

# Мобильные телефоны



Каждый из нас прекрасно понимает, какие неблагоприятные последствия для здоровья может иметь использование сотовой связи.

**Возникает вопрос - что же делать?**

**Полностью отказаться от использования мобильных телефонов мы не можем. Поэтому придется идти на компромисс, соблюдая следующие меры предосторожности при эксплуатации мобильных телефонов:**

1. Избегайте пользоваться сотовым телефоном без необходимости.
2. Старайтесь разговаривать по сотовому менее 3-4 мин, чаще заменяйте разговор на послание SMS-сообщений, но не увлекаться.
3. Максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимально рекомендованный - 15 мин.).
4. Исключите возможность использования детьми мобильного телефона. Дети младше 18 лет, пользующиеся мобильными телефонами, рискуют получить потерю памяти, нарушения сна и головные боли.
5. Носить мобильник лучше в сумке, кармане верхней одежды или в руке.
6. Не говорите на ходу.  
- Если человек разговаривает на ходу, этот ритм дыхания нарушается, что и приводит к перенапряжению мышц туловища и в первую очередь - мышц спины.
7. Пользуйтесь наушниками.

