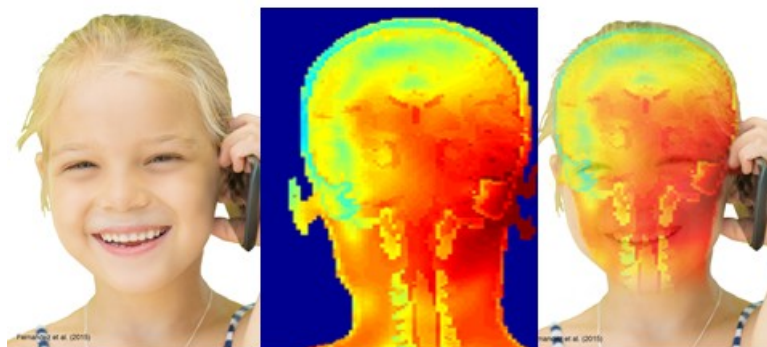


Η Γαλλία απαγορεύει ήδη τα κινητά στα δημοτικά και γυμνάσια στη διάρκεια των μαθημάτων και από τον Σεπτέμβριο 2018 και στα διαλείματα.

Η Κύπρος πότε θα πάρει ανάλογα μέτρα για να προστατέψει τα παιδιά?

Δρ Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου

**Cell Phone Radiation Simulation
Ref EHT**



From YELLOW: the lowest to RED: the highest intensity

Η Γαλλία εφαρμόζοντας της Αρχή της Προφύλαξης πρωτοστατεί στην λήψη Νομοθετικών Μέτρων για προστασία των παιδιών από τις επιδράσεις της μη ιονίζουσας ακτινοβολίας των κινητών τηλεφώνων, Wi-Fi, κινητού διαδικτύου και άλλων συσκευών. Το 2015 απαγόρευσε τα Wi-Fi στα νηπιαγωγεία και άλλους χώρους καθώς και θεσμοθέτησε και άλλα αυστηρά μέτρα. Η χρήση κινητών τηλεφώνων από μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου στις αίθουσες διδασκαλίας είναι ήδη απαγορευμένη στην Γαλλία. Από τον προσεχή Σεπτέμβριο 2018, η Γαλλική Κυβέρνηση επεκτείνει την υφιστάμενη απαγόρευση κινητών τηλεφώνων στα δημοτικά και τα γυμνάσια και στη διάρκεια των διαλειμάτων και του μεσημεριανού τους γεύματος. Το μέτρο θα εφαρμόζεται για όλα τα παιδιά από 6-15 χρονών. Αυτό ανακοίνωσε ο Γάλλος Υπουργός Παιδείας Jean-Michel Blanquer. Η

απόφαση αυτή υπήρχε ως πρόταση στο εκλογικό μανιφέστο του Γάλλου προέδρου Εμανουέλ Μακρόν και το Υπουργείο επεξεργάζεται πρακτικά μέτρα για την εφαρμογή της. Το σοβαρό αυτό θέμα Δημόσιας Υγείας, δηλ η χρήση κινητών τηλεφώνων και του ασύρματου διαδικτύου, εκτός από τις πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών από την έκθεση στην ακτινοβολία, (για προσομοίωση της διάχυσης της ακτινοβολίας σ' όλο τον εγκέφαλο του παιδιού στην πιο πάνω φωτογραφία παρμένη από την ιστοσελίδα του *Environmental Health Trust* <https://ehtrust.org>), έχει ευρύτερες επιδράσεις στην ψυχολογία, συμπεριφορά, την μεταξύ τους επικοινωνία και γενικά την ισόρροπη ψυχοσωματική τους ανάπτυξη.

"Στη σημερινή εποχή τα παιδιά δεν παίζουν, είναι όλα μπροστά από τα smartphones και από εκπαιδευτικής άποψης αυτό αποτελεί πρόβλημα. Ιδιαίτερα τα παιδιά ηλικίας κάτω των επτά ετών είναι σημαντικό να μη βρίσκονται μπροστά από μια οθόνη τηλεφώνου", ανέφερε μεταξύ άλλων ο Γάλλος υπουργός.

Υπάρχει επομένως άμεση ανάγκη δραστηριοποίησης των μαθητών έξω από τις σχολικές αίθουσες στη διάρκεια του διαλείμματος μακριά από οθόνες, ώστε να αναπτύσσεται η μεταξύ τους ουσιαστική επικοινωνία και διάδραση, και να μειωθεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Επείγει και στον τόπο μας οι γονείς, οι δάσκαλοι και η κοινωνία ευρύτερα να ενημερωθούν, να ευαισθητοποιηθούν για τις πολύ σοβαρές επιπτώσεις και να προσανατολιστούν προς την λελογισμένη χρήση της τεχνολογίας πάντα σε συνάρτηση με την ηλικία και να επιδιώκουν την αποφυγή της έκθεσης των παιδιών στην ακτινοβολία με χρήση π.χ. ενσύρματης σύνδεσης στο διαδίκτυο και άλλα απλά μέτρα. Οι αρμόδιες Αρχές θα πρέπει να προωθήσουν Νομοθετικά και άλλα μέτρα στα σχολεία. Ένα πρώτο σοβαρό βήμα έγινε από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού τον Γενάρη 2017 με εγκύκλιο απαγόρευσης των Wi-Fi στα δημόσια Νηπιαγωγεία και αποφυγής της χρήσης στα δημόσια δημοτικά. Το μέτρο θα πρέπει να επεκταθεί και στον ιδιωτικό τομέα καθώς και τα γυμνάσια.

