



## Μη ιονίζουσα ακτινοβολία στα σπίτια

*Ας δούμε τις συνηθέστερες πηγές μη ιονίζουσας ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας (κοινώς ακτινοβολία) στο σπίτι μας.*

### **Εξωγενείς:**

Κεραίες κινητής τηλεφωνίας  
Καλώδια ρεύματος Δ.Ε.Η  
Υποσταθμοί Δ.Ε.Η

### **Ενδογενείς:**

Φούρνοι μικροκυμάτων  
Ασύρματα τηλέφωνα  
Κινητά τηλέφωνα  
Ενδοεπικοινωνία (παρακολούθηση βρεφών)  
Ασύρματο ίντερνετ  
Ηλεκτρικές συσκευές  
Ηλεκτρική εγκατάσταση ακινήτου  
Μετασχηματιστές και UPS  
Φωτοβολταϊκά

Η ουσιαστική διαφορά μεταξύ των εξωγενών και των ενδογενών πηγών ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας είναι πως οι εξωγενείς δεν βρίσκονται υπό τον έλεγχο μας.

Θα πρέπει λοιπόν να επιλέγουμε κατοικίες οι οποίες να έχουν τη μικρότερη δυνατή επιβάρυνση από εξωγενείς παράγοντες.

Εάν όμως ήδη κατοικούμε σε περιβάλλον επιβαρυσμένο με ακτινοβολία, θα πρέπει να λάβουμε τα μέτρα μας, όπου αυτό είναι εφικτό.

Όσον αφορά τις ενδογενείς πηγές ακτινοβολίας θα πρέπει, εφόσον λοιπόν, υπόκεινται στη διακριτική μας ευχέρεια, να κάνουμε συνετή χρήση διότι ότι δεν υπάρχει ακίνδυνη ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία.

## Πως μπορούμε να μειώσουμε την έκθεσή μας σε ακτινοβολία ?

### Όσον αφορά στους εξωγενείς παράγοντες

Ακτινοβολίας, (κεραίες κινητής τηλεφωνίας, καλώδια ρεύματος Δ.Ε.Η, υποσταθμοί Δ.Ε.Η) είναι φανερό ότι ιδανική κατοικία είναι εκείνη στην οποία αυτοί οι παράγοντες απουσιάζουν. Επειδή όμως ιδανική κατοικία δεν υπάρχει, καλό είναι να γνωρίζουμε πως όταν αυτοί οι ηλεκτρομαγνητικοί ρυπαντές είναι κοντά μας θα πρέπει να μετρήσουμε την ακτινοβολία σε όλους χώρους του σπιτιού ώστε να γνωρίζουμε την επικινδυνότητα ή όχι της κατάστασης, να ξέρουμε ποιους χώρους πρέπει να αποφύγουμε και ποιους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε περισσότερο, και αν υπάρχει τρόπος προστασίας.

Όσον αφορά στους ενδογενείς παράγοντες Ακτινοβολίας, τα πράγματα είναι πιο ξεκάθαρα: Φούρνοι μικροκυμάτων. Αποφεύγουμε τη χρήση. Όταν αυτό όμως δεν είναι εφικτό, κατά τη φάση της λειτουργίας απομακρυνόμαστε αρκετά (πηγαίνουμε σε άλλο δωμάτιο για παράδειγμα) και τηρούμε αυτόν τον κανόνα σχολαστικά για τα παιδιά.

Ασύρματα τηλέφωνα. Παρόλο που δεν είναι ιδιαίτερα γνωστό, τα ασύρματα τηλέφωνα λειτουργούν σε παρόμοια συχνότητα και ισχύ με τα κινητά τηλέφωνα. Η χρήση τους λοιπόν εγκυμονεί τους ίδιους κινδύνους με τη χρήση των κινητών τηλεφώνων (βλ. παρακάτω).

Κινητά τηλέφωνα. Έχουν γίνει μέρος της καθημερινότητάς μας ακόμα και στα σπίτια μας. Πρέπει να είμαστε πολύ φειδωλοί στη χρήση τους και να χρησιμοποιούμε πάντοτε ακουστικά. Αξίζει να σημειωθεί ότι αποφεύγουμε ακόμα περισσότερο τις κλήσεις σε σημεία με κακή λήψη (ασανσέρ, υπόγεια, κ.λ.π).

Ενδοεπικοινωνία (παρακολούθηση βρεφών). Η ασύρματη παρακολούθηση των βρεφών είναι μια πρακτική που πρέπει να αποφεύγεται. Χρησιμοποιήστε ενσύρματη ενδοεπικοινωνία.

Ασύρματο ίντερνετ. Είναι ίσως η μικρότερη επιβάρυνση που δεχόμαστε καθημερινά, ωστόσο είναι συνεχής. Θα πρέπει τα ασύρματα ρούτερ να μην βρίσκονται κοντά σε κρεβάτια, καναπέδες, τραπέζαριες και παιδικά δωμάτια.

Ηλεκτρικές συσκευές. Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές παράγουν ηλεκτρομαγνητικά πεδία. Όσο μεγαλύτερη είναι η ισχύς τους τόσο ισχυρότερα είναι τα πεδία αυτά. Για παράδειγμα, όταν ένας φούρνος μαγειρέματος είναι σε λειτουργία, δεν είναι καθόλου σκόπιμο να βρισκόμαστε κοντά του καθόλη τη διάρκεια του μαγειρέματος. Επίσης τα καλώδια τροφοδοσίας των ηλεκτρικών συσκευών μεταφέρουν τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία κοντά μας, όπως για παράδειγμα το καλώδιο του πορτατίφ.

Ηλεκτρική εγκατάσταση ακινήτου. Η θέση του ηλεκτρικού πίνακα του σπιτιού μας πρέπει να είναι μακριά από υπνοδωμάτια. Επίσης σημαντικό είναι να μην έχουμε σε απόσταση μικρότερη των 30 εκ. από το προσκέφαλο του κρεβατιού μας πρίζα ακόμα και όταν αυτή δεν χρησιμοποιείται. Τέλος σημαντικό είναι το θέμα του κοινού ουδέτερου, αλλά γι' αυτό θα μιλήσουμε αναλυτικά σε επόμενο post.

Μετασχηματιστές και UPS. Αυτές οι πηγές ακτινοβολίας έχουν σχετικά ισχυρά πεδία και για αυτό θα πρέπει να τηρείται μια απόσταση από αυτές.

Φωτοβολταϊκά. Τα Φωτοβολταϊκά εάν δεν τοποθετηθούν με τον εναλλάκτη και την καλωδίωση που έπεται αυτού μακριά από υπνοδωμάτια και χώρους παραμονής, μπορούν να αποτελέσουν ισχυρές πηγές επιβάρυνσης.