



Vis hensyn med det trådløse

Om skadevirkninger og hvordan du kan forebygge

12/12 2012

Stråling fra trådløse teknologier kan skade trivsel og helbred, peger forskning på. Derfor er det en god idé at minimere brugen af trådløse teknologier, både af hensyn til dig selv og mennesker omkring dig, der også bliver ramt af strålingen. Med enkle midler kan du reducere strålingen betydeligt.

Der udsendes radiofrekvent stråling fra smartphones, mobiltelefoner, mobilmaster, trådløse fastnettelefoner (DECT), trådløst internet, trådløse musikanlæg, TV med Wifi, Bluetooth, mange spillekonsoller og babyalarmer etc. Strålingen kommer fra apparaternes trådløse funktion, der udsender mikrobølger, som går igennem vinduer og mure. Derfor udsættes vi døgnet rundt for stråling fra alle de trådløse apparater og sendere, der er i vores nærhed. Strålingen er stærkest tættest på strålingskilderne og bliver hurtigt svagere på afstand. Den stråling, vi rammes af, trænger ind i kroppen og kan skade på flere måder viser forskning.

Anerkendt forskning viser skadevirkninger

Hundredvis af undersøgelser peger på, at radiofrekvent stråling fra trådløse teknologier kan give stress, nedsatte mentale evner, adfærdsforstyrrelser, hovedpine, træthed, søvnproblemer, tinnitus, hjerterytmeforstyrrelser, svækket immunforsvar, celledød, DNA-skader samt kræft. Især fostre, børn og unge er sårbare i forhold til skadevirkninger.

Pas på dig selv og folk omkring dig

Fordi stråling fra trådløse teknologier kan være skadelig, er der god grund til at begrænse bestrålingerne af dig selv og andre i din nærhed. Specielt i tætte bebyggelser, etageejendomme og rækkehuse vil du udsætte dine naboer for betydelig stråling, hvis du benytter trådløse teknologier. Der er talrige eksempler på mennesker, der har fået utilpashed, søvnproblemer og hjerterytmeforstyrrelser etc. af naboers trådløse teknologier.

Tre anbefalinger

- 1) Minimer brugen af trådløse apparater. Brug ledningsforbindelser, når det er muligt.
- 2) Sluk trådløse apparater og trådløse funktioner, når de ikke bruges (gælder særligt for WiFi).
- 3) Hold størst mulig afstand til trådløse apparater, og placer dem ikke i nærheden af andre mennesker.

Forskellige teknologiers strålingsstyrke

Trådløse teknologier stråler med forskellig styrke. Den relativt kraftigste bestråling kommer typisk fra

Tips: Sørg for, at der er så lidt stråling som muligt der, hvor du opholder dig mest, og hvor du sover. God og strålingsfri søvn hjælper kroppen til at regenerere. (Men dette er ikke en garanti imod strålingsskader).

mobiltelefoner, smartphones, tablets og computere med 3G/ 4G-forbindelser, fordi man er tæt på dem, og de skal kunne sende langt. De skrues dog ned for sendestyrken, når der er god dækning.

Mobilmasteresendere stråler konstant og kraftigere end mobiltelefoner. På stor afstand af mobilmasteresendere vil bestrålingerne imidlertid være meget svagere.

Men op til flere hundrede meter fra mobilmasteresendere vil bestrålingerne kunne være relativt kraftigere end strålingen fra en mobil, smartphone eller 3G/4G-enhed med god dækning.

Undersøgelser peger på, at stråling fra mobilmasteresendere kan give skadevirkninger hos mennesker, der bor i en afstand af 500 meter eller mere fra senderne.

Trådløse fastnettelefoner (DECT) og trådløse internetroutere (WiFi) kan ikke stråle så kraftigt som mobiltelefoner og mobilmasteresendere. Men som regel stråler disse teknologier konstant, når de er sluttet til strømforsyningen. Og at have disse teknologier i en bygning kan give en bestråling, som er kraftigere end bestrålingen fra mobilmasteresendere i nærheden.

Tips: Der findes trådløse fastnettelefoner (DECT), som er lavstrålingsmodeller ("eco mode +"), dvs. de stråler kun under samtaler. Nogle modeller kan også regulere sendestyrken, så enhederne stråler mindre.

Slå den trådløse funktion fra både på din computer og internetrouter (WiFi), når du ikke bruger den. Ellers vil de fleste apparater udsende stråling, også selv om den trådløse funktion ikke bruges aktivt.

Babyalarmer og trådløse spillekonsoller udsender også stråling. Når apparaterne er placeret tæt ved kroppen vil strålingen kunne være relativt kraftig.

Internationale advarsler

WHO har i 2011 nyklassificeret radiofrekvent stråling som muligt kræftfremkaldende på mennesker. Det Europæiske Miljøagentur og Europarådet opfordrer til, at der af sundhedshensyn tages skridt til at beskytte befolkningen imod radiofrekvent stråling.

(For yderligere information og råd se hjemmesiden).



**Rådet for Helbredssikker
Telekommunikation**

www.helbredssikker-telekommunikation.dk