



RISCHI DELL'USO DEL TELEFONO CELLULARE

MINACCE ALLA SALUTE, ALLA PRIVACY E DIPENDENZA

ORDINE DEL GIORNO

- Introduzione
- Effetti Negativi della Tecnologia sulla Salute
- Cellulare e rischio tumori
- Fertilità maschile
- Danni psicologici
- Sintomi fisici
- Disturbi del sonno e dell'umore
- Disturbi del comportamento e dipendenza
- Conseguenze indirette dell'uso scorretto
- Effetti Positivi della Tecnologia sulla Salute
- Suggerimenti per un Uso Sano della Tecnologia

**COME I
TELEFONI
CELLULARI
CI STANNO
CAMBIANDO**



PANORAMICA DELLA PRESENTAZIONE

Cybersecurity e privacy

La cybersecurity e la privacy sono importanti per proteggere i dati personali e le informazioni sensibili da possibili minacce come il phishing e il malware.

Rischi fisici associati all'uso del cellulare

L'uso del cellulare può comportare rischi fisici come l'esposizione ai campi elettromagnetici e l'utilizzo del WiFi. È importante essere consapevoli di questi rischi per prenderne le necessarie precauzioni.

Effetti sulla salute e la dipendenza

L'uso eccessivo del cellulare può avere effetti sulla salute come l'affaticamento degli occhi e la riduzione del sonno. Inoltre, l'uso eccessivo del cellulare può portare alla dipendenza e comportamenti problematici.



CYBERSECURITY E PRIVACY



L'uso del telefono cellulare espone gli utenti a diverse minacce alla privacy, tra cui phishing e malware. Questi attacchi funzionano attraverso la raccolta di informazioni sensibili e dati personali degli utenti. Esploreremo come proteggersi da queste minacce e mantenere la propria privacy al sicuro.

PHISHING

Il phishing è un attacco informatico che mira a rubare informazioni personali, come le password e i numeri di carta di credito, attraverso l'utilizzo di link fraudolenti, codici QR o altri mezzi di comunicazione digitali.



MALWARE

Introduzione al malware

Il malware è un software dannoso che può infettare i dispositivi elettronici come i telefoni e i computer. Può causare danni come la perdita di dati, l'interruzione delle operazioni e il furto di informazioni sensibili.

Modalità di infezione del malware

Il malware può essere installato sul telefono attraverso messaggi di testo, email di phishing, app infette e siti web dannosi. Una volta installato, può attivarsi e danneggiare il dispositivo o rubare informazioni senza che l'utente se ne renda conto.



MALWARE

Protezione dal malware

Ci sono molte misure che possono essere adottate per proteggere il telefono dal malware. Questi includono l'installazione di software antivirus, l'evitare di cliccare su link sconosciuti e di scaricare app da fonti non sicure e l'aggiornamento regolare del software del telefono.



CELLULARE VS SALUTE



- Effetti negativi della tecnologia sulla salute
 - Radiazioni elettromagnetiche
- Vantaggi della tecnologia
 - Connessione costante con gli altri
 - Ancora di salvezza durante la pandemia

DOMANDE INIZIALI

- Rischi correlati all'uso del cellulare
 - Possibili danni alla salute dovuti alle onde elettromagnetiche
- Accorgimenti per proteggere la salute
 - Misure preventive per adulti e bambini
- Sintomi da monitorare
 - Segnali di possibili effetti negativi



RISCHI CORRELATI ALL'USO

Impatto del cellulare sulla vita quotidiana

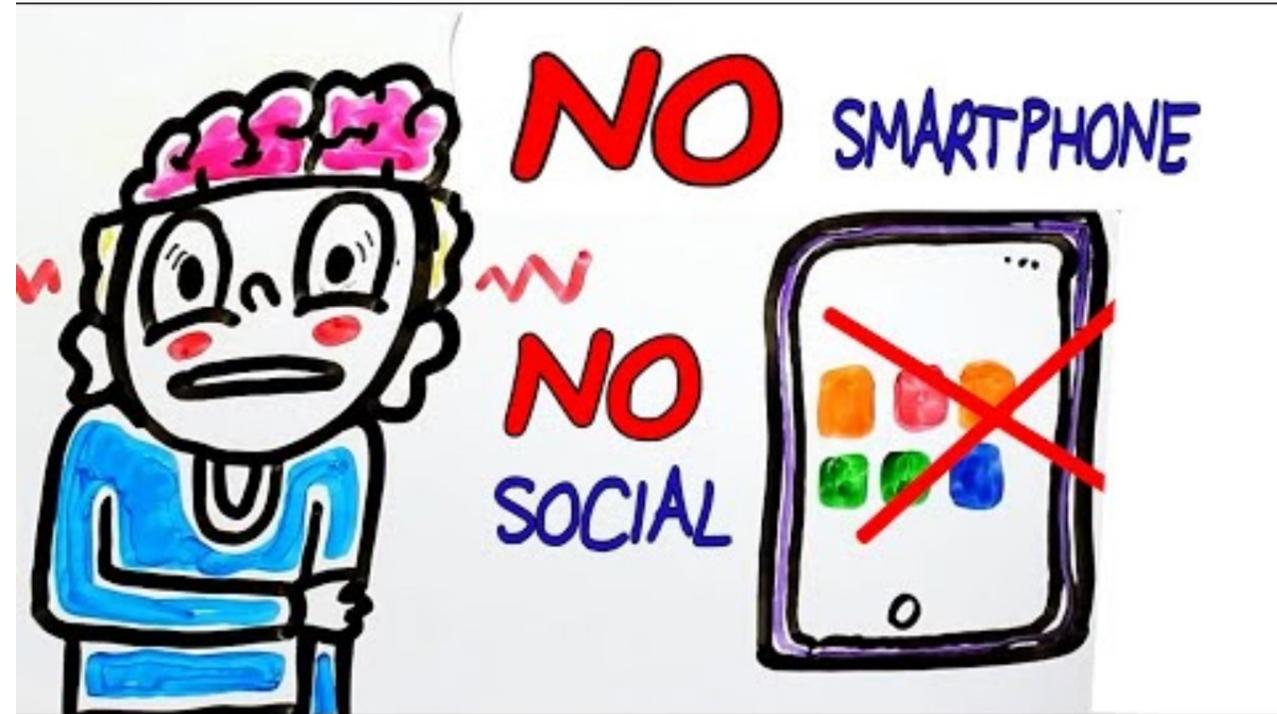
- Il cellulare è una delle invenzioni più influenti

