# Buď SUPER-SMART

# ZNÍŽ WIRELESS RADIÁCIE

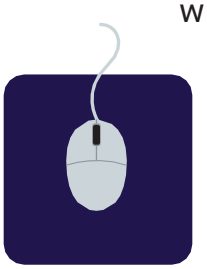
## Používaj technológie BEZPEČNE - základné kroky

**KEĎ NEPOUŽÍVAŠ - VYPÍNAJ.** Vyhni sa radiácii, ktorá nie je nutná, vypínaním bezdrôtových prístrojov, internetových zariadení a hotspotov, napríklad aj pri spaní.

**STIAHNI SI HUDBU, VIDEO, NEPOUŽÍVAJ PRIAMY STREAMING**
Pamätaj si, že pri priamom streamingu ide wireless radiácia do tvojho tela. Audio a video zložky si radšej dopredu stiahni. Pri počúvaní hudby a pri sledovaní videa vypínaj wireless antény.

**KÁBLOVÝ TELEFÓN**
nevyžaruje zdravie poškodzujúce radiácie.

**POUŽI ETHERNETOVÝ KÁBEL**
namiesto Wifi-vždy,keď je to možné-na pripojenie laptopu, tabletu, počítača na internet ( Wi-Fi a Bluetooth vypni). Kábel je super rýchly.

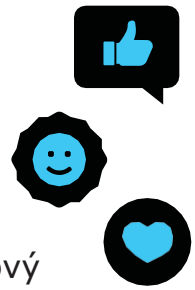


**KÁBEL NAMIESTO WI-FI A BLUETOOTH**
Používaj káblovú myš, klávesnicu, sluchátka, reproduktory, tlačiareň, kábel na hry, Tv, atď.

**VZDIALENOSŤ CHRÁNI**
Vzdialenosť medzi ľuďmi a bezdrôtovými zariadeniami zväčši na maximum.

**ZDRAVÝ SPÁNOK**
Odstráň elektroniku a bezdrôtové zariadenia z okolia postele a vypínaj ich na noc. Nespi so svojim mobilom.

**SKRÁŤ NA MINIMUM FACETIME A ČAS NA SOCIÁLNYCH MÉDIÁCH NA MOBILE.** Radiácia tvojho mobilu je väčšia, keď používaš facetime alebo posielaš obrázky. Uprednostňuj sociálne média a zdieľanie videí na počítači, s pripojením na Internet cez ethernetový kábel (Wi-Fi anténu vypni).



ENVIRONMENTAL HEALTH TRUST

Learn more at **www.ehtrust.org**