

Phòng tránh tác hại của bức xạ điện từ

Khi xem ti vi, bật máy vi sóng, thưởng thức âm nhạc trong phòng ngủ... sẽ có một loại bức xạ tiềm ẩn đang gây hại cho sức khỏe của chúng ta. Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật mang lại nhiều tiện lợi trong cuộc sống, song bên cạnh đó cũng mang đến cho chúng ta ngày càng nhiều bức xạ điện từ.

Vì vậy, khi bạn sống trong vòng lẩn quẩn ngày càng có nhiều đồ điện "bao vây" như hiện nay, việc phòng ngừa bức xạ điện từ, có thể nói là vấn đề không thể xem thường và chậm trễ nữa.

Phòng ngủ:

Phòng ngủ là khu vực trọng điểm để kiểm tra điện từ trường trong nhà. Nếu ngủ tại nơi nhiều từ trường lâu dài, sẽ không tốt cho sức khỏe. Nguyên tắc cần nhớ là bất kể đồ dùng điện nào đều phải đặt xa giường ngủ. Cần bỏ đi thói quen đặt máy nghe nhạc loại nhỏ trên đầu giường để tiện cho việc mở máy. Không nên đặt để nhiều đồ dùng điện quá tập trung hay thường xuyên dùng chung một lúc, đặc biệt là ti vi; vi tính; tủ lạnh không nên tập trung để trong phòng ngủ.

Rất nhiều người cứ than phiền chất lượng giấc ngủ không tốt, thật ra rất có thể là do tác hại của các đồ dùng điện như quạt máy; máy lọc không khí; máy lạnh... đặt gần giường ngủ. Ngoài ra, chớ nên coi thường đèn diệt muỗi mini không phát sáng, nên gắn nó trên góc tường. Nguồn điện nhỏ của máy biến thế thường từ trường rất cao. Cụ thể, máy sạc điện thoại di động; máy sạc dạng cắm thẳng vào ổ điện cần đảm bảo khoảng cách để được an toàn.

Nhà bếp:

Tủ lạnh là một trong những nơi nhiều từ trường trong nhà bếp, đặc biệt là khi tủ đang hoạt động; phát ra tiếng kêu "un, un", từ trường phóng ra từ phía sau tủ hay lưới tản nhiệt phía dưới càng cao gấp vài chục đến vài trăm lần. Nếu như dùng máy hút bụi "làm" sạch bụi bẩn bám trên lưới tản nhiệt, thì hiệu suất của tủ lạnh càng cao, cũng giúp giảm bớt từ trường trong nhà.

Từ trường của lò vi ba cực mạnh. Khác với những đồ dùng điện khác, cho dù ghim điện rồi mà không sử dụng vẫn phát ra điện từ.

Phòng khách:

Từ trường tính xuyên phá rất mạnh, chớ nên coi thường sự ảnh hưởng của "vách hàng xóm" hay ảnh hưởng giữa "trên lầu" và "nhà dưới". Đặc biệt, một số đồ điện đều gắn dây phía sau, thường đo được chỉ số cao nhất ở mặt sau, cho nên những nơi ngăn cách một bức tường thì nên chú ý. Nếu chúng ta thường xuyên ngồi ghé sa lông, phía sau là một bức tường, mà mặt sau chiếc ti vi của nhà hàng xóm đặt đối ngay đầu của mình, như vậy là không tốt cho sức khỏe.

Thực tế cho thấy, đã đo được từ trường khá cao, tại vị trí gối nằm của trẻ ở phòng ngủ, mà nguyên nhân là do máy ti vi của nhà hàng xóm đang bật mở, mà chiếc ti vi này đặt ở sát tường nhà bên, có nghĩa là ngay trước giường ngủ, ngay trước cái đầu của bé con ở nhà.

Phòng làm việc:

Với máy tính, hãy thử cố đưa màn hình lùi xa khi làm việc. Nếu thay một màn hình tinh thể lỏng, thì bức xạ sẽ giảm đáng kể. Đối với máy chủ CPU, nếu có thể đặt ra xa thì sẽ tốt hơn cho sức khỏe. Gầm bàn máy tính thường có một nùi dây điện hay máy biến thế, cũng cần cố gắng đặt xa đôi chân. Nếu có điều kiện, đặt các linh kiện vừa nêu xa đôi chân trên 1,5 m thì cơ bản đã an toàn, đồ dùng điện nhà không nên đặt để tập trung một chỗ.

Phòng chống bức xạ điện từ:

Ảnh hưởng của bức xạ điện từ tồn tại phổ biến nhưng không đáng sợ. Những người khác nhau, hay ở những độ tuổi khác nhau thì sức chịu đựng với bức xạ từ trường cũng khác nhau. Đối với người già; trẻ em; phụ nữ mang thai hay người bệnh có mang máy trợ tim, nhóm người nhạy cảm bức xạ điện từ và người làm việc trong môi trường có bức xạ điện từ vượt ngưỡng trong lâu dài, nên có biện pháp phòng ngừa.

Những thực phẩm giàu vitamin A, C và đạm như cà rốt; cà chua; rong biển; thịt nạc; gan động vật... sẽ giúp tăng cường khả năng đề kháng bức xạ điện từ cho cơ thể.