

CONSIGLI PER UN USO CONSAPEVOLE DEI DISPOSITIVI DIGITALI IN FAMIGLIA

La nostra vita digitale quotidiana è piena: smartphone, tablet, cordless, pc senza cavo, Wi-Fi, ecc. sono dispositivi wireless che ci espongono a campi elettromagnetici a radiofrequenza (RF). Con alcuni accorgimenti possiamo ridurre l'esposizione alle RF dovuta all'uso dei dispositivi digitali e soprattutto proteggere la salute dei più piccoli sin dal grembo materno.



- Scegli di utilizzare la connessione via cavo ogni volta che ti è possibile.
- Limita il tempo di utilizzo dei dispositivi digitali, in particolare dello smartphone.
- Quando non ti serve Internet, metti il dispositivo off-line.

- In gravidanza evita di tenere il dispositivo sulla pancia.
- Evita di tenere lo smartphone appoggiato alla testa - in modo particolare dei bambini - e al corpo; usa il vivavoce o gli auricolari con il filo.
- L'utilizzo precoce ed eccessivo dello smartphone può disturbare le relazioni in famiglia, affettive, sociali e avere effetti negativi sulla salute e sul benessere dei bambini.



E' sconsigliato esporre a smartphone e tablet prima dei due anni, limitandone l'utilizzo in bambini/e più grandi e attivando funzioni di «parental control» per monitorare contenuti e tempi di fruizione.



Individua momenti della giornata (durante i pasti o prima di dormire) e/o zone della casa (come la camera da letto o la zona pranzo) in cui spegnere lo smartphone e favorire momenti di relazione.



I figli imparano dal nostro esempio: educare ad un uso consapevole dei dispositivi digitali dipende dal nostro comportamento.

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana