

DE MOBIELE TELEFOON

In relatief korte tijd is de mobiele telefoon onderdeel geworden van het dagelijks leven. Gemak en bereikbaarheid spelen hierbij een belangrijke rol. Mobiele telefoons worden door radiogolven met elkaar verbonden via een breed vertakt netwerk van zendmasten. Nieuwe fijn vertakte netwerken met steeds hogere frequenties zijn er de laatste jaren aan toegevoegd. Dit heeft geleid tot ongerustheid over mogelijke gezondheidsrisico's.

Deze folder geeft u de meest recente informatie en advies, gebaseerd op de huidige wetenschappelijke kennis, zodat u een weloverwogen keuze kunt maken t.a.v. het gebruik van uw mobiele telefoon.



ONAFHANKELIJK ONDERZOEK

Radiogolven brengen in het lichaam vele veranderingen teweeg. Alleen voor de opwekking van warmte zijn er door de Gezondheidsraad richtlijnen ontwikkeld. Deze richtlijnen zijn van land tot land zeer uiteenlopend. Steeds meer onderzoek is beschikbaar waaruit blijkt dat er beneden deze richtlijnen gezondheidsproblemen kunnen optreden. Invloeden op de zenuwen, de hersenactiviteit, het hart en het erfelijk materiaal zijn enkele effecten die wetenschappelijk aangetoond zijn. Deze effecten treden bij iedereen op en kunnen in sommige gevallen schade aanrichten. Daarom heeft een

onafhankelijke groep wetenschappers n.a.v. een vraag van de Engelse overheid de strikte aanbeveling gedaan om het "voorzorgsprincipe" te hanteren totdat er meer zekerheid is over de gezondheidsrisico's van de gevonden effecten op de mens en de natuur. Het Oostenrijkse Ministerie van Gezondheid heeft al een folder opgesteld met tips voor het gebruik van mobiele telefoons. In Nederland loopt men niet voorop in het ontwikkelen van een toekomstgericht beleid.

GEZONDHEIDSMATREGELEN OM DE BLOOTSTELLING AAN RADIOGOLVEN TE VERMINDEREN

- **Kies zo mogelijk voor een telefoon met vaste verbinding**
- **Houd de gesprekken kort, of stuur een SMS bericht**
- **Draag de telefoon niet op uw lichaam.**
- **Leg hem niet naast of in uw bed.**
- **Let bij aankoop op een lage SAR-waarde**
- **Telefoneer liever niet in afgesloten ruimtes zoals auto's, treinen, tunnels, kelders e.d.**
- **Wacht tot de mobiele telefoon verbinding heeft en houdt hem daarna pas bij het hoofd**
- **Gebruik headsets**

SAR-WAARDEN

Van iedere telefoon kan men berekenen hoeveel warmte er in uw lichaam ontstaat. Deze warmtemaat, de **Specific Absorption Rate**, wordt soms door de fabrikant met de telefoongegevens meegeleverd. Zie voor algemene info www.handywerte.de. De SAR waarden van de verschillende typen kunnen variëren van 0,02 tot 1,9 W/kg. Of alle hands-free headsets de SAR waarde verlagen is onduidelijk. Ter vergelijking: de normale biologische warmteproductie van het lichaam is 1 W/kg.

KINDEREN EN JONGEREN ONDER 16 JAAR



Gezien de bereikbaarheid en indirect het "zich veilig voelen", is het 'mobieltje' een aanwinst voor ouders en kinderen. Wetenschappelijk onderzoek over de ontwikkeling van de hersens bij kinderen heeft echter aan het licht gebracht dat microgolven van de mobiele telefoon veranderingen van de hersenactiviteit teweeg brengen. Dit heeft ertoe geleid dat de Engelse Stewart-groep in 2000 een ontmoedigingsbeleid voor het gebruik van de mobiele telefoon door kinderen aan de overheid geadviseerd heeft.

Extra voorzorg om de blootstelling aan radiogolven te beperken

- Laat kinderen alleen noodzakelijke telefoontjes plegen.
- Zet de telefoon niet onnodig in de stand-by modus. Schakel hem 's nachts uit.
- Begeleid kinderen in het omgaan met de mobiele telefoon.

DRAGERS VAN PACEMAKERS

Belangrijk voor dragers van een pacemaker is om nauwkeurig in de gaten te houden of u lichamelijke veranderingen bemerkt. Draag de telefoon in ieder geval niet op uw lichaam. Koop een telefoon met lage SAR waarde. Gebruik zoveel mogelijk een vaste lijn en geen snoerloze huistelefoon.

SNOERLOZE APPARATEN

Steeds vaker worden er snoerloze apparaten op de markt gebracht, denk hierbij aan: DECT-huistelefoons, WiFi, toetsenbord en muis, babyfoons, koptelefoons, Digitenne zenders, warmtemeters enz. Deze apparaten brengen de straling heel dicht bij u op de huid en kunnen de stralingsbelasting met een factor duizend of meer verhogen.

ARBEIDSSITUATIES

Binnen sommige beroepen wordt veel gebruik gemaakt van de mobiele telefoon.

Mogelijke adviezen van de bedrijfsleiding:

- Niet te bellen tijdens het autorijden.
- Zo mogelijk een vaste lijn te gebruiken.
- Goed te letten op mogelijke gezondheidseffecten bij frequent bellen.
- Tegemoetkomen aan de klachten van elektrogevoelige mensen.



VERANTWOORDING

Het advies in deze folder is gebaseerd op het Salzburg congresverslag "International Conference on Cell Tower Siting 7-8 june 2000", op het Stewart rapport "Mobile Phones and Health 28-4-2000 van de onafhankelijke expertise groep en op het "Ecolog rapport" 2006. In Nederland is door de Gezondheidsraad geadviseerd om onderzoek te doen met zieke en elektrogevoelige mensen en daarbij de blootstellingduur in acht te nemen, deze voornemens zijn echter nog steeds in het adviesstadium.

KLACHTENREGISTRATIE MGM

De stichting "Meldpunt Gezondheid en Milieu" (MGM) probeert duidelijkheid te krijgen in de relatie tussen milieu en ziekte. Uit onder meer de databank van het MGM blijkt dat sommige mensen erg gevoelig zijn voor elektromagnetische straling van de mobiele telefoon, DECT-huistelefoon en zendmasten. Meld uw gezondheidsklachten zodat regels en richtlijnen, die meestal op beperkt onderzoek gebaseerd zijn, aangepast kunnen worden.

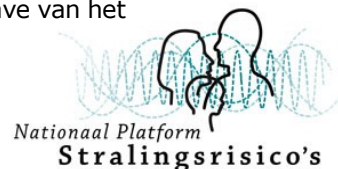
Centraal meldpunt MGM: **010-455 82 01**
of online via **www.gezondmilieu.nl**

NADERE INFORMATIE

- Stewart rapport: www.iegmp.org.uk
- Salzburg Rapport: www.land-sbg.gv.at/celltower
- Ecolog Instituut: www.ecolog-instituut.de
- Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): http://www.who.int/docstore/pehemf/publications/facts_press/dfact/dfs183.html
- Nationaal Platform Stralingsrisico's: www.stralingsrisicos.nl

UITGAVE

Deze folder is een uitgave van het



VERSTANDIG OMGAAN MET DE MOBIELE TELEFOON



**over vermindering van
stralingsrisico's**