



"Brug så vidt muligt SMS i stedet for samtale"

Sundhedsstyrelsens anbefaling

"Sov ikke med telefonen tæt ved hovedet"

Sundhedsstyrelsens anbefaling

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

-om mobilbrug

Mobiltelefoni er af førende videnskabelige råd og myndigheder i verden mistænkt for at kunne være sundhedsskadeligt.



"Begræns samtaler under dårlige sende/modtageforhold (kan ses på displayet) og i transportmidler"

Sundhedsstyrelsens anbefaling

Denne pjecce er udarbejdet af EHS-foreningen. Hvis du vil vide mere, kan det findes her: www.ehsf.dk

Med kommentarer fra EHS-foreningen

Mobiltelefoni er den største kilde til eksponering for radio- og mikrobølger.
En mobiltelefon holdt op til øret under samtale giver således anledning til en markant højere eksponering end fx en Wi-Fi-router.

Forskere kan endnu ikke be- eller afkræfte, at eksponeringen fra mobiltelefoner udgør en sundhedsrisiko. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du følger disse enkle forholdsregler.

Kilde: Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mobilbrug.

Senest opdateret 10.2. 2023

Ved tryk af denne pjece var linket til anbefalingerne:

https://www.sst.dk/da/Borger/Straaling_miljoe-og-klima/Om-ikke-ioniserende-straaling/Mobiltelefoni-og-traadloes-teknologi/Anbefalinger-om-mobilbrug

Obs, der tages forbehold for at linket til anbefalingerne på Sundhedsstyrelsens hjemmeside indimellem ændres

Det seneste opdaterede link vil kunne findes på hjemmesiden ehsf.dk under 'Hjælp og viden' (?)

Sundhedsstyrelsens anbefalede forholdsregler for mobilbrug:

- Brug headset eller håndfri funktion med øresnegl ved samtale, eller brug højtalerfunktionen
- Brug så vidt muligt SMS i stedet for samtale
- Begræns varigheden af samtaler
- Sov ikke med telefonen tæt ved hovedet
- Begræns samtaler under dårlige sende/modtageforhold (kan ses på displayet) og i transportmidler
- Dæk ikke telefonen til med sølvpapir eller lignende
- Sammenlign telefoners SAR- værdi. Lavere SAR-værdi medfører lavere eksponering

Anbefalingerne er kopieret fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside uden ændringer i teksten.

Børn og unge er under udvikling. Forskere vurderer derfor, at der bør tages særlige forholdsregler overfor deres eksponering. Se EHS-foreningens anbefalinger til minimering af børn og unges eksponering her: .

EHS-foreningen, som siden 1992 har været en sygdomsbekæmpende organisation og patient-handicapforening for danske el-overfølsomme, har flere gode og enkle råd til, hvordan du kan beskytte dig selv og andre imod for meget stråling – uden du af den grund behøves at undvære din mobiltelefon! Se flere tips her: