



Cyprus National Committee on
"Environment and Children's Health"



Protect
children and pregnant women against
potential risks of radiation emitted by wireless devices and Internet connections, mobile phones, baby monitors and wireless Internet connections e.g. via WI-FI, mobile data



"Non-ionizing electromagnetic radiation (EMR) radiofrequency (30kHz - 300GHz) including radiation emitted by mobile phones, Wi-Fi and other wireless devices/communication connections, is possibly carcinogenic (Group 2B) to humans"
(World Health Organization, 2011)

While research is in process, based on existing scientific evidence and the Precautionary Principle, **reduction of child and fetus exposure** and effective protection, is the only responsible choice,

*These guidelines will provide you with useful information
on how you can protect your children.*
Translation of 2nd revised edition, October 2016



Cypryjski Narodowy Komitet Ochrony Środowiska i Zdrowia Dzieci

[Zalecenia władz cypryjskich są wzorowane Francji, Izraelu i wielu innych państwach – przyp.tłum.]

Chroń dzieci i kobiety w ciąży przed potencjalnymi skutkami promieniowania, emitowanego przez urządzenia bezprzewodowe, takie jak telefony komórkowe i elektroniczne niańki dla niemowląt oraz podczas połączeń internetowych za pośrednictwem Wi-Fi lub danych mobilnych.

[Wi-Fi, dane mobilne i Bluetooth to technologie bezprzewodowej transmisji danych.

Połączenie Wi-Fi odbywa się pomiędzy routerem a urządzeniem mobilnym (smartfonem, tabletem lub laptopem) z włączoną funkcją Wi-Fi.

„Dane mobilne” to niefortunne spolszczenie – chodzi o transmisję danych pomiędzy stacją bazową telefonii komórkowej a urządzeniem mobilnym (smartfonem, tabletem lub laptopem) z włączoną funkcją „dane komórkowe”. Połączenie Bluetooth odbywa się pomiędzy komputerem lub telefonem komórkowym a jego akcesoriami (bezprzewodową klawiaturą, myszką lub słuchawką) – przyp.tłum.]

"Niejonizujące promieniowanie elektromagnetyczne (PEM) w zakresie częstotliwości 30kHz - 300GHz, emitowane podczas połączeń komunikacyjnych przez telefony komórkowe, Wi-Fi i inne urządzenia bezprzewodowe, jest potencjalnie rakotwórcze (grupa 2B) dla człowieka"
(Światowa Organizacja Zdrowia, 2011)

Podczas gdy prace badawcze trwają [i mogą potrwać kolejne 10-20 lat – przyp. tłum.], opierając się na istniejących już dowodach naukowych i Zasadzie Ostrożności, należy ograniczyć narażenie dziecka i płodu oraz skutecznie je chronić – to jedyny odpowiedzialny wybór.



*...Say yes to healthy and joyful Activities
Stay away from radiation emitted by
Wi-Fi, mobile phones etc.*

Copyright © CYPRUS NATIONAL COMMITTEE on "Environment and Children's Health"
SEPTEMBER 2016

Any form of reproduction, transmission to the public, broadcasting, translation, adaptation or other form of modification of the integrity of this work or of a substantial part thereof, without the written permission of the authors is strictly prohibited. Suggested Reference Title: "Protect children and pregnant women against the potential dangers emitted by mobile phones and other wireless devices and connections, e.g. Wi-Fi" Cyprus National Committee on "Environment and Children's Health"

... Powiedz TAK – zdrowej i radosnej aktywności.

Trzymaj się z dala od promieniowania emitowanego przez urządzenia Wi-Fi, telefony komórkowe, itp.

Besides the increase of cancer risk, according to thousands peer review studies, exposure to this kind of radiation [Non-ionizing electromagnetic radiation (EMR)] - on humans and especially children - can possibly cause the following effects:

Direct effects particularly noticeable on children as a result of relative short-term exposure:

- Sleep disorders, attention deficit, concentration problems, learning disabilities, "inexplicably" poor school performance, headaches, irritation, ear buzzing etc.

Long term exposure effects:

- Effects on fertility, destruction of nerve cells, associated with neurological disorders, depression, behavior problems, autism, ADHD etc.
- Increase in stress hormones, development of free radicals and DNA damage (as a result of oxidative stress).
- Decrease in the ability of brain vessels (blood-nerve barrier) to prevent certain toxic substances from passing from the blood into the brain.
- Decrease in melatonin production (which is a major anticancer mechanism and important in repairing damage to cells and especially to DNA).
- Destruction of myelin (protecting nerve cells) or interference with the effective transmission of signals from one neuron to another in fetuses and children.

