestes devraient également être adoptés.



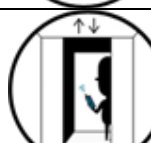
Téléphoner avec une oreillette : En téléphonant avec une oreillette (filaire ou bluetooth, sans fil), on éloigne le téléphone de la tête. C'est un moyen efficace de réduire son exposition aux ondes au niveau de la tête.



Privilégier les SMS : En utilisant des SMS pour communiquer, on réduit l'émission d'ondes de son téléphone. En effet, pour envoyer un SMS, le téléphone se « connecte » à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message. Pendant une conversation, le téléphone se connecte à l'antenne relais la plus proche et renouvelle régulièrement la connexion, surtout en déplacement. Le niveau d'émission d'ondes est donc plus important. Par ailleurs lorsqu'on envoie un SMS, le portable est éloigné de la tête.



Éloigner le téléphone des implants électroniques: Si vous portez un implant électronique (pacemaker, pompe à insuline, neurostimulateur...), éloignez votre téléphone portable de la zone équipée. Il peut perturber le fonctionnement de votre appareil médical.



Ne pas téléphoner dans les zones de mauvaise réception: Moins la couverture du réseau est bonne, plus votre téléphone émet d'ondes pour maintenir la conversation. Il est donc recommandé de ne pas téléphoner dans les zones où la réception n'est pas bonne : parkings souterrains, ascenseurs, lieux confinés... Vérifiez le nombre de barrettes sur votre téléphone, il indique la qualité de couverture du réseau. Il est par ailleurs généralement interdit de téléphoner dans les hôpitaux et les avions en raison de la présence d'appareils fonctionnant par ondes radio. Votre téléphone peut créer des interférences et perturber le fonctionnement des appareils électroniques.



Éloigner le téléphone de la tête juste après numérotation: Pour limiter l'exposition aux ondes au niveau de la tête, vous pouvez prendre l'habitude de ne pas approcher le téléphone de votre oreille dans les secondes qui suivent la numérotation. En effet, c'est lors de ces premières secondes que l'émission d'ondes est la plus forte pour rechercher l'antenne relais la plus proche. Le niveau d'émission d'ondes se stabilise ensuite.



Éviter les appels en déplacement à grande vitesse : En déplacement à grande vitesse, le téléphone doit se connecter successivement à différentes antennes relais pour maintenir la conversation. A chaque recherche d'antenne relais, le téléphone émet à pleine puissance, le niveau d'émission d'ondes est donc régulièrement plus élevé. Il est donc recommandé d'éviter de téléphoner en conduisant, par exemple. Téléphoner en conduisant est par ailleurs interdit et passible d'amende. Le danger provient plus de la distraction créée par la conversation que de l'immobilisation d'une main : par conséquent, l'utilisation d'une oreillette n'est pas non plus dans ce cas une solution.



S'informer sur son équipement : Vous pouvez vous renseigner sur le niveau d'exposition aux ondes de votre téléphone mobile : il s'agit du DAS, dont l'affichage devient obligatoire dans les points de vente en avril 2011. Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg. A savoir: les dispositifs présentés comme « anti-ondes » n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.



Versión en castellano (APDR/PECCEM) de <http://www.lesondsmobiles.fr>

Todo sobre el buen uso del teléfono móvil

Instituto Nacional de Prevención y Educación para la Salud de Francia [16.01.14]



Proteger especialmente a la población infantojuvenil: Se recomienda a los padres aconsejar a sus niños o adolescentes a usar sus móviles solo para llamadas esenciales, así como fomentar el uso de SMS y el uso del auricular. Además de estas recomendaciones específicas, también se deben adoptar otras conductas adecuadas. [Ver más abajo]



Llamadas con auriculares: llamando con auriculares (por cable o por bluetooth –inalámbrico-) se aleja el teléfono de la cabeza. Esta es una forma efectiva de reducir la exposición a las ondas en la cabeza.



Privilegiar los SMS: Comunicándose por SMS, reduce la emisión de ondas de su móvil, ya que se conecta a la estación base más próxima solo el tiempo de envío del mensaje. Durante una conversación, el móvil se conecta a la antena base más próxima y reconecta regularmente, especialmente en movimiento. El nivel de emisión de las ondas es más importante, por ello cuando se envía un mensaje, el móvil debe estar alejado de la cabeza.



Alejar el móvil de los implantes electrónicos: Si utiliza un implante electrónico (marcapasos, bombas de insulina, neuroestimulador, ...), mantenga su móvil alejado de la zona equipada. Puede interferir con el funcionamiento de su dispositivo médico.



No telefonar en zonas de mala recepción: una menor cobertura conlleva que su teléfono aumente sus radiaciones para mantener la conversación. Por este motivo, no se recomienda telefonar en áreas de mala recepción: un aparcamiento subterráneo, ascensores, lugares cerrados... Compruebe el número de barras en su teléfono que indica la calidad de la cobertura de red. Además, generalmente se prohíbe llamar en hospitales y aviones por la presencia de aparatos que funcionan por ondas de radio. El móvil puede causar interferencias y perturbar al funcionamiento de los dispositivos electrónicos.



