

О чем молчат приборы?

Микроволновка, телевизор, радиотелефон и мобильник, холодильник и утюг, компьютер, Wi-fi и UPS... Практически в каждом доме есть такой набор. Электроприборы помогают экономить время и силы, упрощают ведение домашнего хозяйства, гарантируют связь и доступ к информации. В общем, здорово облегчают жизнь, а значит, дают взрослым возможность уделять детям больше внимания. Так что все они, безусловно, во многом полезны и даже необходимы. Но насколько они безопасны? Точнее, чем грозит их электромагнитное излучение (ЭМИ)? К чему может привести пребывание маленького ребенка в жилище, напичканном различными приборами и проводами? И самое главное, как защитить себя и малыша? О волнах в деталях

К электромагнитным излучениям относятся: радиоволны - длинные, средние, короткие, ультракороткие и микроволны; тепловые излучения - инфракрасные лучи, видимый свет и ультрафиолетовые лучи; ионизирующие излучения - рентгеновские и гамма-лучи.

Понятно, что при таком разнообразии волн их воздействие на организм человека различно.

Все зависит от их вида, способности отражаться от окружающих предметов (физических тел), поглощаться ими, а также длины, частоты и мощности.

Радиоволны - самые популярные. Их излучают электроприборы и установки, окружающие нас на работе, дома, на улице. И высоковольтные линии, и теле-, радиовышки, и базовые станции сотовой связи, и обычная проводка, которая проложена в стенах наших домов. Как вы догадались, любимые утюги, холодильники и телефоны, не являются самыми крупными излучателями. Зато они постоянно в непосредственной близости к нам и нашим карапузам. То есть все мы круглые сутки подвергаемся их воздействию (днем больше, ночью - меньше). Чем это грозит для здоровья взрослых и детей? К сожалению, проблема еще недостаточно изучена. Над выяснением этого вопроса работает и ВОЗ, которая проводит исследования уже более 15 лет. Окончательных данных, необходимых для обнародования, пока еще нет.

Хотя определенные выводы уже сделаны: часть волн отражается от тела человека, остальные им поглощаются, вызывая нагрев внутренних органов. Белки же (строительный материал для наших клеток) чувствительны к изменениям температуры. А еще из-за электромагнитного излучения происходят колебания молекул и запускаются сложнейшие нервные реакции. Только вот беда, никто не может просчитать и прогнозировать, к чему в итоге это приведет, так как излучения постоянно меняются и накладываются друг на друга. Например, вы включили микроволновку, при этом работают Wi-Fi и холодильник по frost. Потом СВЧ-печь перешла в дежурный режим, но включился телевизор...

Самые страшные обвинения в адрес радиоволн - из-за них повышается риск заболеваний раком. Поэтому во всем мире введены ограничения на интенсивность ЭМИ. Правда, в разных странах разные.

Украина - 2,5 мкВт/см².

Россия и Венгрия - 10 мкВт/см².

Скандинавские страны - 100 мкВт/см².

Как видите, в нашей стране самые строгие нормы излучений. Хотя они регламентируют, прежде всего установку крупных объектов: базовых станций сотовой связи, теле-и радиовышки. В этом сегменте все находится под контролем санэпидстанции и есть определенная гарантия безопасности. А вот бытовые приборы, производимые в странах ЕС, ориентированы на их стандарты. Именно ими, имеющими гораздо более низкий уровень защиты, мы и пользуемся.

Домашние дела

Есть еще один нюанс: каждый отдельно взятый прибор не превышает предельно допустимых европейских норм. Но электропомощников много. Вред от суммарного

излучения трудно просчитать. Понятно, что оно возрастает, но насколько? Чтобы измерить излучение у детской кроватки, нужно вызывать специалиста из санэпидстанции, что непросто. Учитесь минимизировать вред.

Телевизор остается одним из самых крупных излучателей. Позаботьтесь, чтобы расстояние даже от «безвредного» ЖК-экрана до кроватки крохи или любимого дивана было не меньше 1,5-2 метра. Включайте телевизор реже. Так вы и зрение убережете, и нервы от просмотра новостей не испортите.

Компьютеры стали намного безопасней, но это не значит, что можно его поставить в комнате ребенка и работать на нем ночи напролет. Обязательно отсоединяйте от сети точку доступа Wi-fi и бесперебойник питания (где бы они ни стояли).

Микроволновая печь имеет мощный экран, отражающий микроволны, но он не защищает полностью. Довольно выражены так называемые «паразитные излучения». Поэтому старайтесь не пользоваться печью, если на кухне играет малыш. А еще лучше уходите вместе с малюткой в детскую комнату во время ее работы.

Холодильники дают разные излучения. Среди них есть «особо опасный элемент» - по frost (без инея). Такой аппарат должен располагаться на расстоянии более полутора метров от места, где вы чаще всего находитесь (например, обеденный стол и зона отдыха), тогда как для обычного достаточно полметра.

Мобильные телефоны на особом положении прежде всего потому, что находятся в «близких отношениях» с человеком. Если будущая мама носила его в кармане, непосредственно рядом с животиком, часами разговаривала с подругами, то даже не рожденный малыш познал его воздействие. Этого лучше не делать, как не стоит болтать во время кормления грудью, да и забывать его у детской кроватки тоже нельзя.

Помните: самое большое излучение сотовый выдает в момент вызова абонента. Поэтому не стоит слушать гудки: поднесите трубку к уху, когда связь установится. Неправильно подолгу пользоваться мобилкой в дороге, ведь вы передвигаетесь от «соты к соте», поэтому телефон постоянно ищет станции и продуцирует электромагнитные волны. И еще: дети быстро увлекаются сотовыми игрушками и умеют виртуозно их выпрашивать. Не поддавайтесь на уговоры. Помните: детский организм наиболее чувствителен к различным видам ЭМИ. Не нужно подвергать их пусть даже пока не доказанному риску. Удачи вам и безопасности в собственном доме!

Главные законы

Есть несложные правила, благодаря которым вы можете добиться значительного уменьшения активности радиоволн.

- Отключайте бытовые приборы (те, которые возможно) из сети: даже в дежурном режиме компьютер, телевизор, микроволновка излучают электромагнитные волны. Пусть излучение и небольшое, но все вместе они «фонят» довольно значительно.

- Не размещайте источник электромагнитных волн недалеко от кровати (ребенка и своей). Ведь на своем спальном месте вы проводите больше всего времени. Не правда ли? Так что уберите ноутбук, компьютер, а вместе с ним и ЦР8 подальше, оставьте мобильники в коридоре, там же место и радиотелефону и только тогда спокойно укладывайтесь спать.

- Покупайте приборы, требующие меньше энергии. Мало потребляют - мало излучают (это и экономно, и экологически грамотно). Сравнивайте информацию на разных инструкциях, уточняйте у продавцов и на сайтах производителей. Ваш ориентир - разумность во всем.