

電磁波防範宣導

只要使用電器，就可能有電磁波暴露的風險

為減少暴露，建議民衆使用家電或手機時注意以下事項

- ❶ 家電使用或充電時，僅量與身體**保持距離**
- ❷ 像吹風機這類靠近身體的電器，應儘量**縮短使用時間**
- ❸ 講手機用耳機或免持裝置，**不要直接貼在頭上**
- ❹ **減少講電話時間**，或以簡訊代替
- ❺ **訊號不良時或在快速移動的車輛上避免使用行動電話**



- 避免以行動電話長時間上網或玩線上遊戲
- 行動電話不放口袋，宜放在包包中
- 睡前關機或開飛航模式，不然儘量避免放在靠近頭部位置
- 市售宣稱降低電磁波的產品，並非全部證實有效，且可能干擾電磁波而產生輻射，在資訊不明確的情況下不建議使用
- 騎乘機車或行人穿越馬路時，不要使用行動電話，維護自身安全

快把這篇貼文分享給更多朋友，
一起提高電磁波預防意識！



How to protect against electromagnetic waves

Using electrical appliances comes with the risk of exposure to electromagnetic waves

In order to reduce exposure, observe the following precautions when using electrical appliances or cellphones:

- When using or charging an electrical appliance **keep it at a distance** from your body
- For electrical appliances that are used in close proximity, such as an electric fan, use them only for **short periods of time**
- When talking on a cellphone use earphones or a hands-free device and **do not hold it directly to your ear**
- **Reduce the amount of time spent talking on the phone** or where possible text
- **When the signal is poor or you are in a fast-moving vehicle do not use a cellphone**



- Avoid using a cellphone to get online or play online games for **long periods of time**
- Do not put your cellphone in your pocket, carry it in a bag
- Before going to sleep turn your cellphone off or put it on **airplane mode**, avoid placing it somewhere close to your head
- Not all products on the market that claim to reduce electromagnetic waves have been proven effective. Some could interfere with electromagnetic waves and create radiation. When available information is unclear these products should be avoided
- For your own safety, do not use a cellphone when **driving a motorbike / scooter, or as a pedestrian crossing the road**



Please share this post with your friends to increase awareness of how to protect against electromagnetic waves

Sosialisasi Pencegahan Gelombang Elektromagnetik

Asalkan menggunakan peralatan elektronik, maka kemungkinan adanya risiko paparan gelombang elektromagnetik

Untuk mengurangi paparan, dalam penggunaan alat elektronik rumah tangga atau telepon genggam, masyarakat disarankan untuk memerhatikan berikut ini:

- Sedapat mungkin **menjaga jarak** dengan tubuh saat menggunakan alat elektronik rumah tangga atau mengisi daya
- Alat elektronik yang dekat dengan tubuh seperti alat pengering rambut, sedapat mungkin **perpendek waktu penggunaan**
- Gunakan penyuara telinga (headset) atau bebas genggam saat berbicara telepon genggam, **jangan langsung menempel ke kepala.**
- **Kurangi waktu berbicara telepon,** atau kirim sms sebagai pengganti
- Ketika **sinyal kurang baik** atau berada di **kendaraan yang sedang bergerak cepat,** hindari penggunaan telepon genggam



- ❶ Hindari penggunaan internet atau game telepon genggam dalam **jangka waktu panjang**
- ❷ **Jangan mengantongi** telepon genggam, letakan di dalam tas
- ❸ **Matikan atau ubah ke mode luring (fly mode) sebelum tidur,** atau sedapat mungkin hindari meletakkannya dekat dengan kepala.
- ❹ Produk elektronik yang menyebutkan dapat mengurangi gelombang elektromagnetik di pasaran, **tidak semua terbukti efektif**, malah mungkin mengganggu gelombang dan menghasilkan radiasi. Tidak disarankan menggunakannya pada situasi di mana informasi tidak jelas
- ❺ **Jangan menggunakan telepon genggam saat mengendarai sepeda motor atau menyeberang jalan, jagalah keselamatan diri sendiri**

Segera bagikan unggahan ini ke lebih banyak teman, bersama-sama meningkatkan kesadaran pencegahan gelombang elektromagnetik!

