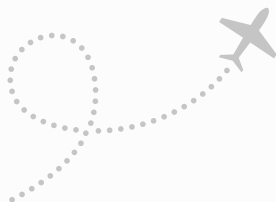


Begræns samtaler under dårlige sende/modtage- forhold (kan ses på displayet) og i transportmidler

Sundhedsstyrelsens anbefaling



Under transport søger mobiltelefoner oftere efter signal fra telemaster, hvorved eksponeringen for radio- og mikrobølger øges.

Ved dårlige sende/modtageforhold skal mobiltelefonen udsende et langt kraftigere signal under samtale, end under gode sende/modtageforhold.

Brug så vidt muligt SMS frem for samtale



Sundhedsstyrelsens anbefaling

Sov ikke med telefonen tæt ved hovedet

Sundhedsstyrelsens anbefaling



Søvnforstyrrelser opleves ofte af el-overfølsomme personer, ved eksponering for radio- og mikrobølger.

Pjecen er produceret af EHS-Foreningen i 2026.

<https://ehsf.dk>
kontakt@ehsf.dk
+45 32 22 28 85

Anbefalinger om mobilbrug

Forsigtighedstilgange til radio-
og mikrobølger



Med tips og kommentarer
fra EHS-Foreningen

Anbefalinger om mobilbrug

Ud fra en forsigtighedstilgang anbefaler Sundhedsstyrelsen en række enkle forholdsregler, man bør følge for at reducere eksponeringen fra mobiltelefoner.

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 for eksempel 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. →

Sundhedsstyrelsens anbefalinger - om mobilbrug

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

Sidst opdateret d. 10. februar 2023

Find linket til anbefalingerne på [sis.dk](https://www.sis.dk), eller scan QR koden



Eksponeringsstyrke reduceres med øget afstand¹, f.eks. ved øget afstand mellem mobiltelefon og hoved under samtaler. Brug ikke mobilen tæt ved hovedet.

Bluetooth, mobildata og Wi-Fi er også kilder til radio- og mikrobølge eksponering. Funktionerne kan deaktiveres når de ikke anvendes, f.eks. om natten.

Anvendes Wi-Fi eller Ethernet² frem for mobilnetværk (2G) og mobilnetværk (4G/5G), vil det (oftest) kunne reducere eksponeringsstyrken væsentligt³.

En mobiltelefon med lav SAR-værdi, vil stadig udgøre en af de kraftigste eksponeringskilder, når den anvendes eller bæres tæt på kroppen (f.eks. i lommen).

Find flere tips her →



ehsf.dk

Om EHS-Foreningen

Foreningen er stiftet i 1992 og har siden været patientforening for danske el-overfølsomme, som bl.a. kan opleve at få hovedpine, tinnitus, svimmelhed, samt sanse- og søvnforstyrrelser ved eksponering for radio- og mikrobølger.

På foreningens hjemmeside - <https://ehsf.dk> - kan du læse mere om, hvordan du kan reducere din egen og andres eksponering for radio- og mikrobølger, uden du af den grund behøver at undvære din mobiltelefon.

1. Når afstanden fordobles reduceres eksponeringsstyrken til en 1/4.

2. Ethernet = kabel internet.

3. <https://www.bfs.de/EN/topics/emf/mobile-communication/protection/smartphone-tablet/smartphone-tablet.html>. Læst 16/8-2026.