

## ***Влияние электромагнитных излучений на здоровье человека.***

Увеличение количества и рост мощности различных искусственных источников (радиосвязь, радиолокация, расширение сетей высоковольтных линий электропередач, микроволновые печи, компьютеры, ноутбуки, телевизоры, транспорт) приводят к значительному росту уровня электромагнитных излучений в городах и населенных пунктах, которые создают дополнительное искусственное электромагнитное поле, которое неблагоприятно влияет на здоровье человека.

Электромагнитное излучение возникает вследствие излучения энергии от любых источников электрических токов (промышленные генераторы высокой частоты, генераторы телевизионных и радиолокационных станций, рентгеновские установки и другие источники).

Электромагнитные волны приводят к неблагоприятным изменениям в организме, сопровождающиеся:

- угнетением центральной нервной системы (замедление реакции, ухудшение памяти, депрессии разной тяжести, повышенная возбудимость, раздражительность, нарушения сна, бессонница, резкие перепады настроения, головокружения, слабость)
- в сердечно-сосудистой системе (снижение ЧСС, изменения на ЭКГ, артериального давления),
- нарушение морфологического состава крови (уменьшение количества лейкоцитов, ретикулоцитов, ацидофильных гранулоцитов), что сопровождается нарушениями функционального состояния эндокринной системы, обменных процессов, дистрофическими процессами в тканях мозга, печени, селезенки, яичках.

Чтобы избежать губительного влияния ЭМИ, достаточно продуманно относиться к тому, какими электроприборами окружать себя и как их располагать дома:

- не группировать электроприборы в одном месте, распределить их так, чтобы они не усиливали ЭМП друг друга;
- не располагать электроприборы рядом с обеденным, рабочим столом, местами отдыха, сна;
- детская комната подлежит тщательному мониторингу на предмет источников ЭМИ, не допускайте, чтобы в ней постоянно находились радиоуправляемые или электрические игрушки, планшет, смартфон, ноутбук;
- включать электроприборы по очереди, а не все разом: мобильный телефон, компьютер, СВЧ-печь, телевизор должны работать в разное время;
- база радиотелефона создает вокруг себя стабильное магнитное поле в радиусе 10 метров, уберите ее из спальни и рабочего стола.

Лидерами по интенсивности ЭМП являются СВЧ-печи, электрогрили, девайсы с мобильной связью – это просто надо учитывать, при использовании приборов в быту.

Также информируем, что для проведения замеров электромагнитного излучения в вашем жилье Вы можете обратиться в Южный Екатеринбургский Филиал «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 177а, каб. 402, 412 (тел. 210-94-51, 210-92-04), г. Полевской, ул. Вершинина, 19, каб. 10 (8 (34350) 4-21-68), г. Сысерть, ул. Коммуны, 69 (тел. 8 (34374) 6-51-51).

СОГЛАСОВАНО

Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»

\_\_\_\_\_ Д.М.Шашмурин