“Attention! These effects are likely to occur even at low intensities of radiation, well below the existing "acceptable" levels, especially in conditions of prolonged, multiple and frequent exposure.

Oprócz zwiększenia ryzyka zachorowania na raka, zgodnie z tysiącami zrecenzowanych badań [badania poddane recenzji naukowej – przyp.tłum.], ekspozycja na ten rodzaj promieniowania (niejonizujące promieniowanie elektromagnetyczne, PEM) – u ludzi, a zwłaszcza dzieci – może powodować następujące skutki:

Bezpośrednie efekty, widoczne szczególnie u dzieci, **w wyniku względnie krótkotrwałej ekspozycji:**

- zaburzenia snu, deficyt uwagi, problemy z koncentracją, trudności w nauce i "niewytłumaczalnie" złe wyniki nauczania, bóle głowy, rozdrażnienie, dzwonięcie w uszach, itp.

Długotrwałe efekty narażenia:

- Wpływ na płodność.
- Niszczenie komórek nerwowych, skutkujące zaburzeniami neurologicznymi, depresją, zaburzeniami zachowania, autyzmem, ADHD, itp.
- Wzrost stężenia hormonów stresu, rozwój wolnych rodników i uszkodzenia DNA (w wyniku stresu oksydacyjnego).
- Upośledzenie działania bariery krew-mózg, która zapobiega przedostawaniu się niektórych substancji toksycznych z krwi do mózgu.
- Zmniejszenie produkcji melatoniny (jest to ważny mechanizm antyrakowy, który ma istotne znaczenie w naprawianiu uszkodzonych komórek, a zwłaszcza DNA).
- Niszczenie mieliny (chroniącej komórki nerwowe) co zaburza skuteczne przekazywanie sygnałów między neuronami – u płodów i dzieci.

Uwaga! Skutki te mogą występować nawet przy niskich wartościach promieniowania, **znacznie poniżej** istniejących "akceptowalnych" poziomów, zwłaszcza w przypadku długotrwałego, wielokrotnego i częstego narażenia. [Istniejące "akceptowalne" poziomy zostały wyznaczone kilkadziesiąt lat temu – w czasach Zimnej Wojny, kiedy urządzenia mikrofalowe nie były dostępne dla cywilów. Nie zapewniają one bezpieczeństwa zdrowotnego ludzi, m.in. nie uwzględniają czasu ekspozycji na PEM !!! Spełniają za to oczekiwania lobby telekomunikacyjnego (i zależnych od niego środowisk naukowych) – przyp. tłum.]

PROTECT
the fetus and child because they are particularly vulnerable
(World Health Organization)

Any potential effects will be much greater and more serious than for an adult, for the following reasons:

- The brain begins to develop within four weeks of conception. If the pregnant woman is exposed to radiation, then the fetus cannot be protected and is also exposed.
- The brain of both fetuses and children is undergoing continuous programming and development.
- Their cells proliferate more rapidly and as a result they are more vulnerable to any genetic damage that may be caused by EMR.
- The reproductive, immune and other systems are also being developed.



CHROŃMY płód i dziecko, ponieważ są one szczególnie narażone (Światowa Organizacja Zdrowia)

Wszelkie potencjalne efekty będą dużo większe i poważniejsze niż u dorosłych, z następujących powodów:

- Mózg zaczyna się rozwijać w ciągu czterech tygodni od poczęcia. Jeśli kobieta w ciąży jest narażona na promieniowanie, to płód także jest narażony.
- W mózgu zarówno płodu jak i dziecka zachodzą procesy intensywnego programowania i rozwoju.
- Komórki płodu i dziecka dzielą się, powiększają i przemieszczają szybciej i w rezultacie są bardziej podatne na uszkodzenia genetyczne, które mogą być spowodowane promieniowaniem elektromagnetycznym (PEM)
- rozwija się także układ rozrodczy, odpornościowy i inne.

- A child's brain absorbs more electromagnetic radiation as compared to adults, since the child's brain has:

- greater conductivity,
- smaller size,
- thinner cranial bones and
- shorter distance from the transmitter.

- Exposed to radiation and its effects for a longer period of time, and with more years of life ahead of them, children have a greater risk of developing long-term diseases, such as cancer.



