

10 CÁCH GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ TỪ ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG

Trang Safer Phone Zone của Tổ chức phi lợi nhuận Vì sức khỏe môi trường (Environmental Health Trust – EHT) của Mỹ vừa đăng tải 10 cách thức giúp làm giảm nguy cơ gây ung thư từ điện thoại di động.

1. Tuyệt đối không để gần đầu trẻ em

Hộp sọ của trẻ em mỏng hơn so với người lớn; bộ não của các bé vẫn đang phát triển. Do đó, bức xạ từ điện thoại di động sẽ có thể thâm nhập sâu hơn, tác động mạnh hơn vào bộ não các em.

Tuyệt đối không để điện thoại gần trẻ em

2. Để càng xa càng tốt khi nghe điện thoại

Khi đang nói chuyện điện thoại, hãy cố để điện thoại càng xa càng tốt (ví dụ bằng cách bật loa ngoài). Biên độ của trường điện từ (bức xạ) sẽ giảm đến 4 lần nếu để cách xa khoảng 5 cm và gấp 50 lần nếu cách khoảng 1 m.

3. Tránh sử dụng khi tín hiệu đang yếu

Tránh sử dụng điện thoại di động khi tín hiệu đang yếu hoặc khi bạn đang di chuyển với tốc độ cao như đang đi xe ô tô hoặc đi tàu, vì cường độ sóng sẽ tự động tăng tới mức tối đa khi điện thoại phải liên tục kết nối với một ăng-ten chuyển tiếp mới.

4. Không cầm liên tục

Không cầm theo điện thoại di động mọi lúc mọi nơi. Không để điện thoại gần bạn vào ban đêm như dưới gối hay trên bàn cạnh giường ngủ, đặc biệt là với phụ nữ có thai. Nếu không, bạn hãy để chế độ bay hoặc tắt sóng di động.

Không nên cầm điện thoại di động mọi lúc mọi nơi

5. Tránh để đầu điện thoại quay vào người

Khi cầm điện thoại, bạn hãy luôn nhớ để mặt có bàn phím hướng về phía mình và đầu điện thoại hướng ra bên ngoài để sóng điện thoại không chiếu qua bạn.

6. Mỗi lần chỉ nên sử dụng vài phút

Bạn chỉ nên sử dụng điện thoại di động trong vài phút vì những tác động sinh học có liên quan trực tiếp tới thời gian tiếp xúc. Nếu bạn phải nói chuyện lâu hơn thì hãy sử dụng điện thoại cố định thay vì điện thoại di động.

7. Chuyển vị trí của điện thoại thường xuyên

Hãy chuyển vị trí của điện thoại thường xuyên khi đang nói chuyện để sóng điện từ không tập trung vào một điểm duy nhất trên cơ thể bạn. Khi gọi cho ai đó, hãy để họ bắt máy trước khi đưa điện thoại tới tai nghe. Việc này sẽ giúp làm giảm lực của trường điện từ phát ra gần tai của bạn và cả thời gian bạn phải tiếp xúc với nó.

8. Hãy nhấn tin thay vì gọi

Nếu có thể, bạn hãy chịu khó nhấn tin thay vì gọi.

9. Không sử dụng điện thoại trên xe buýt

Tránh sử dụng điện thoại di động ở những nơi công cộng như xe buýt để hạn chế tác động của trường điện từ đến mọi người xung quanh.

10. Chọn điện thoại có SAR thấp nhất

Hãy chọn điện thoại có chỉ số SAR (Tỷ Lệ Hấp Thụ Riêng) thấp nhất. SAR là đơn vị đo mức năng lượng điện từ được hấp thụ bởi cơ thể khi sử dụng điện thoại di động.

Bạn có thể tra cứu SAR của các loại điện thoại bằng cách tìm kiếm “sar ratings cell phones” trên

mạng internet.