



1) Verifica il livello di SAR del tuo cellulare: i diversi modelli di telefono possono generare un assorbimento di energia nella testa differente, cioè un diverso SAR. Puoi trovare il valore di questo parametro sul manuale del telefono o online ... verifica che sia il più basso possibile!



2) Utilizza dispositivi quali auricolare e viva-voce: mantenere una distanza di 30 - 40 cm dal corpo riduce tantissimo l'esposizione!



3) In caso di chiamate voce senza dispositivi, riduci la durata e/o alterna l'orecchio



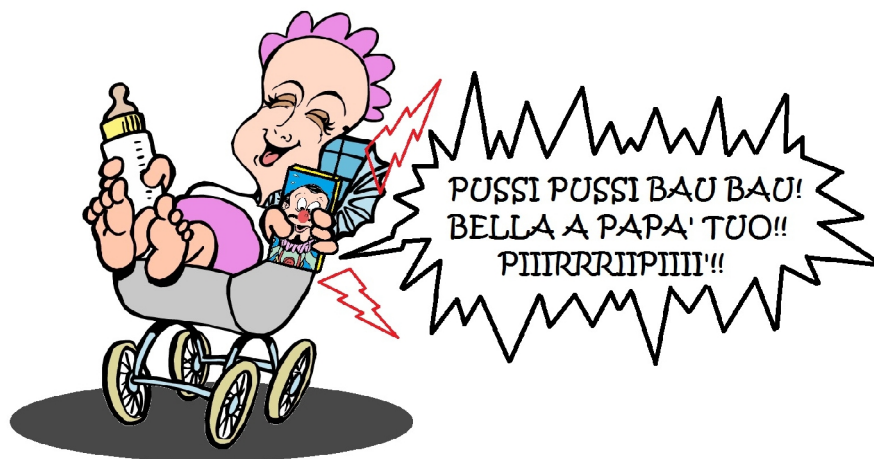
4) Privilegia le aree dove c'è pieno campo per effettuare le chiamate: poche barre di campo significano più radiazioni, perché il cellulare aumenterà la sua potenza per garantire il servizio al cliente.



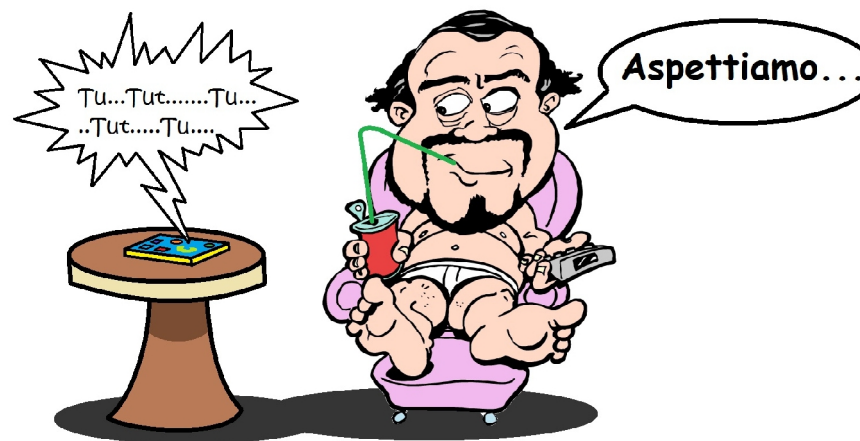
5) **Riduci le telefonate dall'auto in movimento:** non solo l'abitacolo scherma i segnali, obbligando il telefono ad emettere un segnale più intenso, ma lo spostamento da un ripetitore all'altro impedisce al telefono di minimizzare l'emissione.



6) **Tieni conto che è vantaggioso l'utilizzo di rete 3G e 4G e dei cellulari di ultima generazione**



7) **Limita l'utilizzo da parte dei bambini:** l'assorbimento di energia nella testa di un bambino può arrivare al 153% di quanto assorbito nella testa di un adulto, e gli organismi in crescita possono essere più sensibili ad eventuali effetti nocivi.



8) **Aspetta la risposta:** durante il tentativo di connessione il cellulare emette più radiazioni. Meglio tenerlo lontano dalla testa sino alla risposta.



**9) Preferisci la connessione WiFi:** una distanza di 1m dal modem Wi-Fi garantisce che l'esposizione dovuta al modem si mantenga molto bassa, ed il telefono userà una potenza inferiore per collegarsi, per cui globalmente sarai meno esposto.



**10) Mantieni la maggior distanza possibile dal corpo:** il telefono emette dei segnali di collegamento alla rete, uno ogni tanto anche quando non lo stai usando, con più continuità quando navighi in rete. Per ridurre l'esposizione sul lungo periodo, è bene non tenere mai il telefono a contatto con il corpo.