- W porównaniu z dorosłymi, mózg dziecka absorbuje więcej promieniowania elektromagnetycznego, ponieważ ma:

- większą przewodność,
- mniejszy rozmiar,
- cieńsze kości czaszki,
- mniejszą odległość od nadajnika.

- Ryzyko rozwoju chorób nowotworowych u dzieci jest większe, ponieważ są ekspozowane na promieniowanie i jego skutki przez dłuższy okres czasu, w perspektywie wielu lat życia [i szybszej przemiany materii w okresie wzrastania – przyp. tłum].

The only choice, based on the Precautionary Principle, is PREVENTION, meaning REDUCING the EXPOSURE to ELECTROMAGNETIC RADIATION

Measures to reduce the exposure:

- Maximizing the distance from sources of radiation, is your greatest ally.
- The multiple and/or simultaneous (from many sources), frequent and continuous exposure increases the risk. It is therefore mandatory to reduce the overall duration and frequency of use.
- The use should be inversely proportional to the age of the children.
- Mobile phones should NOT be given to children under the age of 14 and preferably not under the age of 16.
- Preference should be given to wired devices and connections - Turn off Wi-Fi, Bluetooth, and mobile data when not in use, in particular when children are nearby.

DO NOT EXPOSE CHILDREN AND FETUSES TO...



Jedyny wybór, oparty na Zasadzie Ostrożności, to ZAPOBIEGANIE, czyli OGRANICZANIE NARAŻENIA na PROMIENIOWANIE ELEKTROMAGNETYCZNE

Środki mające na celu zmniejszenie narażenia:

- Zachowanie maksymalnej odległości od źródeł promieniowania, jest Twoim największym sojusznikiem.
- Częsta i długotrwała ekspozycja oraz równoczesna ekspozycja z wielu źródeł, zwiększa ryzyko.
Należy więc obowiązkowo skrócić łączny czas trwania (połączeń) i częstotliwość używania (urządzeń).
- Im mniejsze dzieci tym bardziej ograniczone użycie.
– Telefony komórkowe **NIE powinny być używane przez dzieci poniżej 14 roku życia, a najlepiej do wieku 16 lat.**
- Należy preferować urządzenia i połączenia przewodowe.
Wyłącz Wi-Fi, Bluetooth i dane mobilne, kiedy z nich nie korzystasz, a zwłaszcza gdy dzieci są w pobliżu.

NIE NARAŻAJ DZIECI I PŁODÓW NA ... Elektroniczną Chmurę

It is up to us to reduce the exposure, especially of our children, to non-ionizing radiation.

A. General Advice:

- We read phone manuals very carefully and follow all recommendations, especially the suggested distances to be kept. We take advantage of wired headphones and loudspeaker.
- We make use, as much as possible, of our Landline telephone. It is safer than our mobile phone and the cordless telephone.
- We do not use our phone in the car, especially in the presence of a pregnant woman or a child, unless we have an external mobile phone antenna and wired connection between our phone and the car system. "Passive exposure" is very High.

**Mobile phones, tablets, laptops:
They are not toys or a means of entertainment
for children.**

- They can be used by children only as simple devices, i.e. on flight mode and with Wi-Fi, bluetooth and mobile data turned off. Games, songs etc., should be downloaded and saved in advance by parents. However, their use must still be limited and proportionate to the age of the child. Minimum use for children at preschool age, and no use at all for infants and children below 2 years of age.



To od nas zależy zmniejszenie narażenia, zwłaszcza naszych dzieci, na promieniowanie niejonizujące.

A. Ogólna rada:

- Czytamy instrukcje obsługi telefonów bardzo starannie i przestrzegamy wszystkich zaleceń, zwłaszcza proponowanych odległości trzymania telefonów. Korzystamy z przewodowych słuchawek i trybu głośnomówiącego.
- Korzystamy, **kiedy tylko jest to możliwe**, z przewodowego telefonu stacjonarnego. Jest on bezpieczniejszy od telefonu komórkowego i bezprzewodowego telefonu stacjonarnego [Niestety w Polsce występuje masowe zjawisko likwidacji telefonów stacjonarnych w gospodarstwach domowych – przyp. tłum.]
- Nie korzystamy z telefonu komórkowego **w samochodzie**, zwłaszcza w obecności kobiet w ciąży lub dzieci, chyba że posiadamy zewnętrzną antenę do telefonu oraz połączenie przewodowe pomiędzy telefonem a samochodowym systemem nagłośnienia. **"Bierna ekspozycja"** jest bardzo wysoka. [Niestety tylko niektóre modele telefonów posiadają gniazdko do podłączenia zewnętrznej anteny, a połączenie telefonu z nagłośnieniem samochodowym najczęściej nie jest możliwe drogą kablową, lecz tylko za pośrednictwem Bluetooth – przyp. tłum.]

