

كيف تحمي طفلك من خطر التعرض لإشعاع الهاتف؟



الأربعاء 28 يناير 2026 06:00 م

يواجه الأطفال أكثر من غيرهم، خطر التعرض لإشعاع الهاتف المحمول بسبب امتصاص أجسادهم الصغيرة للإشعاع بشكل أكبر من البالغين، ونظرًا لأنهم يستخدمون التكنولوجيا في سن أصغر من أي وقت مضى، فقد صدرت تحذيرات طبية تنبه إلى هذا الخطر وكيفية التقليل من آثاره على صحتهم الصحية.

وهناك نوعان من إشعاع الهاتف المحمول:

الإشعاع المؤين (مثل الأشعة السينية، والرادون، وضوء الشمس) هو ذو تردد عالٍ (وطاقة عالية).

الإشعاع غير المؤين: إشعاع منخفض التردد (منخفض الطاقة).

وتُصدر الهواتف المحمولة إشعاعات غير مؤينة إذ يرسل الهاتف موجات ترددات لاسلكية من هوائيه إلى أبراج الاتصالات القريبة وعندما تُجري مكالمة أو تُرسل رسالة نصية أو تستخدم بيانات الهاتف، يستقبل هاتفك موجات ترددات لاسلكية على هوائيه من أبراج الاتصالات.

كيف يمكننا الحد من إشعاع الهواتف المحمولة؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالحد من استخدام الهواتف المحمولة للأطفال والمراهقين وحذرت الآباء من أن الهواتف ليست ألعابًا، ولا يُنصح بها للأطفال الرضع والصغار.

وفيما يلي قائمة بأهم نصائح أمان لاستخدام الهاتف المحمول:

-استخدم الرسائل النصية كلما أمكن ذلك، واستخدم الهواتف المحمولة في وضع مكبر الصوت أو باستخدام أجهزة التحدث الحر.

-عند التحدث على الهاتف المحمول، حاول أن تبقيه على بعد بوصة أو أكثر من رأسك.

-قم بإجراء مكالمات قصيرة أو ضرورية فقط على الهواتف المحمولة.

-تجنب حمل هاتفك ملاصقًا لجسمك، كأن تضعه في جيبك أو جورك أو حمالة صدرك لا تستطيع شركات تصنيع الهواتف المحمولة ضمان أن كمية الإشعاع التي تتعرض لها ستكون ضمن المستوى الآمن.

-لا تتحدث على الهاتف أو ترسل رسائل نصية أثناء القيادة، فهذا يزيد من خطر حوادث السيارات.

-توخّ الحذر عند استخدام الهاتف أو إرسال الرسائل النصية أثناء المشي أو القيام بأنشطة أخرى إذ إن الإصابات الناجمة عن تشتت الانتباه أثناء المشي آخذة في الازدياد.

-إذا كنت تسعى لمشاهدة فيلم على هاتفك، فقم بتنزيله أولاً، ثم قم بالتبديل إلى وضع الطيران أثناء المشاهدة لتجنب التعرض غير الضروري للإشعاع.

-راقب قوة إشارة هاتفك (أي عدد الأشرطة الظاهرة). كلما ضعفت إشارة الهاتف، زاد الجهد الذي يبذله هاتفك، وزادت كمية الإشعاع المنبعث منه من الأفضل الانتظار حتى تتحسن الإشارة قبل استخدام جهازك

-تجنب إجراء المكالمات في السيارات والمصاعد والقطارات والحافلات، حيث يبذل الهاتف جهدًا أكبر لالتقاط الإشارة عبر المعادن، مما يزيد من مستوى الطاقة

-تذكر أن الهواتف المحمولة ليست ألعابًا أو أدوات يمكن استخدامها من أجل جعل الأطفال يتوقفون عن البكاء