Η Διακήρυξη της Λευκωσίας 2017 εκφράζει την τεκμηριωμένη αγωνία των γιατρών της Κύπρου και της Αυστρίας καθώς και της Εθνικής Επιτροπής για άμεση λήψη μέτρων προφύλαξης. Οι 16 πρακτικοί κανόνες της Διακήρυξης (δίνονται πιο κάτω) είναι ένα εργαλείο που μπορεί και πρέπει να αξιοποιηθεί από όλους.

Περισσότερες πληροφορίες στη ιστοσελίδα μας

<http://www.cyprus-child-environment.org/>



ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΡΑΔΙΟΚΥΜΜΑΤΩΝ Νοέμβρης 2017 Οι 16 Πρακτικοί Κανόνες

Προτείνονται Πρακτικοί κανόνες βασισμένοι στους κανόνες οι οποίοι δημοσιεύονται ετήσια από τον Ιατρικό Σύλλογο Βιέννης/Αυστρίας, σε σχετικές οδηγίες της Εθνικής Επιτροπής Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού και στην πρόσφατη Διακήρυξη του Reykjavik 2017.

1. Τα παιδιά και οι έφηβοι κάτω των 16 θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα τους μόνο σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης!
2. Τα κινητά τηλέφωνα, τάμπλετς, φορητοί υπολογιστές δεν είναι μέσα ψυχαγωγίας για τα παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν απ τα παιδιά ως απλές συσκευές, π.χ. σε λειτουργία πτήσης, με απενεργοποιημένα τα Bluetooth, Wi-Fi, 3G, 4G. Παιχνίδια, τραγούδια κ.α. θα πρέπει να αποθηκεύονται στις συσκευές από τους γονείς και κατά τις ώρες λειτουργίας τους να χρησιμοποιούνται με απενεργοποιημένα τα ασύρματα δίκτυα. Και πάλι όμως θα πρέπει να γίνεται μειωμένη χρήση και ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Επιβάλλεται μειωμένη χρήση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας και πλήρης αποφυγή σε παιδιά κάτω των 2 ετών.
3. Γενικά, διατηρήστε τις κλήσεις τηλεφώνου μειωμένες σε αριθμό και διάρκεια. Συστήνεται η χρήση ενσύρματου τηλεφώνου ή αποστολή μηνυμάτων SMS.
4. «*Η απόσταση είναι ο σύμμαχός σας*». Διατηρείτε το κινητό τηλέφωνο σε απόσταση από το σώμα και κεφάλι σας και διατηρήστε την ελάχιστη απόσταση που συστήνει ο κατασκευαστής στον οδηγό χρήσης της συσκευής. Χρησιμοποιήστε ανοικτή ακρόαση κατά τις κλήσεις ή φορητά ακουστικά.
5. Μην πλησιάζετε το κινητό τηλέφωνο στο σώμα σας όταν χρησιμοποιείτε ακουστικά, ή ανοικτή ακρόαση. Ιδιαίτερα προσεκτικές θα πρέπει να είναι οι έγκυες γυναίκες. Στους άνδρες, υπάρχει ο κίνδυνος επηρεασμού της γονιμότητας όταν το κινητό μεταφέρεται στις τσέπες των παντελονιών. Άτομα με ηλεκτρονικά εμφυτεύματα (βηματοδότες, αντλία ινσουλίνης κ.α.) θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στην απόσταση. Αν δεν υπάρχει άλλη επιλογή, τότε θα πρέπει η συσκευή να μεταφέρεται στις εξωτερικές τσέπες των μπουφάν ή σε σακίδια και τσάντες.
6. Μην χρησιμοποιείτε τις συσκευές σε οχήματα (αυτοκίνητο, λεωφορείο, τρένο). Χωρίς την ύπαρξη εξωτερικής αντένας η ακτινοβολία μέσα στο χώρο του οχήματος αυξάνεται. Επιπλέον η προσοχή του χρήστη αποσπάται με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος ατυχημάτων.
7. Μην πληκτρολογείτε μηνύματα καθώς οδηγείτε ...Ποτέ! Η απόσπαση της προσοχής σας μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.
8. Για κλήσεις τηλεφώνου στο σπίτι και στην εργασία, χρησιμοποιήστε σταθερή τηλεφωνία με χρήση καλωδίου,
9. Να εργάζεστε όσο το δυνατό "εκτός διαδικτύου" ή/και με ενεργοποιημένη την επιλογή «Λειτουργία Πτήσης». Δεν χρειάζεστε την σύνδεση διαδικτύου συνεχώς, π.χ. λειτουργίες όπως ακρόαση μουσικής, φωτογράφισης, χρήση ως ξυπνητήρι, υπολογιστική μηχανή και παιχνίδια γίνονται και εκτός σύνδεσης.