Telefony komórkowe, tablety i laptopy **nie są zabawkami** ani sposobem na rozrywkę dla dzieci.

- Dzieci mogą ich używać tylko jako prostych urządzeń, tj. **w trybie samolotowym**, z wyłączonymi funkcjami Wi-Fi, Bluetooth oraz danych mobilnych. Gry, piosenki, itp. powinny być przez rodziców pobierane z wyprzedzeniem z Internetu i zapisywane w pamięci telefonu. Jednakże ich stosowanie musi być nadal ograniczone i proporcjonalne do wieku dziecka – **minimalne użycie przez dzieci w wieku przedszkolnym i brak dostępu dla niemowląt oraz dzieci poniżej 2 roku życia.**



B. Protection of fetus and child

- Pregnant women should avoid or strictly restrict the use of mobile or cordless phones and always use wired headphones (hands-free) or loudspeaker, placing the mobile phone away from her, and especially away from her belly.
- Devices such as mobile phones, laptops or tablets with wireless connection must be kept away from a pregnant woman's belly or from breastfeeding women or from women holding children in their arms.
- We do not let young children listen to music or play games on the mobile phone when connected to the internet (when mobile data or Wi-Fi is turned on). Parents should always download from the internet and save on the device any games in advance. The mobile phone should be in flight mode when used by a child, with both the Wi-Fi and bluetooth turned off.
- We protect pregnant women and children from "passive exposure", keeping a distance of at least 1 meter while on the mobile phone. When using wireless internet (Wi-Fi or mobile data), the distance kept should be as far as possible. In general, when parents hold their children in their arms or when close to them, they should not use or hold their mobile phones. Furthermore, they should not place the mobile phone on or anywhere near the child's stroller. The risk is higher if the mobile device is a smartphone (connected to the internet via Wi-Fi or mobile data).

B. Ochrona płodu i dziecka

- Kobiety w ciąży powinny **unikać lub ściśle ograniczyć** korzystanie z telefonów komórkowych oraz telefonów bezprzewodowych i zawsze używać słuchawek przewodowych lub trybu głośnomówiącego, a telefon komórkowy oddalać od siebie, a zwłaszcza od brzucha.
- Telefony komórkowe, laptopy, tablety z połączeniem bezprzewodowym, itp. muszą być **trzymane z dala** od brzucha kobiety ciężarnej, daleko od kobiety karmiącej piersią lub trzymającej dziecko w ramionach.
- Nie pozwalamy małym dzieciom słuchać muzyki lub grać na telefonie komórkowym, który jest podłączony do Internetu (gdy włączona jest funkcja danych mobilnych lub funkcja Wi-Fi). Rodzice powinni zawsze z wyprzedzeniem pobierać z Internetu i zapisywać na urządzeniu wszystkie gry dla dziecka. Telefon komórkowy używany przez dziecko powinien być **w trybie samolotowym**, z wyłączonymi funkcjami Wi-Fi i Bluetooth.
- Chrońmy kobiety w ciąży i dzieci przed "bierną ekspozycją", zachowując podczas rozmowy przez telefon komórkowy **odległość co najmniej 1 metra** od tych osób. A w przypadku korzystania z bezprzewodowego Internetu (Wi-Fi lub danych mobilnych) odległość od tych osób powinna być **tak duża jak to możliwe**. Ogólnie biorąc, gdy rodzice trzymają swoje dzieci w ramionach lub są blisko dzieci, nie powinni używać ani trzymać telefonów komórkowych. Ponadto rodzice nie powinni umieszczać telefonu komórkowego **w wózku dziecięcym lub w jego pobliżu**. Ryzyko jest wyższe w przypadku urządzeń mobilnych takich jak smartfon (połączonych z Internetem za pośrednictwem routera Wi-Fi lub sieci komórkowej).

- Beware of **wireless digital intercommunication devices** and **baby monitors**.

This long lasting radiation very close to the child's body, is a potentially dangerous because this happens in particularly active and sensitive period of the brain and nervous system development.. **There is a risk of irreversible damage to the infant's brain.** Analogue-type devices are considered less dangerous. However, the safest option is wired devices. In any case, the devices should not be placed in the child's cot, but at a distance of at least 2 meters!