Alejar el móvil de la cabeza justo después de marcar: Para limitar la exposición de ondas a la cabeza, puede tomar el hábito de no sostener el móvil cerca del oído tras marcar el número, ya que, durante los primeros segundos, es cuando la emisión de ondas es más fuerte para buscar la antena base más cercana. El nivel de emisión de ondas luego se estabiliza.



Evitar las llamadas en viajes de alta velocidad: En viajes de alta velocidad, el móvil necesita conectarse sucesivamente en diferentes antenas para mantener la conversación. En cada búsqueda de estación base, el móvil transmite a máxima potencia, manteniéndose más elevado el nivel de emisión de ondas. Se recomienda evitar llamadas, por ejemplo, en el tren. Además, está prohibido telefonar conduciendo y se castiga con multa. El peligro proviene más de la distracción de la conversación que de la inmovilización de la mano: por lo tanto, el uso de un auricular no es una solución en este caso.



Aprender acerca de su dispositivo: Puede encontrar información sobre el nivel de exposición a las ondas de su teléfono móvil: es la Tasa de Absorción Específica (SAR), de exhibición obligatoria en las tiendas desde abril de 2011. El SAR de los móviles cuantifica el nivel máximo de exposición del usuario a las ondas electromagnéticas, para su uso en el oído. La reglamentación francesa requiere que el SAS no exceda de 2 W/kg. A saber: los dispositivos que se describen como "anti-radiación" no demostraron su eficacia..



Versión galega da APDR, orixinal en: <http://www.lesondesmobiles.fr>

Todo sobre o bo uso do teléfono móbil

Instituto Nacional de Prevención e Educación para a Saúde de Francia [16.01.14]



Protexer especialmente á poboación infantoxuvenil: Recoméndase aos pais aconsellar aos seus nenos ou adolescentes a usar os seus móbiles só para chamadas esenciais, así como fomentar o uso de SMS e o uso do auricular. Ademais destas recomendacións específicas, tamén se deben adoptar outras condutas adecuadas. [Ver máis abaixo]



Chamadas con auriculares: Chamando con auriculares (por cable ou por bluetooth –sen fíos-) afástase o teléfono da cabeza. Esta é unha forma efectiva de reducir a exposición ás ondas na cabeza.



Privilexiar os SMS: A comunicación por SMS reduce a emisión de ondas do seu móbil, xa que se conecta á estación base máis próxima só o tempo do envío da mensaxe. Durante unha conversación, o móbil conéctase á antena base máis próxima e reconecta regularmente, especialmente en movemento. O nivel de emisión das ondas é máis importante, por iso cando se envía unha mensaxe, o móbil debe estar afastado da cabeza.



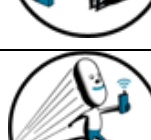
Afastar o móbil dos implantes electrónicos: Si utiliza un implante electrónico (marcapasos, bombas de insulina, neuroestimulador, ...), manteña o seu móbil afastado da zona equipada. Pode interferir co funcionamento do seu dispositivo médico..



Non telefonar en zonas de mala recepción: Unha menor cobertura implica que o seu teléfono aumente as súas radiacións para manter a conversación. Por este motivo, non se recomenda telefonar en áreas de mala recepción: un aparcadoiro subterráneo, ascensores, lugares pechados... Comprobe o número de barras no seu teléfono que indica a calidade da cobertura de rede. Ademais, xeralmente prohibese telefonar en hospitais e avións pola presenza de aparellos que funcionan por ondas de radio. O móbil pode causar interferencias e perturbar ao funcionamento dos dispositivos electrónicos.



Afastar o móbil da cabeza xusto logo de marcar: Para limitar a exposición de ondas á cabeza, pódese tomar o hábito de non sostener o móbil cerca do oído tras marcar o número, xa que, durante os primeiros segundos, é cando a emisión de ondas é máis forte para buscar a antena base máis próxima. O nivel de emisión de ondas logo se estabiliza



Evitar as chamadas en viaxes de alta velocidade: En viaxes de alta velocidade, o móbil necesita conectarse sucesivamente en diferentes antenas para manter a conversación. En cada procura de estación base, o móbil transmite a máxima potencia, manténdose máis elevado o nivel de emisión de ondas. Recoméndase evitar chamadas, por exemplo, no tren. Ademais, está prohibido telefonar conducindo e castígase con unha multa. O perigo provén máis da distracción da conversación que da inmovilización da man: polo tanto, o uso dun auricular non é unha solución neste caso.



Aprender sobre su dispositivo: Pode atopar información sobre o nivel de exposición ás ondas do seu teléfono móbil: é a Taxa de Absorción Específica (SAR), de exhibición obrigatoria nas tendas desde abril de 2011 [en Francia]. O SAR dos móbiles cuantifica o nivel máximo de exposición do usuario ás ondas electromagnéticas, para o seu uso no oído. O regulamento francés require que o SAS non exceda de 2 W/kg. A saber: os dispositivos que se describen como "anti-radiación" non demostraron a súa eficacia.