Controversie sulla sicurezza del cellulare

- Discussioni tra studiosi sulla sicurezza del dispositivo
- Accuse di danni alla salute

Effetti delle onde elettromagnetiche

- Possibile penetrazione nell'organismo
- Alterazione della funzionalità del sistema nervoso
- Impatto sul sistema riproduttivo



TIPI DI ONDE ELETTROMAGNETICHE

- **Onde ad alta frequenza emesse dai cellulari**
 - Simili a quelle di radio, tv e forni a microonde
 - Permettono la comunicazione tra telefonini
- **Dispositivi UMTS e LTE**
 - Operano tra 1.800 e 2.600MHz
 - Più sicuri rispetto ai dispositivi di vecchia generazione
- **Dispositivi di vecchia generazione**
 - Operano tra 450 e 900MHz
- **Effetti delle frequenze**
 - Frequenze **più alte riducono** la capacità delle radiazioni di penetrare la cute → Minore rischio di raggiungere i tessuti profondi

CLASSIFICAZIONE DELLE ONDE ELETTROMAGNETICHE

- Classificazione delle onde elettromagnetiche
 - Possibilmente cancerogene per gli esseri umani (Gruppo 2B)
 - Basato sui risultati di vari studi, incluso Interphone
- Raccomandazioni dell'OMS
 - Promemoria I 93/2011
 - Proseguire la sorveglianza epidemiologica dei tumori
- Impatto degli smartphone sulla fertilità maschile

RADIAZIONI ELETTROMAGNETICHE

- Risultati epidemiologici contrastanti
 - Legame tra uso del cellulare e tumori cerebrali
 - Glioma e neuroma acustico come esempi di tumori
- Precauzioni per limitare l'esposizione
 - Tenere il telefono lontano dal corpo
 - Utilizzare auricolari o altoparlanti durante le chiamate
- Problemi muscoloscheletrici
 - Esposizione alle radiazioni elettromagnetiche
 - Radiazioni non ionizzanti emesse dai telefoni cellulari
- Classificazione dell'OMS
 - Campi elettromagnetici a radiofrequenza come “possibilmente cancerogeni”

PROBLEMI MUSCOLOSCELETRICI

Problemi causati dall'uso prolungato di dispositivi elettronici

- Dolore al collo e alla schiena
- Dolore a gomiti, polsi e mani
- Posture poco ergonomiche
- Gomito del selfista
- Pollice da smartphone

Consigli per alleviare il dolore

- Adottare la postura corretta
- Disposizione ottimale di scrivania, sedia e schermo
- Tenere il telefono all'altezza del viso
- Utilizzare una standing desk
- Usare altre dita o uno stilo per digitare

DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI

Problemi comuni causati dall'uso del cellulare

- Tensione alla schiena, al collo e alle braccia
- Movimenti ripetitivi con polso e pollici

Conseguenze

- Dolore nelle zone interessate
- Possibili lesioni croniche

Consigli per prevenire

- Ridurre l'uso del cellulare
- Aumentare il tempo dedicato allo sport
- Nuoto come sport consigliato
- Benefici del nuoto: esercizio per tutti i gruppi muscolari, stiramento e tonificazione



AFFATICAMENTO VISIVO DIGITALE

Affaticamento visivo digitale

- Conosciuto anche come sindrome da visione al computer
- Colpisce oltre il 60% degli Americani
- Sintomi: occhi secchi, arrossamento, mal di testa, offuscamento della vista, dolore a collo e spalle

Regola del 20-20-20

- Pausa di 20 secondi ogni 20 minuti
- Guardare qualcosa a 20 piedi (6 metri) di distanza
- Impostare un timer per ricordarsi

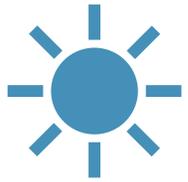
Limitare l'illuminazione ambientale

Aumentare le dimensioni del testo

Ricordare di sbattere le palpebre

Controlli oculistici regolari

DISTURBI DEL SONNO



Effetti della luce blu sui dispositivi

Risveglia l'attenzione
Disturba l'orologio interno



Attività stimolanti con dispositivi digitali

Impediscono di predisporci al sonno
Prolungano l'uso della tecnologia oltre l'ora abituale



Dispositivi tecnologici interattivi vs passivi

Passivi: ascoltare musica, leggere e-book, guardare TV
Interattivi: giocare a videogiochi, chattare sui social media
Interattivi interrompono il sonno più dei passivi



Consigli per evitare disturbi del sonno

Non usare dispositivi per almeno un'ora prima di dormire

INATTIVITÀ FISICA

Preoccupazioni dei genitori

- Il 38% dei genitori teme che i figli non facciano sufficiente esercizio fisico

Rischi per la salute

- Obesità, disturbi cardiaci, cancro e diabete
- Inattività fisica causa 5,3 milioni di morti all'anno

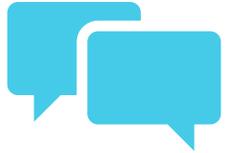
Effetti della pandemia di COVID-19

- Aumento della dipendenza dalla tecnologia digitale
- Annullamento degli eventi sportivi

Consigli per rimanere attivi

- 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività intensa alla settimana
- Alzarsi e allungarsi ogni 20-30 minuti
- Trovare la propria attività fisica preferita

PROBLEMI PSICOLOGICI

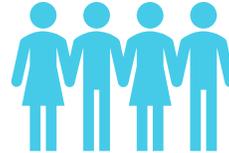


Impatto negativo del tempo davanti allo schermo

Genera ansia per risposte lente a messaggi

Controllo continuo dei feed dei social media

Confronto negativo con gli altri



Doomscrolling

1 americano su 5 legge notizie sui social media

Esposizione continua a cattive notizie
Influenza negativa sulla salute mentale



Ridurre gli effetti psicologici

Limitare il tempo sui social media
Praticare attività del mondo reale
Ricordare che i social media non rispecchiano la realtà

EFFETTI NEGATIVI SUI BAMBINI

Effetti negativi dell'uso eccessivo della tecnologia

- Compromissione delle competenze sociali e della creatività
- Ritardi nello sviluppo del linguaggio ed emotivo
- Problemi di postura e affaticamento visivo
- Disturbi del sonno e obesità

Raccomandazioni per ridurre l'impatto

- Controllo del tempo trascorso davanti allo schermo
- Evitarlo completamente per bambini sotto i 18 mesi
- Limitare a 1 ora al giorno per bambini tra 2 e 5 anni
- Stabilire limiti di tempo ragionevoli per bambini più grandi
- Spegnerne dispositivi almeno un'ora prima di dormire
- Programmare del tempo senza tecnologia

