



## Consigli per l'uso sicuro di elettrodomestici, telefonini e cordless

Negli ultimi tempi gli Organismi Sanitari internazionali hanno sottolineato in varie occasioni come particolare attenzione debba essere posta nell'educare ad un uso consapevole delle tecnologie informative e di comunicazione, quali telefoni cellulari, computer, reti wifi, ecc., che sempre più si diffondono tra bambini e ragazzi. Infatti tutte queste tecnologie espongono a campi elettromagnetici, per i quali non si conoscono ancora esattamente gli effetti sulla salute, ma è sufficiente per consigliare comportamenti prudenti, secondo il principio di precauzione (come sancito dalla Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2000).

### Il campo elettromagnetico.

Tutti gli apparecchi alimentati elettricamente, come gli elettrodomestici, producono un campo elettromagnetico.

**Il campo elettrico** è prodotto dalle cariche elettriche e deriva dai conduttori inseriti nelle prese, quindi è comunque presente anche quando un apparecchio elettrico è spento ma collegato alla rete; è facilmente schermabile da oggetti quali legno, metallo, ma anche alberi, edifici ecc. con una riduzione anche di 100 volte tra l'interno e l'esterno dell'edificio.

**Il campo magnetico** si produce quando l'apparecchio elettrico viene messo in funzione e in esso circola la corrente; non è facilmente schermabile, diversamente dal campo elettrico, pertanto risulta praticamente invariato all'interno e all'esterno degli edifici.

Il campo elettromagnetico può essere pericoloso se è molto intenso o se è molto vicino al corpo.

Il telefono cellulare e il telefono cordless (= senza filo) possono rappresentare un pericolo perché vengono utilizzati a contatto con la testa.

### ALLORA RICORDIAMOCI DI ...

... impiegare le apparecchiature elettriche alla massima distanza possibile e non lasciarle accese inutilmente; evitare di usarle vicino ai bambini; stare lontano dal cavo elettrico;

... evitare l'uso prolungato di apparecchi elettrici da parte di bambini;

... non installare o tenere inutilmente accesi nelle camere da letto o in ambienti domestici di lunga permanenza apparecchi elettrici in gran numero (es. centraline di impianti di allarme, base per il telefono portatile, termosifoni elettrici, ecc.);

... non disporre un letto adiacente ad una parete divisoria oltre la quale sono posti più elettrodomestici, quali ad es. frigorifero, scaldabagno, televisore, forni a microonde ecc., poiché il campo magnetico non viene attenuato dal materiale della parete;

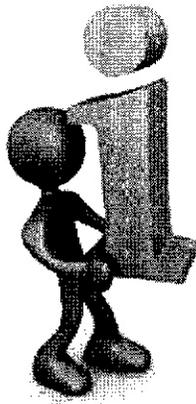
... se si accende la termocoperta, spegnerla quando ci si corica;

- ... collocare il babyphone (sistema audio per controllare a distanza quanto avviene nella stanza di un bambino, senza la necessità di essere costantemente presenti) ad almeno 50 cm dal capo del bambino;
- ... non sostare vicino alla lavatrice durante la centrifuga;
- ... abituarsi a tenere l'asciugacapelli ad almeno 20 - 30 cm dalla testa; è preferibile fissare l'asciugacapelli al muro ed usare un tubo allungabile;
- ... tenere la radiosveglia ad almeno 1 m dal cuscino (meglio la vecchia sveglia della nonna... o una a batterie);
- ... non sostare troppo vicini al forno a microonde in funzione e non permettere ai bambini di osservarlo da vicino: la schermatura del campo prodotta dal rivestimento esterno del forno col tempo può diventare meno efficace;
- ... sostare ad almeno 2 m di distanza dalla TV, soprattutto i bambini;
- ... sostare ad almeno 60 cm dal video del computer e usare PC a bassa emissione elettromagnetica; ai bambini devono essere evitate lunghe soste davanti al video;
- ... limitare l'uso del rasoio elettrico, alternandolo al tradizionale a lame;
- ... allontanare il più possibile la fonte di emissione del campo elettromagnetico;
- ... limitare il tempo di esposizione.



### In particolare per il TELEFONO CELLULARE e il CORDLESS RICORDIAMOCI DI ...

- ... evitare di usare il telefono cellulare o il cordless se possiamo utilizzare il telefono fisso (= col filo), che non produce campo elettromagnetico;
- ... usare l'auricolare o il dispositivo "viva-voce" se proprio dobbiamo usare il cellulare o il cordless;
- ... preferire l'invio di un sms all'uso del cellulare;
- ... non tenere in carica il cellulare o il cordless sul comodino durante la notte, ma posizionarlo lontano dai luoghi dove le persone stazionano a lungo;
- ... far utilizzare i cellulari ai bambini solo per le emergenze!
- ... non chiamare se c'è poco segnale, perché il cellulare emette più radiazioni;
- ... limitare l'uso del cellulare se si è in auto, in treno o comunque in movimento perché il cellulare emette più radiazioni;
- ... tenere lontano il cellulare dalla testa fin quando l'altro non risponde perché durante la connessione il cellulare emette più radiazioni;
- ... accorriamo le chiamate e se proprio non possiamo, alterniamo le orecchie;
- ... evitare di tenere il cellulare a contatto col corpo: non nelle tasche dei pantaloni, o nei taschini della camicia;
- ... non addormentiamoci col cellulare acceso sotto il cuscino o troppo vicino e soprattutto non lasciamolo fare ai nostri figli;
- ... i telefoni cellulari non emettono tutti lo stesso livello di radiazioni: scegliere quello con minore tasso di assorbimento specifico (SAR).



**Bibliografia e sitografia sull'argomento campi elettromagnetici ed effetti sulla salute:**

- [www.salute.gov.it/attualita/paDettaglioComunicatiStampa.jsp?id=3439](http://www.salute.gov.it/attualita/paDettaglioComunicatiStampa.jsp?id=3439).
- [www.ispesl.it/gauss/schede](http://www.ispesl.it/gauss/schede)
- [www.epicentro.iss.it/temi7tumori/interphone.asp](http://www.epicentro.iss.it/temi7tumori/interphone.asp)
- [www.elettra2000.it](http://www.elettra2000.it)
- [www.iarc.fr/en/media-center/pr/2011/pdfs/pr208\\_E.pdf](http://www.iarc.fr/en/media-center/pr/2011/pdfs/pr208_E.pdf)
- <http://assembly.coe.int/Documents/AdoptedText/ta11/eRes1815.htm>
- [www.who.int/entitu/peh.emf/publications/facts/fs322\\_ELF.fields.italian.pdf](http://www.who.int/entitu/peh.emf/publications/facts/fs322_ELF.fields.italian.pdf).

A cura di  
Anita Cappello  
ASL di Milano  
SSD Salute e Ambiente

Aggiornamento del 20/11/2012