

- [English version](#)
- [Versión en castellano](#)

Strahlende Informationen.

Die Strahlung von "HANDYS" respektive Mobiltelefonen ist nicht so ungefährlich, wie von den Mobilfunkbetreibern immer wieder behauptet wird. Deshalb hat sich die Wiener Ärztekammer in

verantwortungsvoller Weise dazu entschlossen, die österreichische Bevölkerung darüber zu informieren, wie aus medizinischer Sicht das persönliche Risiko minimiert werden kann.



medizinische

10 Handy-Regeln

- Beim Kauf von Handys auf einen möglichst geringen SAR-Wert sowie einen externen Antennenanschluss achten!
- Prinzipiell gilt: So wenig und so kurz wie möglich telefonieren – Festnetz verwenden oder SMS schreiben. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten Handys nur für den Notfall mitführen!
- "Der Abstand ist Dein Freund" – Das Handy während des Gesprächsaufbaus von Kopf und Körper fernhalten (Armabstand). Nutzen Sie die eingebaute Freisprecheinrichtung oder ein Headset!
- Bei Verwendung von Headsets oder integrierter Freisprecheinrichtung Handys nicht unmittelbar am Körper positionieren – Wenn nicht anders möglich: äußere Rocktasche, Gürteltasche oder Handtasche verwenden!
- Tragen Sie das Handy oder Smartphone nicht permanent in Körpfernähe (Brust- oder Hosentasche) – Besondere Vorsicht gilt hier für Schwangere. Bei Männern sind Handys in der Hosentasche ein Risiko für die Fruchtbarkeit. Personen mit elektronischen Implantaten (zum Beispiel Herzschrittmacher, Insulinpumpen) müssen auf Abstand achten!
- Nicht in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) telefonieren – Ohne Außenantenne ist die Strahlung höher. Zudem wird man abgelenkt und man belästigt die Mitreisenden!
- Während des Autolenkens herrscht absolutes SMS- und Internetworking-Verbot – Die Ablenkung führt zur Selbstgefährdung und zur Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer!
- Zu Hause und am Arbeitsplatz über das Festnetz telefonieren und das Handy weglegen oder ausschalten!
- Handys oder Smartphones offline oder in den Flugmodus schalten, wenn sie als Kamera, Taschenrechner oder Spielkonsole verwendet werden sollen!
- Vermeiden Sie das Handytelefonieren an Orten mit schlechtem Empfang (Keller, Aufzug, ...) – In solchen Situationen steigert das Handy die Sendeleistung. Verwenden Sie bei schlechter Empfangsqualität ein Headset oder die Freisprecheinrichtung.

RADIATION Information.

The cellphone radiation is not as harmless as always allege mobile operators. For this reason the Vienna College of Physicians, in a responsible manner, has decided to inform the Austrian people about how they can minimize the personal risk from the medical point of view.



Cellphone: 10 **medical** rules

- **When buying a mobile phone, ensure very low SAR value and an external antenna!**
- **It applies the following principle: the telephone calls as few as possible and as short as possible**– use the phone or write text messages. Children and adolescents under 16 years "only" should carry mobile phones for emergencies!
- **"The distance is your friend"** - The mobile phone away from the head and body (extending the arm) during the development of the call. Use the built-in speaker or headphones!
- **When using a headset or a mobile phone with Integrated hands-free speakerphone that is not placed directly on the body** – If it is not possible otherwise: use the outer coat pocket, belt or bag!
- **Do not carry your mobile phone or smartphone permanently near the body (chest or trouser pocket)** - applies here special precautions for pregnant women. In men, the phones in the pocket are a risk for fertility. Persons with electronic implants (eg, pacemakers, insulin pumps) should pay attention to the distance!
- **No phone conversations in vehicles (car, bus, train)** - Without external antenna, the radiation is higher. Furthermore, one is distracted and one disturbs the fellow travelers!
- **During the handling of the car there is an absolute prohibition on the SMS -and Internetworking-** The distraction endangers yourself and other road users!
- **At home and at work on landline call and keep or turn off the phone!**
- **Cellphone or Smartphone switched off or in flight mode when used as a camera, a calculator or a game console!**
- **Avoid cell phone calls in areas with poor reception (basement, elevator ...)** - In this type of situation, the mobile phone increases the transmission power, with poor reception using headphones or speakerphones.

Impressum: 5. komplett aktualisierte Auflage, Juli 2013. Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, A-1010 Wien, Weihburggasse 10-12. Grafik: PBK Ideenreich Kommunikationsdesign GmbH.

Información: radiaciones

La radiación de los teléfonos móviles **no es tan inofensiva** como alegan siempre los operadores de telefonía móvil. Por este motivo el Colegio de Médicos de Viena ha decidido informar de forma responsable al pueblo austriaco sobre **cómo se puede minimizar el riesgo personal desde el punto de vista médico.**



10 normas médicas para el Móvil

- **Cuando compre un teléfono móvil, ¡procurar un valor SAR muy bajo y una antena externa!**
- **Se aplica el principio: Las llamadas telefónicas las menos y más cortas posibles** – usar el teléfono fijo o escribir mensajes de texto. ¡Los niños y adolescentes menores de 16 años sólo deberían llevar teléfonos móviles para emergencias!
- **“La distancia es tu amiga”** – El teléfono móvil alejado de la cabeza y el cuerpo (separando el brazo) durante el desarrollo de la llamada. ¡Utilice el altavoz incorporado o los auriculares!
- **Cuando se utiliza un auricular o un teléfono móvil con sistema manos libres integrado, que no esté situado directamente sobre el cuerpo** – ¡Si no es posible de otro modo: usar el bolsillo externo del abrigo, el cinturón o el bolso!
- **No lleve su teléfono móvil o smartphone de forma permanente cerca del cuerpo (pecho o en el bolsillo del pantalón)** – Se aplica aquí una especial precaución para las mujeres embarazadas. En los hombres, los móviles en el bolsillo son un riesgo para la fertilidad. ¡Las personas con implantes electrónicos (por ejemplo, marcapasos, bombas de insulina) deben prestar atención a la distancia!
- **No hablar por teléfono en vehículos (coche, autobús, tren)** - sin antena externa, la radiación es más alta. ¡Además, uno es distraído y molesta a los compañeros de viaje!
- **Durante el manejo del coche hay una absoluta prohibición de los SMS -y la de interconexión a redes-** ¡La distracción pone en peligro a uno mismo y a otros usuarios de la carretera!
- **En casa y en el trabajo, llamar por el teléfono fijo y guardar o apagar el móvil.**
- **¡Los teléfonos móviles o Smartphone desconectados o en modo avión si se usan como una cámara, una calculadora o una consola de juego!**
- **Evitar las llamadas de teléfonos celulares en lugares con mala recepción (sótano, ascensor, ...)** – En este tipo de situaciones, el teléfono móvil aumenta la potencia de transmisión, con mala recepción emplear auriculares o altavoz.

Impressum: 5. komplett aktualisierte Auflage, Juli 2013. Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber: Verlag der Ärztekammer für Wien, vertreten durch den Präsidenten, A-1010 Wien, Weihburggasse 10-12. Grafik: PBK Ideenreich Kommunikationsdesign GmbH.