IMPATTO SULL'UDITO



Rischio di perdita dell'udito

- 1,1 miliardi di giovani a rischio secondo l'OMS
- Cattive abitudini come ascoltare musica ad alto volume

Esposizione al rumore

- Una delle cause più comuni della perdita dell'udito

Riduzione dell'impatto sull'udito

- Cuffie esterne creano un cuscinetto tra la musica e il canale uditivo
- Cuffie di buona qualità migliorano l'esperienza di ascolto e proteggono l'udito
- Cuffie antirumore eliminano i suoni in ingresso con onde inverse
- Cuffie isolanti creano una barriera fisica tra l'orecchio e il rumore esterno

EFFETTI POSITIVI DELLA TECNOLOGIA SULLA SALUTE



Dispositivi digitali e app per la salute

- Migliorano l'alimentazione
- Monitorano l'attività fisica
- Ricordano di alzarsi e muoversi
- Ricordano di prendere le medicine



Accesso a informazioni mediche online

- Informazioni ben documentate e credibili
- Possibilità di fare ricerche sulle condizioni di salute
- Attenzione alle false informazioni
- Rischio di preoccupazioni inutili



Supporto al personale medico



Esempi di tecnologia medica

SUGGERIMENTI PER UN USO SANO DELLA TECNOLOGIA

Rimuovere app non necessarie

- Evita di controllare continuamente gli aggiornamenti

Stabilire limiti di tempo

- Rispettare i limiti di tempo davanti allo schermo

Fare pause regolari

- Disconnettersi periodicamente

Ottimizzare le impostazioni di privacy

- Essere selettivi su ciò che si pubblica

Non usare dispositivi a tavola

Non tenere dispositivi in camera da letto

Prioritizzare relazioni reali

Suggerimenti per genitori

ANSIA

Notifiche costanti

- Messaggi non letti
- E-mail non lette
- Chiamate a cui rispondere

Generazione continua di contenuti

- Sempre qualcosa di interessante

Stato di stress considerevole

- Dipendenza dal cellulare
- Frequenza di utilizzo in minuti

Consigli per ridurre lo stress

- Togliere la suoneria per qualche ora al giorno
- Abituarsi a svolgere attività senza cellulare



INSONNIA

Uso dello smartphone prima di dormire

- Molte persone prendono il loro smartphone prima di andare a letto
- Si pensa che rilassi, come leggere un libro

Effetti negativi

- Il costante aggiornamento dei contenuti sveglia l'attenzione
- Il tempo passa senza accorgersene
- Si finisce per fare le ore piccole

Consigli per un sonno migliore

- Mettere da parte il cellulare almeno un'ora prima di dormire
- Dedicare il tempo ad attività rilassanti o alla famiglia



SINDROME DELLA VIBRAZIONE FANTASMA

- Relazione intima con il telefono
 - Uso continuo del dispositivo
- Sindrome da vibrazione fantasma
 - Immaginare che il telefono vibri sempre
 - Controllo frequente delle notifiche
- Impatto sulla vita familiare
 - Ostacolo allo sviluppo delle relazioni familiari

RISCHI FISICI

L'esposizione ai campi elettromagnetici

L'uso del telefono cellulare può esporre gli utenti ai campi elettromagnetici, che possono causare effetti sulla salute a lungo termine. Ci sono state preoccupazioni legate all'insorgenza di tumori e malattie cardiovascolari a causa dell'esposizione prolungata.

WiFi

L'uso del WiFi nei telefoni cellulari può causare problemi di salute. La esposizione continua al WiFi può causare problemi di sonno, di memoria e di concentrazione, oltre ad aumentare il rischio di tumori al cervello.



RISCHI DEL WIFI

Radiazione WiFi

Il WiFi utilizza radiazioni elettromagnetiche per trasmettere dati attraverso l'aria. L'esposizione prolungata a queste radiazioni può aumentare il rischio di malattie come il cancro e le malattie del sistema nervoso centrale.

Effetti sulla salute

L'esposizione prolungata al WiFi può causare una serie di effetti sulla salute, tra cui mal di testa, affaticamento, irritazione degli occhi e problemi del sonno.

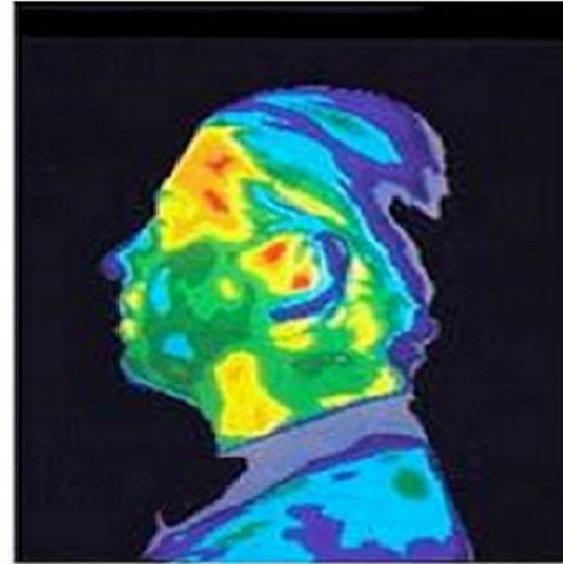


Immagine termografica della testa senza esposizione a radiazioni nocive del telefono cellulare

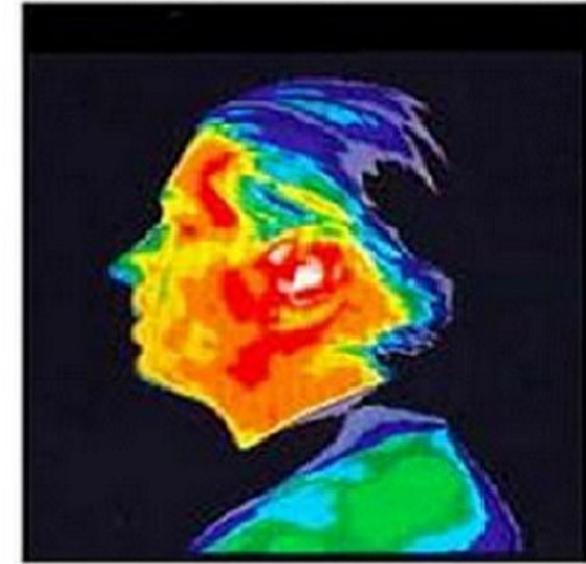


Immagine termografica della testa dopo una telefonata di 15 minuti. le aree gialle e rosse indicano effetti termici (di riscaldamento) che possono causare effetti nocivi sulla salute.

