

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ И УЧЕНИКОВ

# Как пользоваться гаджетами, чтобы они не вредили вашему здоровью

### Не носить гаджеты на себе

Не носите мобильные телефоны на шее, поясе, в карманах одежды, чтобы снизить негативное влияние электромагнитных волн на организм.

### Сократить время использования

Максимально сократите время, которое проводите с мобильными.

### Держать дистанцию с гаджетом во время разговора

Держите устройство мобильной связи на максимальном расстоянии от головы, когда разговариваете по нему. Например, применяйте громкую связь или гарнитуру.

### Не звонить из транспорта

Не звоните и не принимайте звонки, когда сигнал сотовой связи неустойчив и уровень излучения выше. Например, в автобусе.

### Не спать с гаджетом

Перед сном оставляйте гаджет на расстоянии минимум двух метров от головы.