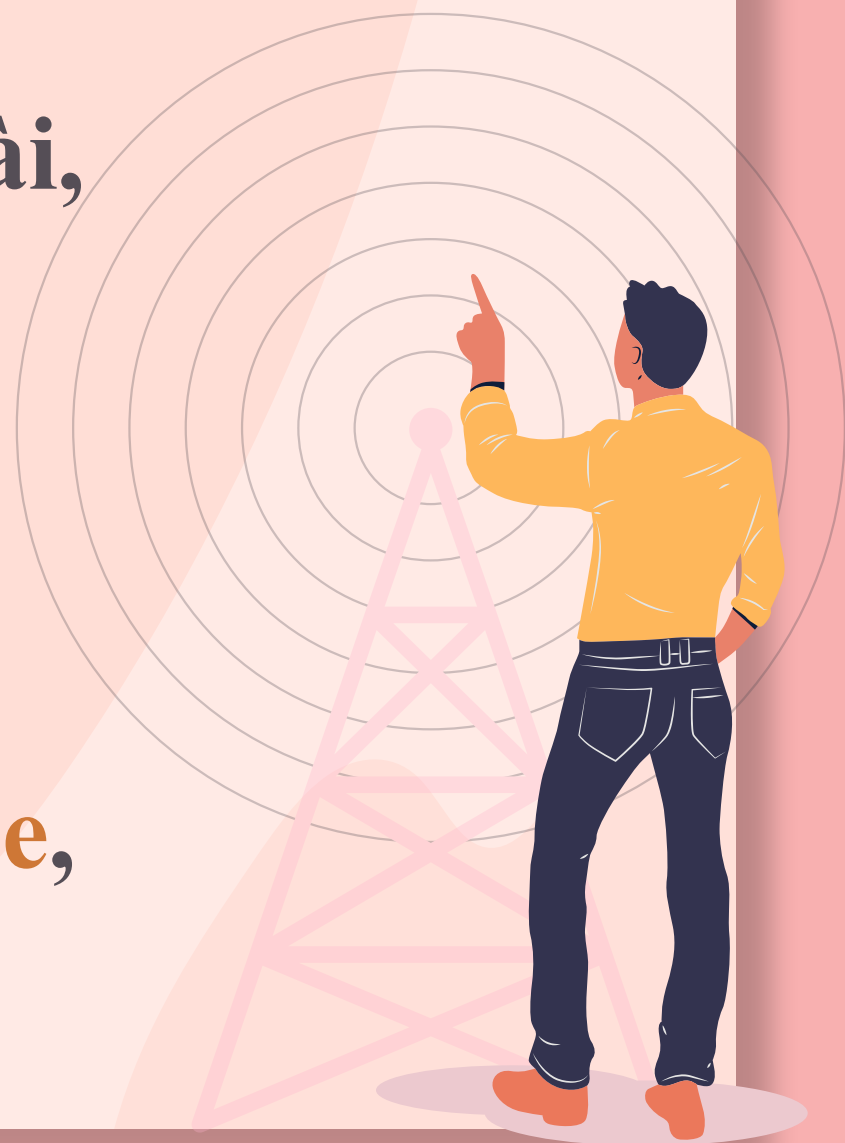


Tuyên truyền phòng ngừa sóng điện từ

Chỉ cần sử dụng các thiết bị điện là sẽ có nguy cơ tiếp xúc với sóng điện từ.

Để giảm thiểu mức độ tiếp xúc, người dân khi sử dụng các thiết bị điện gia dụng hoặc điện thoại di động nên lưu ý những điều sau:

- Khi sử dụng hoặc sạc các thiết bị điện gia dụng, nên giữ khoảng cách với cơ thể **càng xa càng tốt**
- Đối với các thiết bị điện thường đặt sát người như máy sấy tóc, **nên hạn chế thời gian sử dụng**
- Khi gọi điện thoại, nên dùng tai nghe hoặc loa ngoài, **không nên trực tiếp áp điện thoại vào đầu**
- **Hạn chế thời gian gọi điện**, hoặc dùng tin nhắn để thay thế cuộc gọi
- Khi **tín hiệu yếu** hoặc đang **di chuyển nhanh trên xe**, không nên sử dụng điện thoại di động



- Tránh sử dụng điện thoại để truy cập internet hoặc chơi game online **trong thời gian dài**
- Không để điện thoại trong túi quần, nên cất trong túi xách
- Trước khi ngủ, tắt nguồn điện thoại hoặc bật chế độ máy bay, nếu không thì tránh đặt gần đầu khi ngủ
- Các sản phẩm được quảng cáo có khả năng giảm sóng điện từ, **không phải sản phẩm nào cũng được kiểm chứng có hiệu quả**, có thể gây nhiễu và tạo ra bức xạ, không nên sử dụng nếu chưa có thông tin rõ ràng
- Không sử dụng điện thoại di động khi lái xe máy hoặc đang băng qua đường để bảo đảm an toàn cho bản thân

Hãy chia sẻ bài viết này đến nhiều người hơn để cùng nâng cao ý thức phòng ngừa sóng điện từ!



การป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

แค่ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าก็อาจมีความเสี่ยงต่อการรับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

เพื่อลดความเสี่ยง

ขณะใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าหรือโทรศัพท์มือถือแนะนำให้ระมัดระวังดังต่อไปนี้

- เวลาชาร์จหรือใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า พยายาม**เว้นระยะห่าง**จากร่างกาย
- อุปกรณ์ที่ต้องใช้ใกล้ร่างกาย เช่น ไดร์เป่าผม ควร**ลดเวลาใช้งานให้สั้นลง**
- เวลาคุยโทรศัพท์ควรใช้หูฟังหรืออุปกรณ์แฮนด์ฟรี
ไม่ควรแนบติดศีรษะโดยตรง
- ลดเวลาในการคุยโทรศัพท์** หรือใช้การส่งข้อความแทน
- สัญญาณไม่ดี** หรืออยู่บนรถที่กำลังเคลื่อนที่เร็ว
ควรหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือ



- หลีกเลี่ยงการใช้อินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกมออนไลน์บนมือถือเป็นเวลานาน
- ไม่ใส่โทรศัพท์มือถือไว้ในกระเป๋ากางเกง ควรใส่ไว้ในกระเป๋าทือแทน
- ก่อนนอนควรปิดเครื่องหรือเปิดโหมดเครื่องบินและหลีกเลี่ยงการวางมือถือใกล้ศีรษะ
- ผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาว่าสามารถลดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าได้
ไม่ได้รับการยืนยันว่ามีประสิทธิภาพจริง และอาจรบกวนสัญญาณจนทำให้เกิดรังสี
จึงไม่แนะนำให้ใช้เพราะข้อมูลยังไม่ชัดเจน

• ขณะขับมอเตอร์ไซค์หรือข้ามถนน
ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือ เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

รับแชร์โพสต์นี้ให้เพื่อนๆ ได้รับรู้กันมากขึ้น
มาร่วมกันสร้างความตระหนักรู้
ในการป้องกันคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ากันเถอะ