RISCHI DEI CAMPI ELETTROMAGNETICI



Effetti dei campi elettromagnetici sulla salute

Gli effetti dei campi elettromagnetici sulla salute degli utenti del cellulare sono stati oggetto di numerosi studi e dibattiti. Alcuni studi suggeriscono che l'esposizione ai campi elettromagnetici può causare effetti nocivi sulla salute.

Livelli di esposizione ai campi elettromagnetici

I livelli di esposizione ai campi elettromagnetici variano a seconda dell'uso del cellulare. Ad esempio, l'uso del cellulare vicino al corpo può causare un'esposizione maggiore rispetto all'uso del cellulare a distanza.

STUDIO INTERPHONE

- Studio Interphone
 - Coordinato dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (AIRC)
 - Coinvolti 13 paesi, inclusa l'Italia
- Obiettivo dello studio
 - Valutare lo sviluppo dei tumori negli adulti
 - Relazione con l'uso del cellulare
- Focus sui tumori intracranici
 - Timore che possano originarsi dai tessuti esposti alle radiazioni

TIPI DI TUMORI STUDIATI

■ Meningioma

- Tumore benigno delle meningi
- Si sviluppa in 5-6 casi su 100.000

■ Glioma

- Tumore maligno della glia
- Si sviluppa in 5-6 casi su 100.000

■ Neuroma acustico

- Tumore benigno della guaina del nervo acustico
- Si verifica in poche decine di casi per milione di abitanti all'anno

RISULTATI DELLO STUDIO INTERPHONE

Rischio di tumore e uso del cellulare

- Non c'è un rischio maggiore per chi usa il cellulare rispetto a chi non lo usa

Durata e intensità dell'uso

- Il rischio non aumenta con gli anni di utilizzo (fino a 10-13 anni)
- Non aumenta con il numero totale di chiamate o ore d'uso

Aumento lieve del rischio di glioma

- Rilevato in meno del 10% dei casi
- Più evidente in chi usa il cellulare da tempi recenti (1-4 anni)
- Meno evidente in chi lo usa da più tempo (dai 5 anni in poi)

Correlazione dose-risposta

- Manca una correlazione chiara a causa di limiti metodologici
- Non è possibile stabilire con certezza se il rischio aumenti col tempo di esposizione

STUDIO CEFALO



- Studio CEFALO
 - Coinvolge Svezia, Norvegia, Danimarca e Svizzera
 - Analizza l'associazione causa-effetto nei bambini
- Risultati dello studio
 - Nessuna associazione causa-effetto riscontrata
 - Rischio di tumore non confermato

REVISIONE DEGLI STUDI

- Revisione di studi su onde ad alta frequenza e infertilità
 - Pubblicata su *Reproduction*
 - Esaminati 27 studi clinici
- Associazione tra onde ad alta frequenza e riduzione della fertilità
 - 21 studi evidenziano effetti negativi
 - Impatto sull'apparato riproduttivo maschile
- Testicoli più suscettibili alle radiazioni
 - Rispetto ad altri organi

EFFETTI RICONTRATI

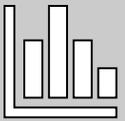


- Riduzione della motilità degli spermatozoi
 - Osservata in 11 dei 15 studi valutanti questo parametro
- Aumentata produzione dei radicali liberi
 - Osservata in 7 studi su 7
- Danno al DNA indotto dalle radiazioni
 - Osservato in 4 studi su 5

DIFFICOLTÀ NELLO STUDIO DEI TUMORI RARI

- Caratteristiche dei Tumori Rari
 - Difficili da studiare a causa della loro rarità
- Schema Caso-Controllo
 - Identificazione di tutti i casi in un territorio specifico
 - Estrazione di un campione random
 - Valutazione delle differenze di esposizione tra il campione e la popolazione
- Susceptibilità agli Errori
 - Studi epidemiologici caso-controllo sono suscettibili di errore
 - Necessità di studi paralleli per valutare l'entità degli errori
 - Integrazione dei risultati con lo studio principale

DATI INSUFFICIENTI SU ESPOSIZIONE PROLUNGATA



Dati sull'esposizione

Scarsità di dati riguardanti l'infanzia

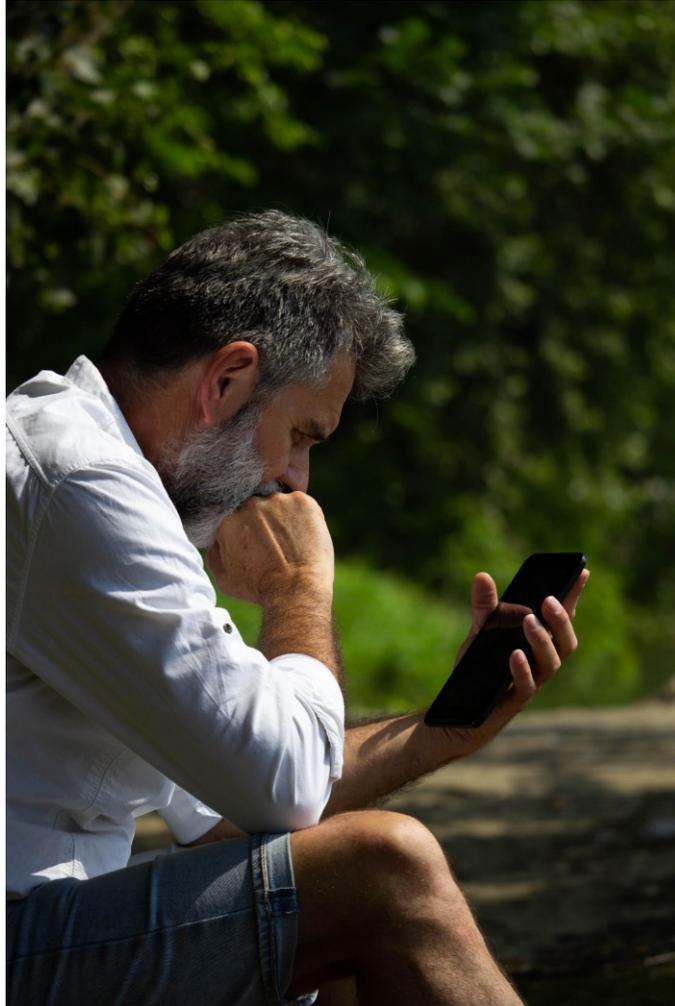
Scarsità di dati riguardanti l'adolescenza



Durata dell'esposizione

Periodi superiori ai 15 anni

DIPENDENZA



Definizione di dipendenza da cellulare

La dipendenza da cellulare è caratterizzata dall'uso eccessivo del telefono cellulare, che porta a una perdita di vista del mondo reale e ad un impatto negativo sulla salute mentale e fisica.