- Uważaj na bezprzewodowe cyfrowe urządzenia typu interkom i elektroniczne niańki dla dzieci.

Pochodzące od nich **długotrwałe promieniowanie**, bardzo blisko ciała dziecka, jest potencjalnie niebezpieczne, ponieważ występuje w szczególnie aktywnym i wrażliwym okresie rozwoju mózgu i układu nerwowego. Niesie to ryzyko **nieodwracalnego uszkodzenia mózgu niemowlęcia**. Urządzenia typu analogowego są uważane za mniej niebezpieczne. Jednak najbezpieczniejszą opcją są **urządzenia przewodowe**. W żadnym wypadku **nie należy umieszczać urządzeń w pieluszcze dziecka, ale w odległości co najmniej 2 metrów!**

C. Protecting teenagers

- Mobile phone use is not recommended for children under the age of 14 and preferably not under the age of 16. The use of mobile phones should be limited to absolutely necessary, with short duration calls and with Wi-Fi or mobile data turned off. You have to make the right choice of mobile phone depending on the teenager's age, without "unnecessary/ dangerous" internet access capabilities. In this way, the risk of increased exposure of children to radiation, as well as their exposure to serious psychological, social etc., harassment and exploitation is avoided.
- If teenagers use smartphones, adults must explain that the aforementioned need to turn off mobile data or Wi-Fi when they are not accessing the internet to drastically reduce their exposure to radiation.
- Boys should not put their phone in their front pockets and girls should keep it away from their arms or chest.
- They should never use their phone when in motion or in places with weak signal (e.g. in underground or enclosed spaces). In such cases, the radiation emitted by mobile phone increases.

C. Ochrona młodzieży

- Korzystanie z telefonów komórkowych jest **niezalecane dla dzieci poniżej 14 roku życia, a najlepiej do wieku 16 lat**. Powinno być ograniczone do przypadków absolutnie koniecznych, połączenia powinny być krótkie, a funkcja Wi-Fi oraz funkcja danych mobilnych powinny być w telefonie wyłączone. Musisz dokonać właściwego wyboru telefonu komórkowego w zależności od wieku nastolatka, bez "zbędnych / niebezpiecznych" możliwości dostępu do Internetu. W ten sposób unikasz zwiększonego narażenia dzieci na promieniowanie, a także ich narażenia na poważne **nękanie i wykorzystywanie**, w wymiarze psychologicznym i społecznym. [porównaj wyniki kontroli NIK z 2016 r. dot. e-uzależnień <https://www.nik.gov.pl/plik/id,12563,vp,14960.pdf> – przyp. tłum.]
- Jeśli nastolatki używają smartfonów, dorośli muszą im wyjaśnić konieczność wyłączenia funkcji danych mobilnych i funkcji Wi-Fi, gdy nie korzystają z Internetu, **aby znacząco zmniejszyć narażenie** na promieniowanie.
- Chłopcy nie powinni wkładać telefonu do **przednich kieszeni**, a dziewczynki powinny trzymać telefon z dala od swoich **ramion i klatki piersiowej**.
- Nigdy nie należy używać telefonu w ruchu [przy dużych prędkościach, np. podczas jazdy samochodem lub pociągiem – przyp.tłum.] lub w miejscach o słabym sygnale (np. w pomieszczeniach podziemnych lub zamkniętych) [tam gdzie występuje silne tłumienie fal elektromagnetycznych – przyp. tłum.]. Promieniowanie emitowane przez telefon komórkowy **wzrasta w takich przypadkach**.



- SMS texting instead of phone calls for exchanging short messages should be encouraged.
- Loudspeaker or wired headphones (hands-free) should be used. These two tools are preferable to using bluetooth as it also emits radiation. When the mobile phone is not in use, bluetooth should always be turned off.
- When the above precautions are not taken, they must at least share the talk time by holding the mobile phone on both sides of the head.
- When they are on the phone, they should keep a distance of at least one (1) meter from pregnant women and children. They should also protect themselves, keeping the same distance from someone using a mobile phone or other devices, e.g. tablets. If, at the same time, the mobile phone is connected to Wi-Fi or 3G or 4G e.t.c., the distance kept should be as far as possible.



