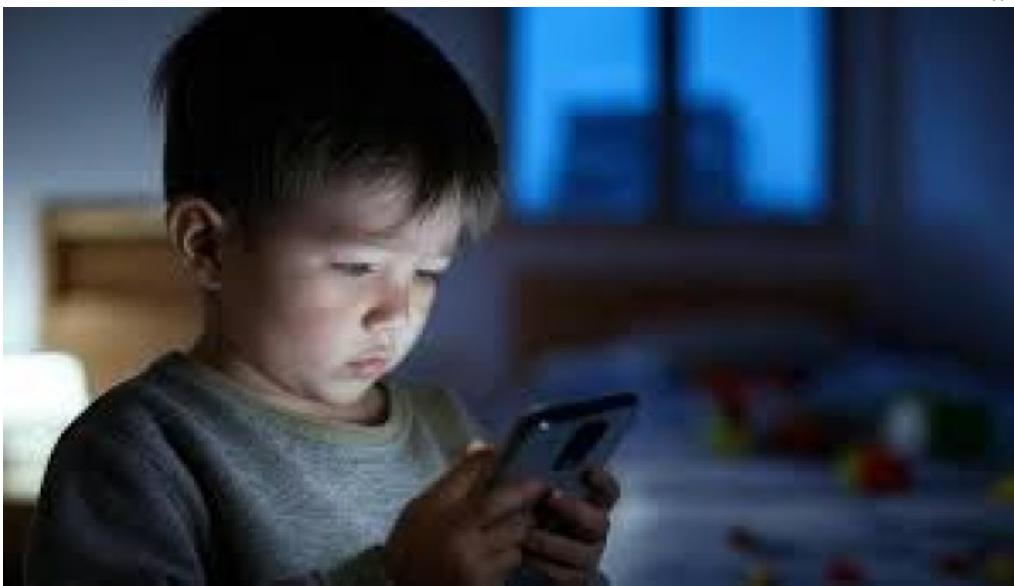


كيف تحمي طفلك من خطر التعرض لإشعاع الهاتف؟



الأربعاء 28 يناير 2026 م

يواجه الأطفال أكثر من غيرهم، خطر التعرض لإشعاع الهاتف المحمول بسبب امتصاص أجسامهم 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 حالتهم الصحية.

وهناك نوعان من إشعاع الهاتف المحمول:

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

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

وُتصدر الهواتف المحمولة إشعاعات غير مؤينة، إذ يرسل الهاتف موجات ترددات لاسلكية من هوائيه إلى أبراج الاتصالات القرية، 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 الهاتف المحمولة؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالحد من استخدام الهاتف المحمولة للأطفال والمرأة الحامل، وتحذر الآباء من أن الهاتف ليست ألعاباً، ولا يُنصح بها للأطفال الرضع والصغار.

وفيما يلي قائمة بأهم نصائح أمان لاستخدام الهاتف المحمول:

استخدم الرسائل النصية كلما أمكن ذلك، واستخدم الهاتف المحمولة في وضع مكبر الصوت أو باستخدام جهاز التحدث الدردشة.

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

قم بإجراء مكالمات قصيرة أو ضرورية فقط على الهاتف المحمول.

تجنب حمل هاتفك ملائلاً لجسمك، لأن تضعيه في جيبك أو حمالة صدرك لا تستطيع شركات تصنيع الهاتف المحموله 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 تشتيت الانتباه أثناء المشي آخذة في الازدياد.

إذا كنت تسعي 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 جهداً أكبر لالتقاط الإشارة عبر المعادن، مما يزيد من مستوى الطاقة

- تذكر أن الهاتف المحمول ليست ألعاباً أو أدوات يمكن استخدامها من أجل جعل الأطفال يتوقفون عن البكاء