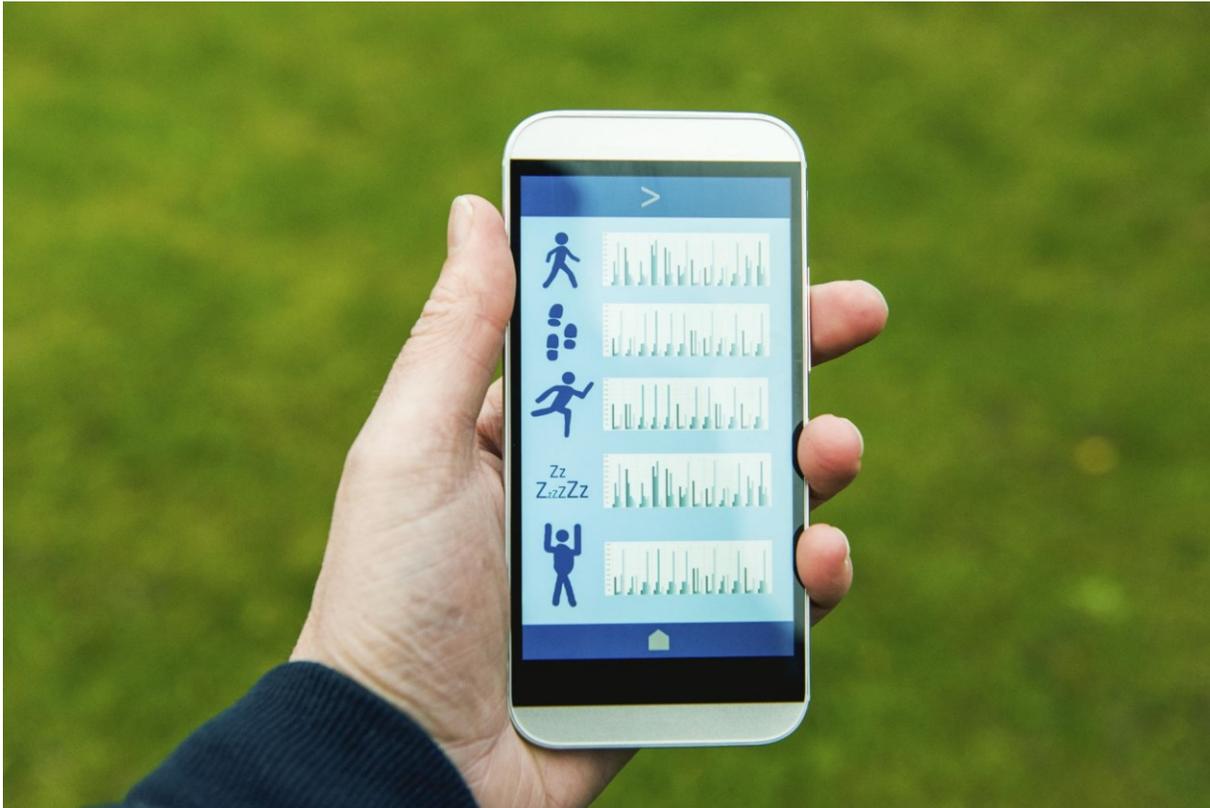
Effetti sulla salute mentale

L'uso eccessivo del cellulare può causare ansia, depressione e disturbi del sonno. Può anche influire negativamente sulla capacità dell'individuo di concentrarsi e di socializzare con gli altri.

Effetti sulla salute fisica

L'uso eccessivo del cellulare può causare affaticamento degli occhi, mal di testa e dolore al collo e alle spalle. Inoltre, l'uso del cellulare durante la guida può portare a incidenti stradali.