- Należy zachęcać do wysyłania SMS-ów zamiast telefonowania.
- Należy używać trybu głośnomówiącego lub przewodowych słuchawek. Te dwa rozwiązania są preferowane w przeciwieństwie do słuchawek Bluetooth, które również emitują promieniowanie (PEM). Gdy telefon komórkowy nie jest używany, należy zawsze wyłączyć funkcję Bluetooth.
[dotyczy użytkowników, którzy korzystają z Bluetooth do połączenia telefonu z komputerem lub podłączają do urządzenia mobilnego jakieś peryferia (słuchawki, klawiaturę). Jeśli tego nie czynimy, to funkcję Bluetooth można wyłączyć na stałe – przyp.tłum.]
- Jeśli powyższe środki ostrożności nie zostaną podjęte, to należy przynajmniej trzymać telefon komórkowy naprzemiennie **po obu stronach głowy** podczas rozmowy.
- Rozmawiając przez telefon, zachowujemy **odległość co najmniej 1 metra od kobiet w ciąży i dzieci**.
[wyobraźmy to sobie w polskim autobusie lub pociągu ... - przyp.tłum.]
Powinniśmy również chronić siebie, zachowując tę samą odległość od innej osoby używającej telefonu komórkowego lub innych urządzeń mobilnych, np. tableta.
Jeśli telefon komórkowy jest połączony z siecią Wi-Fi lub z siecią 3G / 4G [tzn. transmituje dane przez sieć komórkową UMTS / LTE – przyp.tłum.] to odległość powinna być **tak duża jak to możliwe**.

WIRED CONNECTION SHOULD BE PREFERRED

over wireless (Wi-Fi) both at school and at home



A significant amount of radiation is emitted as a consequence of wireless connection to the internet via Wi-Fi. This radiation has a great impact on the user, as well as on those around him, during information retrieval and management on the internet.

The intensity of the exposure is multiplied if many devices are operated at the same time, especially in areas with powerful routers. In a classroom with Wi-Fi connections, the student is actively exposed to radiation through his/her own computer and passively through the computers of his/her classmates.

At school and playgrounds:

- Avoid installing and using Wi-Fi in nurseries, playgrounds and schools. If however, there is Wi-Fi at nurseries/ playgrounds and schools, such measures must be taken to as to eliminate the exposure of children:
 1. Wi-Fi routers should never be placed or operated in sleeping or playing rooms, or in adjoining rooms. The distance from the routers must be at least 4 meters and preferably 10 meters even if there is a wall in between.
 2. Wi-Fi at nurseries or schools should be turned off at the presence of children.

Połączenia przewodowe powinny być preferowane względem bezprzewodowych (Wi-Fi) zarówno w szkole, jak i w domu.

Znaczna ilość promieniowania jest emitowana w wyniku bezprzewodowego połączenia z Internetem przez Wi-Fi. Promieniowanie to ma ogromny wpływ na użytkownika, a także na otoczenie, podczas pobierania informacji i zarządzania nimi w Internecie.

Wielkość ekspozycji ulega zwielokrotnieniu, jeśli wiele urządzeń działa jednocześnie, szczególnie w pobliżu silnie emitujących routerów. W sali szkolnej wyposażonej w sieć Wi-Fi uczeń jest aktywnie narażony na promieniowanie ze swojego komputera i pasywnie z komputerów swoich kolegów. [lub innych urządzeń, w szczególności z telefonów komórkowych podłączonych do tej sieci Wi-Fi – przyp.tłum.]

W szkole i na placu zabaw:

- Nie należy instalować i korzystać z sieci Wi-Fi w żłobkach/przedszkolach, na placach zabaw i w szkołach. Jeśli jednak w miejscach tych jest już Wi-Fi, muszą być podjęte takie działania, które wyeliminują narażenie dzieci:
 1. Routery Wi-Fi nie powinny być nigdy umieszczane ani obsługiwane w pomieszczeniach do spania i zabawy, ani w pomieszczeniach sąsiednich. Odległość od routerów musi wynosić co najmniej 4 metry, a najlepiej 10 metrów, nawet jeśli po drodze znajduje się ściana.
 2. Wi-Fi w żłobkach/przedszkolach i szkołach należy wyłączać gdy przebywają w nich dzieci.

At home / office:

- Routers should not be placed in children or pregnant women's bedrooms or play areas, while the distances mentioned above should be kept. Routers should be kept off when children are present and generally when not in use. Definitely, it should always be kept closed during the night. Use the ON/OFF button to reduce unnecessary exposure time.
- Pregnant women, in particular, should avoid direct exposure to wireless connection via Wi-Fi or Mobile data, both at home and at work. If, however, it is imperative to use the internet at work, they should connect to the internet using a wired connection. Under no circumstance should a pregnant woman sit near a router or in between a router and her computer.

