

10 پیشنهاد AUVA برای تلفنهای همراه



10 پیشنهاد برای به حداقل رساندن ریسک تلفن کردن با تلفنهای همراه

- هنگام خرید، تلفنی را انتخاب کنید که مقدار SAR و فاکتر Connect آن کم باشد. برای اطلاعات بیشتر به سایت <http://www.bfs.de/de/elektro/oekolabel.html> مراجعه کنید
- هنگام تلفن کردن از بلندگو، گوشی یا بلوتوث استفاده کنید
- برای تلفن های طولانی از شبکه ی تلفن عادی (Festnetz) استفاده کنید
- موبایل خود را در کیف همراه حمل کنید نه در جیب لباس، بخصوص وقتی با وسایل نقلیه در حرکت هستید (خودرو، قطار، ...)
- در خودرو از بلندگوی موبایل، یا بهتر از آن، از میکروفون با آنتن بیرونی استفاده کنید
- در حین برقراردن ارتباط، تلفن را از سر خود دور نگه دارید
- فقط با داشتن ارتباط خوب تلفن کنید؛ در آسانسور و زیرزمین تلفن نکنید
- حتی الامکان بجای تلفن کردن، اس ام اس بفرستید
- کوتاه صحبت کنید و از تلفنهای طولانی خودداری کنید
- اگر زیاد و یا طولانی با موبایل تلفن کرده اید، دو ساعت وقفه در نظر بگیرید یعنی دو ساعت با موبایل تلفن نکنید

Die 10 Handy-Tipps der AUVA



10 Tipps zur Risikominimierung beim Telefonieren mit dem Handy

- Wählen Sie ein Handy mit niedrigem SAR-Wert und Connect-Strahlungsfaktor (Info unter www.handywerte.de, www.bfs.de/bfs)
- Verwenden Sie beim Telefonieren Lautsprecher, Headset bzw. Bluetooth
- Benützen Sie für lange Gespräche das Festnetz
- Verwahren Sie Ihr Handy in der Handtasche. Tragen Sie es nicht am Körper, vor allem, wenn Sie in Bewegung sind (z.B. Fahrt mit Verkehrsmitteln, etc.)
- Aktivieren Sie im Auto den Lautsprecher Ihres Handys. Noch besser: Verwenden Sie ein Mikrofon mit Außenantenne
- Halten Sie während des Verbindungsaufbaus das Handy nicht am Kopf
- Telefonieren Sie nur bei gutem Empfang (also z. B. nicht im Keller oder im Aufzug)
- Schreiben Sie eine SMS anstatt zu telefonieren
- Fassen Sie sich kurz, telefonieren Sie nicht stundenlang
- Wenn Sie viel und lange telefoniert haben, legen Sie eine ca. zweistündige Pause ein

10 پیشنهاد برای استفاده ی سالم از تلفنهای همراه