EFFETTI SULLA SALUTE



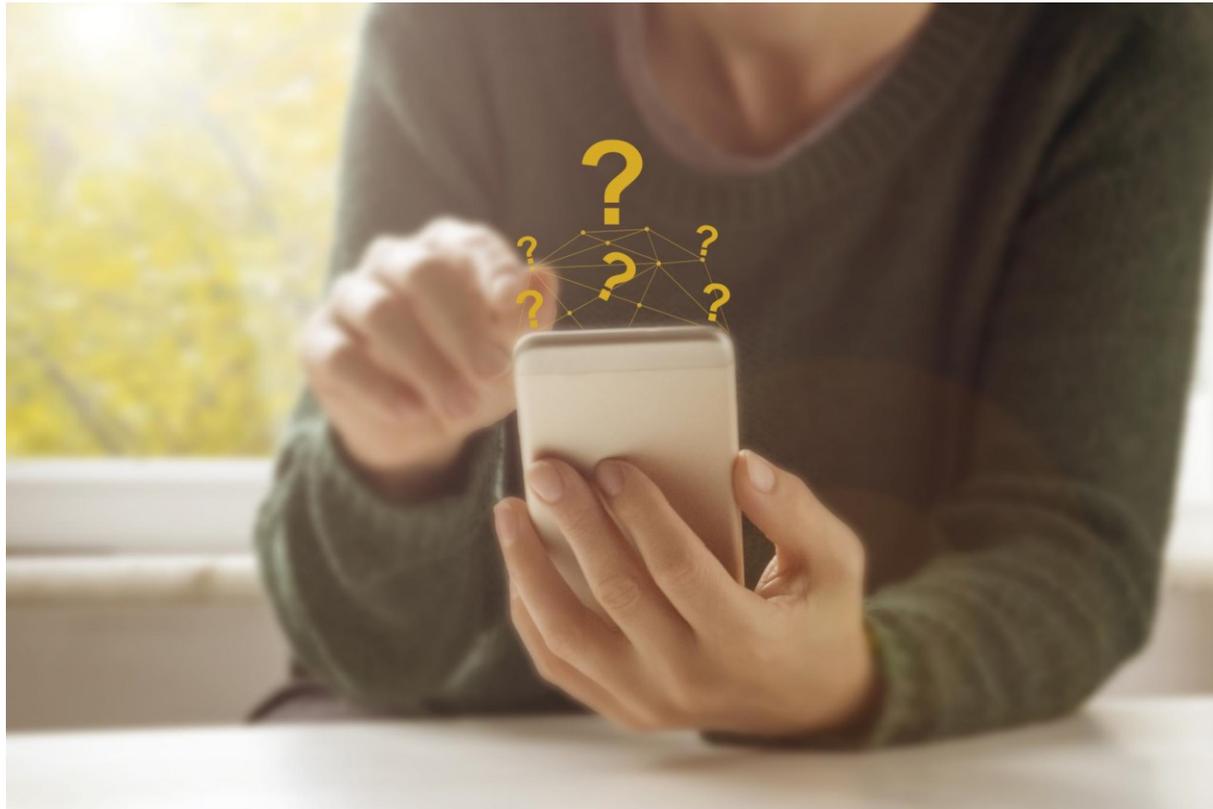
Salute mentale

L'uso prolungato e eccessivo del cellulare può portare a problemi di salute mentale, come ansia, depressione e dipendenza da tecnologia.

Salute fisica

L'uso eccessivo del cellulare può portare a problemi di salute fisica, come dolore al collo e alla schiena, danni agli occhi e disturbi del sonno.

DIPENDENZA DAL CELLULARE



Effetti sulla salute mentale

La dipendenza dal cellulare può causare ansia, depressione, isolamento e problemi di sonno. L'uso eccessivo del telefono può anche portare a problemi di concentrazione e memoria.

Effetti sulla salute fisica

L'uso eccessivo del cellulare può causare dolori al collo, ai polsi e alla schiena. La luce blu emessa dallo schermo del cellulare può influire sulla qualità del sonno e causare affaticamento oculare.

Prevenzione della dipendenza dal cellulare

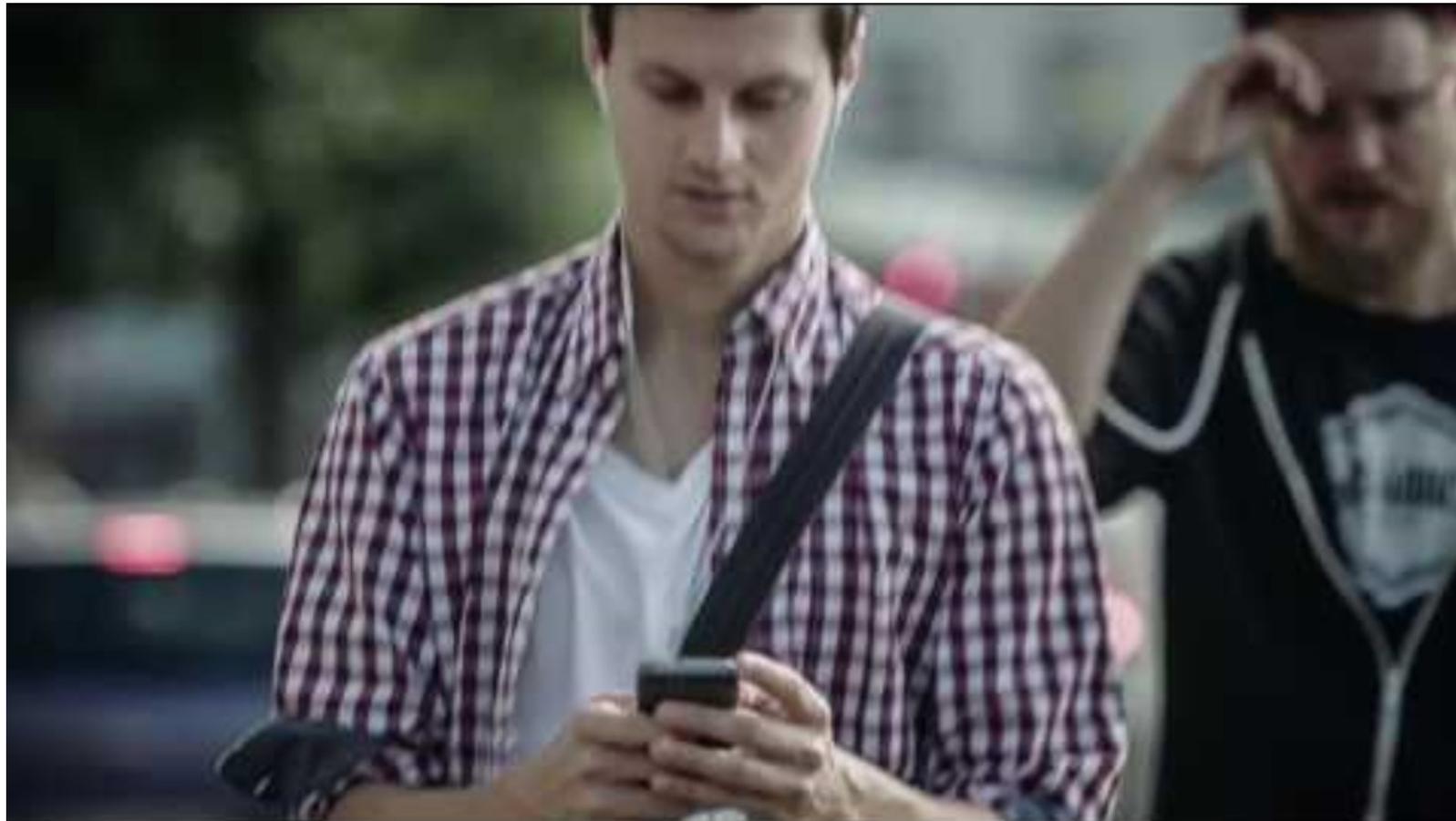
Per prevenire la dipendenza dal cellulare, è importante stabilire dei limiti, come evitare di portare il telefono a letto o durante i pasti. Inoltre, è importante prendersi il tempo per interagire con le persone nella vita reale e partecipare ad attività che non richiedono l'uso del cellulare.