In general, wired telephone and device connections are SAFER in terms of radiation.

Furthermore, phone calls over the internet using wired connection are also recommended.



W domu i w pracy:

- Routery nie powinny być umieszczane w sypialniach dzieci i kobiet w ciąży ani w miejscu zabawy, a odległości [od routera], o których mowa powyżej, powinny być zachowane. Routery powinny być wyłączone gdy w domu przebywają dzieci i ogólnie, gdy nie są używane. Na pewno zawsze powinny być wyłączone w nocy. Używaj przycisku ON / OFF [wyłącznika], aby zredukować niepotrzebną ekspozycję.
- Kobiety ciężarne powinny szczególnie unikać bezpośredniego narażenia z połączeń bezprzewodowych (Wi-Fi lub dane mobilne), zarówno w domu, jak i w pracy. Jeśli jednak konieczne jest korzystanie z Internetu w pracy, powinny się z nim łączyć przewodowo. W żadnym wypadku kobieta w ciąży nie powinna siedzieć w pobliżu routera Wi-Fi ani pomiędzy routerem a komputerem.

Ogólnie, telefony i inne urządzenia przewodowe są BEZPIECZNIEJSZE pod względem promieniowania.

Ponadto zalecane jest prowadzenie rozmów telefonicznych przez Internet przy użyciu połączeń przewodowych.

USE TECHNOLOGY SAFELY: CHOOSE WIRED CONNECTION OVER WI-FI

"Nurseries, schools and homes, where children spend 60-90% of their time, should become an oasis of protection against the radiation emitted by wireless devices and connections"

I NEVER RISK EXPOSING MY
FETUS or CHILD to RADIATION
THAT MIGHT INTERFERE WITH
THE DEVELOPMENT AND
OPERATION OF THEIR BRAIN
AND OTHER BODY SYSTEMS AND
THAT IS POSSIBLY
CARCINOGENIC

Parents must have the last say
when it comes to creating safe havens
for the education, living and entertainment of their
children.

12



UŻYWAJ TECHNOLOGII W SPOSÓB BEZPIECZNY: **WYBIERZ POŁĄCZENIE PRZEWODOWE** ZAMIAST WI-FI.

Żłobki/przedszkola, szkoły i domy, w których dzieci spędzają 60-90% czasu, powinny stać się **oazą chroniącą przed promieniowaniem** emitowanym przez urządzenia i połączenia bezprzewodowe.

NIGDY NIE RYZYKUJĘ, NIE NARAŻAM MOJEGO DZIECKA (PODCZAS CIĄŻY LUB PO URODZENIU) NA PROMIENIOWANIE, KTÓRE MOGŁOBY ZABURZAĆ ROZWÓJ I FUNKCJONOWANIE JEGO MÓZGU I INNYCH CZĘŚCI CIAŁA, I KTÓRE PRAWDOPODOBNIESTWIE JEST RAKOTWÓRCZE.

Do rodziców musi należeć ostatnie słowo, gdy chodzi o stworzenie bezpiecznej przystani – miejsca edukacji, życia i rozrywki dla ich dzieci.



Myrsini Manitaki Loizou, 5,5 years old

*Kindergarden children
send their own message:*

"If you love us then why do you expose us to radiation emitted by Wi-Fi and your mobile phones? We spend most of our time at nursery school and at home. We demand at least in these spaces that we love a lot, that you provide us with a safe radiation-free environment. We have the right to health and you can and must protect us!"



Anna Vasiliou, 6,5 years old

Dzieci przedszkolne wysyłają własne wiadomości:

"Jeśli nas kochacie, to dlaczego narażacie nas na promieniowanie emitowane przez urządzenia Wi-Fi oraz telefony komórkowe? Większość czasu spędzamy w przedszkolu i w domu. Oczekujemy, że przynajmniej w tych miejscach, które bardzo lubimy, zapewnicie nam bezpieczne środowisko bez promieniowania. Mamy prawo do zdrowia a wy możecie i musicie nas chronić!"

