

## **Zyra për Mbrojtjen nga Rrezatimet mbështet fuqishëm udhëzimet e Departamentit të Shëndetit Publik të Kalifornisë se si të zvogëlojmë ekspozimet ndaj energjisë së radiofrekuencave në të cilat funksionon telefonia celulare dhe pajisjet pa-tel.**

Në një kohë që përdorimi i telefonave celulare e sidomos atyre “smart” vazhdon të rritet në Shqipëri sidomos tek fëmijët, Zyra për Mbrojtjen nga Rrezatimet mbështet fuqishëm udhëzimet e Departamentit të Shëndetit Publik të Kalifornisë, i cili lëshoi së fundmi një udhëzues për individët të cilët duan të ulin ekspozimin e tyre ndaj energjisë së marrë nga radiofrekuencat e celularëve. Edhe pse komuniteti botëror nuk ka arritur akoma në një konsensus përse i përket rrezikut nga përdorimi i celularëve, kërkuesit sugjerojnë se përdorimi afatgjatë i tyre mund të ketë ndikim në shëndetin e njerëzve.

Edhe pse shkenca po përparon, në radhët e disa profesionistëve dhe tek publiku ka disa shqetësime në lidhje me ekspozimin për një kohë të gjatë ndaj energjisë së emëtuar nga celularët. Ne jemi të ndërgjegjshëm dhe të bindur se hapa të vegjël si mosmbajtja e telefonit në xhep dhe largimi i tij nga shtrati gjatë natës, mund të ndihmojë në uljen e ekspozimit si ndaj të rriturve por edhe ndaj fëmijëve. Celularët emetojnë energji të radiofrekuencave kur ata dërgojnë apo marrin sinjale drejt dhe nga stacionet bazë të telefonisë celulare dhedisa shkencëtarë besojnë se kjo energji mund të ndikojë në shëndetin e njeriut.

Përdorimi i celularëve në Shqipëri ka pësuar një rritje dramatike në vitet e fundit, dhe vëmendja po shkon drejt telefonave smart. Gjithashtu, moshë mesatare kur fëmijët marrin celularin e parë tani është ulur dhe shumica e të rinjve e mbajnë telefonin afër vetes shumicën e ditës dhe kur flenë. “Truri i fëmijëve zhvillohet gjatë viteve të adoleshencës dhe mund të jetë më i ndikuar nga përdorimi i celularëve”, sipas Dr.Smith. Prindërit duhet të konsiderojnë reduktimin e kohës që fëmijët e tyre shpenzojnë në përdorimin e celularit dhe ti inkurajojnë apo këshillojnë ata që ti fikin këto paisje gjatë natës.

Udhëzuesi i lëshuar nga DSHPK përfshin disa hapa praktikë si më poshtë, që mund ti ndjekin si të rriturit ashtu dhe fëmijët për të zvogëluar ekspozimin ndaj energjisë së radiofrekuencave të celularëve.

Disa rregulla praktike do ti gjeni me poshte ;

- Mbajtjen e celularit larg trupit, në çantë në vende larg jush.
- Reduktimin e përdorimit të celularit kur sinjali është i dobët (shikoni treguesin e sinjalit të jetë sa më i plotë)
- Reduktimin e përdorimit të celularit për transmetimin e sinjaleve audio dhe video, ose për shkarkim dhe ngarkim të skedareve të mëdha
- Mbajtjen e celularit larg krevatit gjatë natës
- Heqjen e kufjeve kur nuk jeni duke kryer një telefonatë
- Përdor kufjet ose perdore me zë të lartë që të kesh sa më larg kokës telefonin
- Kur ke telefonin në përdorim mbaje sa më larg kokës dhe trupit
- Dërgo mesazhe dhe bëj sa më pak thirrje
- Bëj thirrje kur ka sinjal të fortë

- Mos mbaj telefonin celular në xhep dhe poshtë jastikut
- Aktivizo Airplane Mode nëq nuk e përdor sidomos gjatë natës
- Mos përdor telefonin celular kur je në drejtim mjete në levizje.
- Mos përdor telefonin celular për kohë të gjatë kur je brenda në makinë i parkuar
- Mos përdor telefonin kur je shumë i lodhur dhe me dhimbje koke
- Mos bëni gabimin të mendoni se telefoni me SAR të vogël janë pa rrezatim.
- Për sigurinë tuaj mos përdorni telefonin kur ecni në rrugë makine në vijat e bardha.
- Fikni çdo pajisje pa tel gjatë natës kur nuk ju nevojiten
- Ndikoni tek të afërmit tuaj të ndjekin këto rregulla të thjeshta për zvogelimin e ekspozimit

### **Efektet që mund të kenë fëmijët nga ekspozimet ndaj energjisë së valëve elektromagnetike**

Fëmijët mund të jenë më të riskuar nga ekspozimi ndaj energjisë së valëve elektromagnetike, sepse:

- Energjia e valëve elektromagnetike mund të ndikojë një zonë më të madhe të trurit tek fëmijët, se sa tek truri i një të rrituri.
- Truri dhe trupi i fëmijës rriten dhe zhvillohen gjatë viteve të adoleshencës. Gjatë kësaj periudhe trupi mund të ndikohet më lehtë nga energjia e Valëve elektromagnetike dhe efektet prej saj mund të jenë më të dëmshme dhe të zgjasim më shumë.
- Një fëmijë që përdor telefon celular do të ketë një periudhë ekspozimi më të madhe gjatë gjithë jetës nga energjia e Valëve Elektromagnetike sesa një person, i cili fillon të përdorë telefonin celular në një moshë të madhe.

Nuk ka shumë studime në lidhje me efektet e energjisë VEM të telefonit celular në fëmijë apo adoleshentë, por disa studime kanë treguar se mund të ketë efekte të rikthyeshme dhe ulje të mirëqenies së përgjithshme. Këtu bëhet fjalë për studime afat shkurtër. Zbatimi i këtyre rregullave nuk do të thotë që telefonat celularë nuk janë të sigurt.

ZMR Tiranë