DIPENDENZA E SICUREZZA PUBBLICA → SMOMBIES



- Effetti sulla salute
 - Generazione di dipendenza
 - Possibili danni fisici
- Sicurezza pubblica
 - Aumento del rischio di incidenti stradali
 - Altri tipi di incidenti
- Controversie sui tumori
 - Discussione sui rischi associati all'uso del cellulare

DIPENDENZA E SICUREZZA PUBBLICA → SMOMBIES



ABUSO E DIPENDENZA

- Abuso e dipendenza dal cellulare
 - Colpiscono prevalentemente adolescenti e giovani adulti
 - Non è chiaro se i disturbi siano dovuti al telefono o ai contenuti/applicazioni
- Conseguenze dell'abuso del cellulare
 - Aumento dell'insonnia tra i giovani
 - Nascita di nuove forme d'ansia
 - Studio di De-Sola Gutierrez e colleghi (2016)

NUOVE ANSIE SOCIALI

- Nomophobia (No-Mobile-Phobia)
 - Paura di rimanere senza il cellulare
- FOMO (Fear of Missing Out)
 - Paura di essere tagliati fuori
 - Spesso causata dalle foto sui social dei propri contatti
- Textaphrenia e Ringxiety
 - Sensazione di aver ricevuto un messaggio o una chiamata
 - Porta a controllare il telefono in continuazione
- Textiety
 - Paura di ricevere messaggi
 - Necessità di rispondere immediatamente

FATTORI DI RISCHIO PER ABUSO

- Età
 - Rischio più alto negli adolescenti (13-19 anni)
 - Rischio ridotto oltre i 20 anni
 - Maggiore suscettibilità dovuta a scarso autocontrollo e uso precoce del cellulare
- Sesso
 - Rischio maggiore nel sesso femminile
 - Uso del telefono per socializzare e contrastare il malumore
 - Sesso maschile usa il telefono in situazioni rischiose come la guida
- Personalità
 - Correlazione tra personalità e rischio di abuso
 - Personalità estroverse tendono a inviare molti SMS
 - Personalità nevrotiche cercano conforto e sicurezza attraverso i social

SINTOMI FISICI

- Rigidità e dolori muscolari
 - Provocati da posture scorrette e movimenti ripetitivi
- Dolore e debolezza al pollice
 - Può evolvere in tenosinovite di De Quervain nei casi gravi
- Sofferenza oculare
 - Affaticamento della vista, visione offuscata, secchezza, arrossamento e irritazione degli occhi
- Prurito e mal di testa
 - Spesso correlati all'affaticamento visivo

EFFETTI DELLE ONDE ELETTROMAGNETICHE



- Insonnia
 - Provocata dalla riduzione della melatonina
- Ansia
 - Associata alla diminuzione della serotonina
- Depressione
 - Legata alla riduzione della serotonina
- Deficit cognitivi
 - Coinvolgono onde elettromagnetiche

EFFETTI DEI SOCIAL NETWORK



- Accesso ai social network tramite smartphone
 - Facilità di accesso ovunque e in qualsiasi momento
 - Aumento dell'uso quotidiano
- Cause di nuove ansie sociali
 - Interazione sociale virtuale
 - Confronto costante con gli altri
- Depressione correlata ai social network
 - Isolamento sociale
 - Perdita di autostima

EFFETTI DEL TELEFONO E DELLE APPLICAZIONI

Uso del telefono fino a tarda notte

- Provoca sonnolenza diurna
- Espone a stress, ansia e depressione
- Deficit cognitivi: calo dell'attenzione, concentrazione e memoria

Importanza del sonno per il cervello

- Elabora informazioni ricevute durante la giornata
- Scarta informazioni superflue
- Carezza di sonno compromette processi di ricezione ed elaborazione

Studio su studenti universitari

- Coinvolti 380 studenti (età media 21,8 anni; 69,1% donne)
- Prevalenza dell'abuso del telefono: 10,7%
- Scarsa qualità del sonno: 61,7%

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO E DIPENDENZA

- Uso in situazioni inappropriate
 - Guida
 - Scuola o posto di lavoro
 - Scontri sociali o familiari
- Perdita d'interesse
 - Persone
- Difficoltà di autocontrollo
- Malessere psicofisico
- Uso nonostante il malessere
- Uso per soddisfazione e relax
- Ansia sociale
- Craving



RISCHI ALLA GUIDA

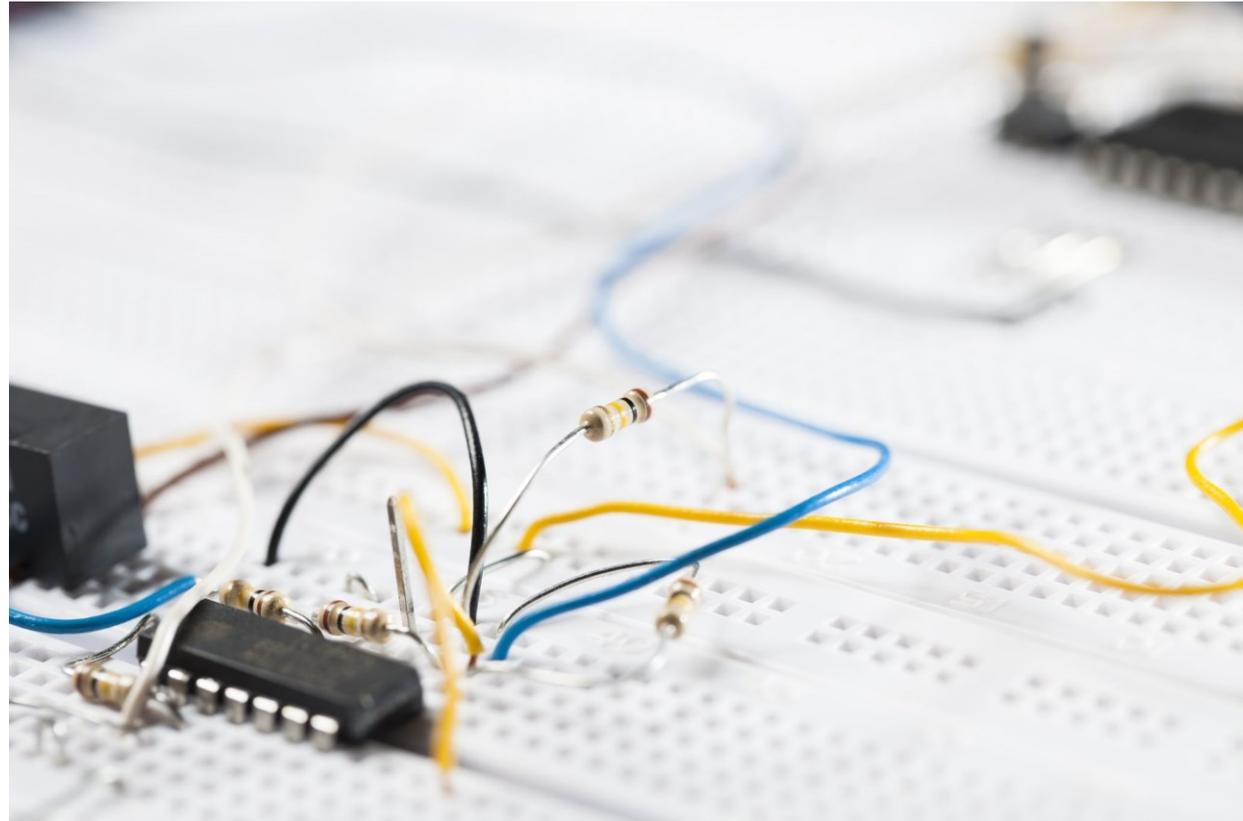
- Aumento del rischio di incidenti stradali
 - Indipendentemente dall'uso di auricolari o vivavoce
 - Le onde emesse dal dispositivo rallentano i riflessi
- Effetti comparabili all'alcool
 - Studio di Strayer et al., 2006
- Pericoli anche per i pedoni
 - Possibilità di causare incidenti