[Cyprijskie zalecenia pokazują, że potrzebna jest zdecydowana zmiana myślenia po stronie świadomych, dorosłych konsumentów. Życie zmusza nas do pośpiechu i mobilności, ale ceną nie może być przyszłość naszych dzieci. **Potrzebujemy zrównoważonego rozwoju.** Konsumenty mogą żądać radykalnej zmiany technologicznej, która pozwoli umieścić każde urządzenie przenośne w tzw. stacji dokującej (zdjęcie poniżej) po przyjeździe do domu, do biura lub w samochodzie. Dzięki temu smartfon, tablet lub laptop, po przełączeniu w tryb samolotowy pozostanie w pełni funkcjonalny (dostęp do Internetu przez łącze kablowe, prowadzenie rozmów podczas jazdy samochodem) a nawet zwiększy swoją funkcjonalność (zewnętrzny monitor, klawiatura, mysz, głośniki). Wtedy będziemy mogli funkcjonować wg zasady: „**zadokuję swoje urządzenie przenośne, zawsze kiedy to możliwe**” – przyp.tłum.]



... Children have the Right to Health. Parents, you are responsible for protecting your children, especially at home, where the decision is yours and yours alone.

TURN YOUR HOUSE AND YOUR CHILD'S SCHOOL INTO "AN OASIS OF PROTECTION", KEEPING THEM BOTH FREE FROM THE RADIATION EMITTED BY mobile phones and other wireless devices and Wi-Fi.



For more information:

Dr Stella Canna Michaelidou

Email: stellacm@spidernet.com.cy

and cyprus-env-child-health@hotmail.com

Website: www.cyprus-child-environment.org



PIO 164/2016-3.000 (revised edition)

ISBN 978-9963-50-386-5

Issued by the Press and Information Office

Printed by: Zavallis Litho Ltd

Design: Margarita Mitella/ www.kaleidoscopio-design.com

Dzieci mają prawo do zdrowia. Rodzice, jesteście odpowiedzialni za ochronę swoich dzieci, zwłaszcza w domu, gdzie decyzje należą do was – i tylko do was.

ZAMIEŃ TWÓJ DOM I SZKOŁĘ TWOJEGO DZIECKA W "OAZĘ OCHRONY", ZACHOWUJĄC OBA TE MIEJSCA WOLNYMI OD PROMIENIOWANIA EMITOWANEGO PRZEZ telefony komórkowe i inne urządzenia bezprzewodowe takie jak Wi-Fi.

[Zalecenia władz cypryjskich są wzorowane m.in. na Francji i Izraelu. Pokazują jak władza publiczna powinna wypełniać swoje zadania – troszcząc się o słabszych (o dzieci) i stawiając granice silniejszym (przemysłowi nakręcającemu spiralę konsumpcji).

Zrównoważony rozwój (wspomniany na poprzedniej stronie) nie leży w interesie przemysłu telekomunikacyjnego, dlatego potrzebne jest zaangażowanie Państwa.

Niestety sytuacja w Polsce jest bardzo zła.

W przepisach prawnych nie jest brany pod uwagę czas oddziaływania PEM na człowieka. Kwestionuje się istnienie choroby mikrofalowej. Telekomy stawiają swoje anteny częstokroć tuż nad naszymi głowami, a ich zasięg oddziaływania nie jest sprawdzany (porównaj wyniki kontroli NIK z 2014 r. dot. stacji bazowych telefonii komórkowej https://www.nik.gov.pl/plik/id,9889_vp,12180.pdf).

W Polsce nie jest znana faktyczna ekspozycja ludności na PEM (Inspekcja Środowiska nie ma sprzętu, fachowców ani procedur, aby wypełnić swoje zadania). Skutki ekspozycji także nie są badane (Inspekcja Sanitarna nie zajmuje się utratą zdrowia ludzi wokół stacji bazowych ani z innych źródeł promieniowania).

W Polsce została narzucona narracja „rozwoju za wszelką cenę” (zamiast zrównoważonego rozwoju) lecz nikt nie mówi o cenie, jaką przyjdzie za to zapłacić. W powyższym kontekście, Ministerstwo Cyfryzacji chce uczynić z Polski lidera technologii 5G. Grozi nam totalne i w żaden sposób nie kontrolowane, bezterminowe napromieniowanie z tysięcy nowych anten, poczynając od najbliższej lampy ulicznej, a skończywszy na własnej lodówce !

Syndrom mikrofalowy a zwłaszcza EHS (patrz np. <http://freiburger-appell-2012.info/en/home.php>, <http://www.epi.cm-uj.krakow.pl/Rezolucja.pdf>) to nie tylko uszkodzenia DNA i rak po wielu latach. To po prostu gorsza jakość życia, nawet po krótkim czasie ekspozycji. Jesteśmy pozbawieni właściwej informacji, dlatego nie widzimy związków przyczynowo- skutkowych – przyp.tłum.]