10. Λιγότερες εφαρμογές ισοδυναμούν με λιγότερη ακτινοβολία. Μειώστε τον αριθμό των εφαρμογών σας και απενεργοποιήστε τις μη αναγκαίες υπηρεσίες που τρέχουν στο κινητό σας. Με την απενεργοποίηση των Wi-Fi, δεδομένων κινητού διαδικτύου, η συσκευή σας μετατρέπεται σε απλό τηλέφωνο. Μπορεί να εξασφαλιστεί η τηλεφωνική επικοινωνία, χωρίς επιπρόσθετη αχρείαστη ακτινοβολία. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τους έφηβους.
11. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το κινητό τηλέφωνο για κλήσεις σε περιοχές/σημεία με χαμηλή λήψη σήματος (υπόγεια, ανελκυστήρες κ.α.). Σε αυτές τις περιπτώσεις το κινητό τηλέφωνο αυξάνει την ένταση εκπομπής του. Σε σημεία με χαμηλή λήψη χρησιμοποιήστε ακουστικά ή ανοικτή ακρόαση.
12. Αγοράστε κινητά τηλέφωνα με χαμηλές τιμές SAR, και εξωτερική αντένα αν είναι εφικτό.
13. Πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω ενσύρματων δικτύων όπως το LAN (ADSL, VDSL, fiber optics), δεν συνεπάγεται εκπομπή ακτινοβολίας. Είναι γρήγορη και ασφαλής. Τα DECT ασύρματα τηλέφωνα, σημεία πρόσβασης Wi-Fi, mobile data sticks, μόντεμ LTE εκπέμπουν συνεχώς ακτινοβολία και θα πρέπει να αποφεύγονται, ειδικά σε σχολεία και σπίτια. Τα Wi-Fi routers προκαλούν παθητική έκθεση και σε μη χρήστες. Οι αποστάσεις ασφαλείας από τα Wi-Fi routers είναι τουλάχιστον 4 ως 10 μέτρα ανάλογα με την συσκευή, από σημεία όπου παίζουν, κοιμούνται ή περνούν χρόνο τα παιδιά. Το Wi-Fi θα πρέπει να παραμένει απενεργοποιημένο όταν δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της νύκτας, ή και όταν βρίσκονται έγκυες και παιδιά στο χώρο.
14. Συστήνονται συνομιλίες (Chatting) και κλήσεις μέσω όμως ενσύρματης δικτύωσης.
15. Προστατέψτε τις έγκυες από την Παθητική Έκθεση, κρατώντας απόσταση ενός μέτρου όταν κάνετε χρήση του κινητού. Συσκευές όπως κινητά τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές και τάμπλετς θα πρέπει να βρίσκονται μακριά από την κοιλιά της εγκύου ή από γυναίκες οι οποίες κρατούν τα παιδιά τους. Σε καμία περίπτωση μια έγκυος γυναίκα ή παιδί δεν θα πρέπει να κάθεται δίπλα σε router ή ανάμεσα σε router και ηλεκτρονική συσκευή. Σε γενικές γραμμές, όταν οι γονείς κρατάνε τα παιδιά τους στην αγκαλιά τους ή κοντά τους δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα ή να λειτουργούν ασύρματες συσκευές, ούτε να τοποθετούν το κινητό τους μέσα στο παιδικό καρότσι. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν είναι συνδεδεμένο με το διαδίκτυο ασύρματα μέσω Wi-Fi ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας.
16. Προσοχή στις ψηφιακές συσκευές παρακολούθησης των βρεφών (baby monitors) γιατί υπάρχουν πιθανοί κίνδυνοι μη αντιστρεπτών καταστροφών στον βρεφικό εγκέφαλο. Οι αναλογικού ή ενσύρματου τύπου συσκευές είναι οι πιο ασφαλείς. Οι ψηφιακές συσκευές θα πρέπει να είναι τουλάχιστο χωρίς δυνατότητα βίντεο και να ενεργοποιούνται μόνο όταν το βρέφος κλάψει (ώστε να μη υπάρχει συνεχής μετάδοση). Σε κάθε περίπτωση, οι συσκευές αυτές δεν πρέπει να τοποθετούνται στο κρεβατάκι του παιδιού, αλλά σε απόσταση τουλάχιστο 2 μέτρων.