RISCHI NELLE STRUTTURE SANITARIE

- Divieto di Uso dei Cellulari
 - Generalmente vietato in ospedale
 - Particolari reparti a rischio di interferenze
- Interferenze Elettromagnetiche
 - Possono influenzare apparecchiature mediche
- Precauzioni per Portatori di Pacemaker
 - Mantenere il cellulare a distanza minima
 - Ridurre il rischio di interferenza

RISCHI NEI VIAGGI IN AEREO

- Viaggi in aereo
 - Rischio minimo di interferenza con il computer di bordo
 - Raccomandato spegnere il cellulare durante il viaggio
- Rischi associati all'uso del cellulare
 - Variegati e disparati
- Prevenzione dei danni
 - Scoprire come ridurre i rischi



PREVENZIONE DEI DANNI

- Preferire i messaggi di testo
 - Telefonare solo in caso di necessità
 - Telefonare in zone con alta ricezione del segnale
- Evitare di parlare al telefono alla guida
 - Usare vivavoce o auricolari se necessario
 - Applicare la stessa regola ai pedoni
- Diffidare dei dispositivi che promettono di ridurre l'esposizione alle onde
 - Studi dimostrano che non sono efficaci
- Insegnare ai bambini l'uso corretto del cellulare
 - Non è un gioco, ma un mezzo di comunicazione
- Spegnerne il cellulare in aereo e in ospedale
- Attenzione ai portatori di pacemaker

ALCUNI VIDEO

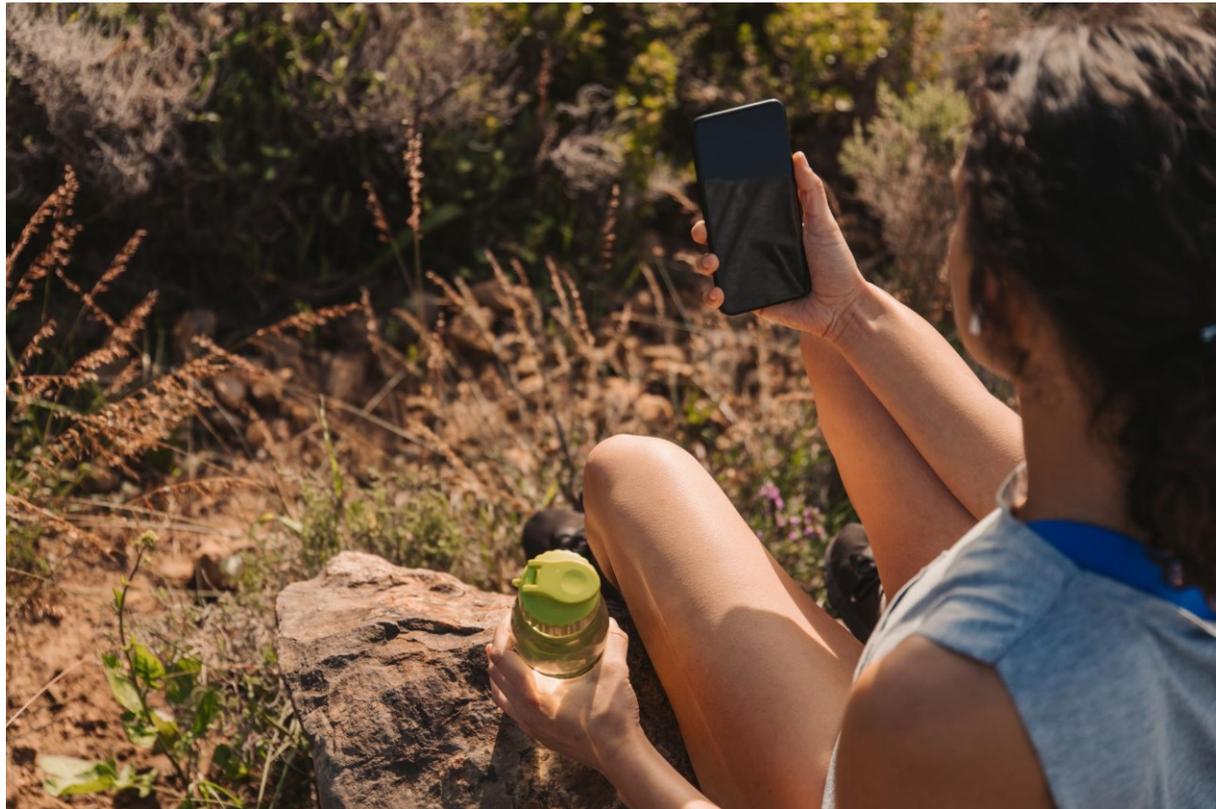


CONCLUSIONE



- Onde elettromagnetiche
 - Penetrano tramite orecchie e pelle
 - Alterano e debilitano le cellule
 - Consigliato l'uso del vivavoce
- Complicazioni repentine
 - Importanza di conoscerle e porvi rimedio
- Ansia
 - Parte integrante della vita moderna
 - Effetti sia positivi che negativi sulla salute
- Moderazione nell'uso del cellulare
 - Evita la comparsa di complicazioni
- Utilità del cellulare

CONCLUSIONE



L'uso del cellulare è diventato indispensabile nella vita quotidiana, ma è importante essere consapevoli dei rischi associati e prendere precauzioni per proteggere la privacy e la salute.



GRAZIE