

Tips för att minska exponeringen av elektromagnetiska fält

Centrala myndigheter säger att det med vissa undantag inte finns någon ökad risk för hälsoeffekter när man använder eller vistas nära elektrisk utrustning. Man har dock antagit en försiktighetsstrategi som går ut på att förhöjd exponering ska undvikas så länge det kan göras utan orimliga kostnader eller utan att det får andra praktiska konsekvenser.

När det gäller användning av mobiltelefoner ser de centrala myndigheterna ingen ökad risk för negativa hälsoeffekter, men eftersom man inte vet något om långtidseffekterna bör en viss försiktighet iakttas.

Radiovågor och mikrovågor

Radiovågor är en del av det som brukar betecknas elektromagnetiska fält. Radiovågor gör det möjligt att överföra information utan att dra ledningar eller gräva ner kablar. Kommunikationen i mobiltelesystemen sker i luften med hjälp av radiovågor.

Andra exempel på källor är TV, radio, trådlösa telefoner, trådlös dataöverföring och mikrovågsugnar.

Tips

- Använd handsfree när du pratar i mobiltelefonen. Prata bara när du har bra täckning. Ring inte i onödan, skicka sms istället.
- Trådlösa telefoner: använd handsfree eller högtalare. Placera sändaren där du inte vistas så ofta.
- Trådlös dataöverföring: Har du en fast arbetsplats, dra en nätverkssladd mellan datorn och routern. Placera routern där du inte vistas så ofta.
- Stå inte intill mikrovågsugnen när den är igång. Använd inte ugnen om någon del, t ex luckan eller höljet, är trasig.

Magnetiska fält

Magnetfält är en del av vår vardag och finns hela tiden runt om oss – det mest utbredda är det fält som omger jordklotet. Magnetfält uppstår även kring elektriska apparater som kylskåp, kaffekokare, hårtork, TV-apparater och trådlösa telefoner. Ju starkare ström, desto starkare är magnetfälten. Styrkan avtar vanligtvis snabbt med ökat avstånd från källan.

Magnetfält bildas när apparaterna används, och försvinner när man stänger av dem. Magnetfälten från hushållsapparater är normalt mycket lägre än myndighetens referensvärden och innebär därför ingen hälsorisk.

Andra exempel på källor är kraftledningar, larmbågar (i affärer), kortläsare i kollektivtrafiken, induktionshällar samt vagabonderande strömmar (ström som tar "smitvägar" t ex via vattenledningar, fjärrvärmeledningar eller annat ledande material).

Andra exempel på källor är kraftledningar, larmbågar (i affärer), kortläsare i kollektivtrafiken, induktionshällar samt vagabonderande strömmar (ström som tar "smitvägar" t ex via vattenledningar, fjärrvärmeledningar eller annat ledande material)

Tips

- Stäng av elektriska apparater när de inte används.
- Vid användning av spis med induktionshäll: Placera grytan mitt på plattan. Använd rätt storlek på grytan.
- Luta dig inte mot stolpar med kortläsare, t ex i kollektivtrafiken, eller mot larmbågar i butiker.

Källa: Strålsäkerhetsmyndigheten