

## Изобретения, изменившие мир:

# КОМПЬЮТЕР



ПК излучает волны СВЧ-диапазона:

- ✓ монитор -сантиметровые и миллиметровые волны (действуют на кожу)
- ✓ дециметровые – системный блок (проникают на 10-15 см)

## Изобретения, изменившие мир:

# КОМПЬЮТЕР



### Последствия работы за компьютером в течение 2 лет:

- 60% пользователей- заболевания органов зрения,
- 60% -болезни сердечно-сосудистой системы,
- 40% - заболевания желудочно-кишечного тракта,
- 10% - кожные заболевания
- 5% - различные опухоли

# Меры защиты от излучения ПК:



- Жидкокристаллический монитор (на 30-40 см)
- Системный блок и монитор ( на 1-1,5 метра),
- Если пауза - "спящий режим" для монитора

# Меры защиты от излучения ПК:

- Жидкокристаллический монитор (на 30-40 см)
- Системный блок и монитор ( на 1-1,5 метра),
- Если пауза - "спящий режим" для монитора



- Чаще прерывать работу (каждые 40 минут),
- Компьютер должен быть заземлён,
- Работать не более 5 часов в день (на восстановление - 12 часов)



Электропроводка внутри зданий –  
источник электромагнитных полей промышленной частоты  
50Гц превышает допустимую норму 0,2 мкТл

## В квартире:



- обязателен заземляющий контур
- мебель на наибольшем расстоянии от щитка, силовых кабелей , проводки
- в спальне – минимум электроприборов, на ночь- все выключать
- приобретать энергосберегающие приборы,
- не включать одновременно несколько электроприборов



## Опасности в офисе

**Концентрация:**  
компьютеров,  
системных блоков,  
принтеров,  
копиров,  
факсов

Мониторы с ЭЛТ

## Защита

Использование офисных экранов;  
- рациональное размещение,  
- увеличение расстояния от рабочего места,  
- обновление устаревших моделей,  
- применение специальных поглотителей мощности энергии

поменять на жидкокристаллические

## Бытовые приборы

- Устаревшие модели телевизоров достигают значения 2 мкТл (превышение в 10 раз) ;
- холодильники с системой «No frost» превышают значение **150** раз;
- электрический чайник создает излучение 0,6 мкТл;
- СВЧ печь излучает 8 мкТл( превышает в **40раз**);
- электроплита 1-3 мкТл;
- пылесос – 100 мкТл,
- электробритва и фен в 1500 мкТл.

# Изобретения, изменившие мир: солярий



Лучи	Длина волны, нм	Характеристика действия	
UVA	320-400	- прямая пигментация кожи, - образование меланина (коричневый оттенок)	90% ЛНД ЛВД
UVB	280 - 315	- выработка витамина D3 - образование промеланина (защита от солнечных лучей)	3 % ЛНД, ЛВД
UVC	100 -280	агрессивное ультрафиолетовое излучение	ЛВД



## Изобретения, изменившие мир: солярий



- отношение UVB/UVA ;
- отсутствие UVC-излучения;
- мощность ламп;
- количество ламп

# При приобретении бытовой техники

- обращать внимание на отметку о соответствии прибора требованиям «Межгосударственные санитарные нормы»
- использовать с меньшей мощностью, если ВОЗМОЖНО