*Приложение 3*

## Памятка по защите от электромагнитного излучения

## бытовой техники

* При приобретении бытовой техники обращайте внимание на отметку о соответствии прибора требованиям «Международных санитарных норм допустимых уровней физических факторов при применении товаров народного потребления в бытовых условиях»;
* Помните, что чем меньше мощность бытового прибора, тем меньше уровень его поля, то есть вредность;
* По возможности приобретайте аппаратуру с автоматическим управлением;
* Размещайте бытовую технику на расстоянии не менее 1,5 м от места, где постоянно находитесь: спите, отдыхаете или работаете;
* При установке полов с электроподогревом, останавливайте свой выбор на той системе, которая обеспечивает более низкий уровень магнитного поля;
* Не включайте одновременно несколько источников магнитного поля;
* Старайтесь, чтобы провода не образовывали «кольца» и «петли»;
* Находитесь на безопасном расстоянии от приборов;
* Поскольку электромагнитное излучение исходит от всех частей монитора (многие измерения показали, что уровень из пучения по бокам и сзади монитора выше, чем спереди), наиболее безопасно установить компьютер в углу комнаты или в таком месте, где те, кто на нем не работает, не оказывались бы сбоку или сзади от машины;
* Не оставляйте компьютер или монитор надолго включенными. Если компьютер не используется, выключите его. Эта может быть не очень удобно (может даже оказать некоторое влияние на срок службы компьютера), но все же это не слишком большая плата по защиту от потенциальной опасности электромагнитного поля;
* Следите за тем, чтобы ваши дети сидели по возможности дальше от экрана компьютера (не менее 50-70 см);
* На ночь не оставляйте технику работать в режиме stand-by, проще говоря, красный огонек на панели должен погаснуть;
* Стиральную машину лучше разместить в ванной комнате;
* Стены, даже несущие, не защищают от электромагнитного поля, поэтому прежде, чем выбирать место для кровати, неплохо бы узнать, где стоит телевизор у соседей.