

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

**ЕЛЕКТРОМАГНІТНІ ПОЛЯ ТА ВАША  
БЕЗПЕКА**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,  
місто Кропивницький, вул.Глинки,  
будинок 2  
тел. 0522 330015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
сайт: [www.kr.dsns.gov.ua](http://www.kr.dsns.gov.ua)  
ми у Facebook:



Електромагнітне поле (ЕМП) – особлива форма матерії, за допомогою якої здійснюється взаємодія між електрично зарядженими частинками. Електромагнітні поля виникають при протіканні струму в провідниках і тому є закономірним наслідком функціонування будь-якого електроприладу.

Щоб запобігти/мінімізувати згубний вплив на здоров'я електромагнітного випромінювання у власній оселі, врахуйте наступне:

- Мікрохвильова піч – небезпечний електричний прилад (потрібно перебувати від нього на відстані не ближче 30 см під час його роботи).
- Пілосос – небезпечна відстань електромагнітного випромінювання – 60 см.
- Електроплитка – небезпека тривалого знаходження біля електроплити ближче, ніж 30 см, на жаль, рідко береться до уваги домогосподарками.
- Холодильник – у різних моделях небезпека електромагнітного випромінювання різна і небезпечна відстань коливається від 30 см до 1,5 метра.
- Електричний чайник – область випромінювання до 25 см.
- Пральна машина – небезпечна відстань коливається від 40 до 60 см.
- Посудомийна машина – до 40 см.
- Електрична праска – небезпечна лише в режимі нагрівання, а відстань небезпечного випромінювання – 20 см.
- Телевізор – один з найнебезпечніших побутових приладів і відстань до нього має бути не менше 1,5 метра, а для телевізорів 29 дюймів і більше – відстань слід збільшити до 2 і більше метрів.
- Кондиціонер – як і телевізор, є одним з самих «випромінюючих» приладів, тому безпечно знаходитися не ближче 1,5 метра;
- Комп'ютер – незважаючи на введення дуже жорстких заходів зі зниження електромагнітного випромінювання, цей прилад залишається досить

небезпечним (бажано знаходитися не ближче 80 см від екрану).

➤ Радіотелефон – напевно, найшкідливіший за електромагнітною дією на людину пристрій через дуже близьку відстань до людського мозку при використанні.

#### **Для того, щоб захистити себе від впливів ЕМП у побуті варто:**

- Обмежити тривалість перебування у місцях із підвищеним рівнем електромагнітного поля.
- Раціонально розташовувати меблі для відпочинку в жиллому приміщенні; відстань до розподільних щитів і силових кабелів має бути 2-3 м;
- Коли встановлюватимете підлогу з електропідігрівом, обирайте таку систему, яка забезпечує низький рівень магнітного поля та не встановлюйте її під спальним місцем;
- Якщо в приміщенні є невідомі кабелі або електричні шафи, щитки, проконтролюйте, щоб вони були якомога далі від жилих приміщень, дитячої кімнати, місця відпочинку, ліжка тощо.
- Коли купуєте побутову техніку, звертайте увагу на позначку про відповідність приладу МСанПіН 001-96 «Міждержавних санітарних норм допустимих рівнів фізичних факторів при застосуванні товарів народного споживання в побутових умовах» та обирайте прилад із меншою потужністю. Краще, якщо прилад матиме металевий корпус. Адже металевий корпус має здатність захищати від електромагнітного випромінювання, поглинаючи ЕМВ.

#### **Під час користування мікрохвильовими пічками:**

- – обмежте тривалість приготування або нагрівання їжі в них;
- – розмістіть мікрохвильову пічку задньою поверхнею (ділянка найбільшого випромінювання) до стіни або вікна.

#### **Під час користування мобільним телефоном:**

- якщо Вам доводиться багато спілкуватися мобільним телефоном, не тримайте його постійно біля вуха. Купіть собі навушники. Це частково зменшить вплив надпотужного випромінювання;
- обираючи оператора зв'язку, віддайте перевагу тому, який має найрозгалуженішу мережу ретрансляторів. Бо що більше телефон напружується в пошуках базової станції (щоб здійснити зв'язок), то більшою стає випромінювана ним доза електромагнітних хвиль;
- не обирайте маленькі моделі мобільних телефонів. Вони мають потужніше випромінювання порівняно з більшими;
- не варто розмовляти по мобільному в маршрутних таксі та в машинах. Бо випромінювання мобільного телефону відбивається від металевого корпусу машин, збільшуючи потужність у кілька разів;
- набравши потрібний номер, не притискайте відразу телефон до вуха – саме під час з'єднання відбувається найпотужніше випромінювання. Тому стежте за процесом виклику, дивлячись на екран мобільного, і лише після того, як з'єднання відбулося, підносьте його до вуха;
- тримайте телефон не ближче 2м від ліжка, щоб віддалити себе від випромінюваного ним поля;
- намагайтеся не розмовляти довше трьох хвилин. Між розмовами робіть перерви не менш як на 15 хвилин. Стежте, щоб загальна кількість розмов за добу не перевищувала однієї години.

У тих кімнатах, де людина проводить найбільше часу (спальня, дитяча, вітальня і т.д.) можна використати сучасні екрануючі засоби захисту, такі як: екрануючі фарби, екрануючі металеві сітки, екрануючі тканини тощо.

І, наостанок. Повністю уникнути впливу електромагнітного випромінювання на організм практично неможливо. Однак, можна значно зменшити його шкідливий вплив у побуті, дотримуючись цих простих порад. Бережіть своє здоров'я та життя!