

detkityumen.ru

## Опасности в нашем доме

**Электроприборы делают нашу жизнь удобной, это бесспорно, но они же способны негативно влиять на здоровье.**

Это связано с тем, что вокруг прибора возникает **электромагнитное поле**. Нахождение человека в зоне с повышенными уровнями электромагнитного поля в течение определённого времени зачастую приводит к ряду неблагоприятных последствий: наблюдается усталость, тошнота, головная боль. При значительных превышениях нормативов возможны нарушения работы сердца, мозга, центральной нервной системы. Научно доказано, что электромагнитные излучения высокой частоты вызывают нарушения нервной деятельности, снижают иммунитет, замедляют реакцию, ухудшают память. Излучение может влиять на психику человека, появляется раздражительность, человек труднее себя контролирует. К тому же возможно развитие трудно поддающихся лечению заболеваний.

Среди наиболее эффективных мер защиты от воздействий излучений признан **метод защиты расстоянием**, основанный на том, что плотность потока энергии обратно пропорциональна квадрату расстояния до излучателя. Например, если на расстоянии 1 м мы примем поток энергии за 100%, то на расстоянии 2 м его плотность составит 25%, а на расстоянии 3 м - 11%. Для разных приборов это расстояние разное, например, для электрического чайника, как правило - более 20 см., кухонной плиты - около 25 см., микроволновой печи - 1-1,5 м. Эти цифры очень условны, потому что точное безопасное расстояние определяется маркой изделия. Индукционные кухонные плиты генерируют сильные магнитные поля, предпочтительнее – металлокерамические варочные поверхности. Самые современные модели микроволновых печей относительно безопасны: сейчас большинство производителей уделяют особое внимание их высокой герметичности. Проверить её можно, если пронести листик алюминиевой фольги перед дверцей работающей СВЧ-печи: отсутствие треска и искр подтвердит, что всё в порядке.

**При выборе места для отдыха** следует учитывать расположение дивана, кресла и кровати. В зарубежном строительстве электропроводка в жилых помещениях, как правило, кладется под потолком и экранируется. В России проводку традиционно монтируют на метровой высоте от пола, то есть на уровне головы сидящего человека. Усугубляет ситуацию тот факт, что большинство наших квартир малогабаритные, с близкорасположенной электропроводкой. Небольшие кухни заставлены холодильниками, печами СВЧ, электроплитами, электрочайниками, вытяжками и стиральными машинами. Пройдитесь по квартире, посмотрите, как у вас расставлены электроприборы. Если в одном месте их скопилось слишком много, «разрядите» их по более свободным местам. Не суммируйте излучение, не делайте «бутерброд», поставив один прибор на другой. Наш организм старается, конечно, защититься от электромагнитного воздействия, но не осложняйте ему задачу, подвергая его излучениям разной частоты. Важно стараться покупать **технику известных фирм-производителей**, которая удовлетворяет всем существующим стандартам безопасности и санитарным нормам.

Особое внимание обратите на спальню. Спальное место лучше расположить не ближе 10 см от стены, особенно в домах с железобетонными стенами. Хорошо, если у проводки есть третья заземляющая жила, можно также заменить обычную электропроводку на экранированную. Лучше если провода и розетки будут находиться ближе к полу, а не на уровне человеческого пояса, как это часто бывает. Телевизор держите на дистанции не менее чем

2 метра от кровати. Не оставляйте его надолго в режиме ожидания. Желательно, чтобы в изголовье кровати не находилась розетка. Электрический будильник ставьте не у самой подушки, а подальше к ногам. Еще лучше поменяйте его на механический. Перед сном в спальне обязательно отключайте от сети абсолютно все электроприборы. Полы с электрическим подогревом генерируют поле до одного метра над поверхностью, поэтому их лучше не располагать под кроватью или в детской.

Что касается излучения от компьютера, то оно почти полностью **зависит от типа монитора**. Если у Вас есть компьютер, знаете ли Вы, какой у него монитор: электронно-лучевой или жидкокристаллический? Электромагнитное излучение создается только электронно-лучевыми мониторами, однако при наличии специального экрана человек защищен от большей части излучения. Поэтому в данном случае важно наличие правильно подключенного защитного экрана (сзади монитора экрана нет, поэтому никто не должен сидеть сзади электронно-лучевого монитора). Жидкокристаллический монитор не создает излучения, поэтому, конечно, лучше приобрести именно его. Некоторое излучение создается системным блоком (надо стараться по возможности размещать его дальше от себя), но его величина значительно ниже, чем излучение от незащищенного электронно-лучевого монитора.

Экран монитора должен находиться на расстоянии 60-70 см от глаз пользователя, через 20-30 минут полезно делать элементарную гимнастику для глаз, и физические упражнения каждые 45 минут. Лучше не оставляйте компьютер включённым на длительное время если Вы его не используете, хотя это и ускорит износ компьютера, но для здоровья полезней. Также важно не забыть использовать «спящий режим» для монитора. По возможности сократите время работы за компьютером и по чаще прерывайте работу.

Если у вас возникли вопросы или сомнения в **электромагнитной безопасности своего дома**, вы можете обратиться в аккредитованный испытательный лабораторный центр ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области», и специалисты отделения физических факторов быстро и качественно проведут исследования.

Врач-эксперт отделения физических факторов Р.А. Крутелёв  
по материалам сайта <http://www.fguz-tyumen.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3404/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3404/)