

電磁波無所不在 國健局：保持距離為安全

 NOWnews – 2013年7月12日 下午2:50

生活中心 / 綜合報

現在是人人「一機在手」的時代，多數人在習於科技所帶來的即時和便利之際，卻往往忽略了生活中許多家電用品也會產生電磁場。其實，電磁波是無所不在的；平時隨手關燈、講手機長話短說，不但節省能源，更可避免不必要的電磁波。

行政院衛生署國民健康局在其所出版的「漫談電磁波」手冊中就曾指出，大多數民眾已開始注意到，輸電線路與變電所電磁場對健康產生威脅的問題。一般來說，變電所離住家多半有一段距離，所以對住家影響不大；反倒是家用電器時常近距離使用，更可能帶來健康的隱憂。因此，WHO也曾在2002年建議民眾，應養成正確使用電器的習慣。

針對民眾擔心手機產生的電磁波會危害人體健康，國民健康局在「漫談電磁波」手冊中建議，使用手機應盡量縮短通話時間，或以免持聽筒、耳機來代替直接接觸機身；此外，在充電時也要盡量離人體遠一點，至少應距離30公分以上，並避免將充電器放在床邊。值得注意的是，手機在訊號微弱的地方不但較為耗電，且所放射的電磁波也較強，此時就應避免使用。

另外，「漫談電磁波」手冊中也提醒民眾，使用家電產品前，應注意產品和自身的距離，因為離身體愈近，電磁場強度愈大。對於包括吹風機、電動刮鬍刀、吸塵器等一定得近距離使用的電器，則應盡量縮短使用時間；至於床頭音響、微波爐、烤箱、電磁爐等電器，手冊中建議使用時應盡量保持距離。

為了國人健康，NCC也曾要求所有新上市的手機都要標示合格的SAR值，民眾可挑選較低的SAR值手機來避免電磁波傷害；針對這點，德國目前將SAR值低於0.6W/KG的手機貼上藍天使標章以供民眾選購手機時參考。

有專家也提醒，民眾在選購電腦時，應選擇電磁波較低的液晶監視器（LCD），並注意電磁波的高低，還要在使用時保持適當距離，如此才能兼顧科技發展之利與身體健康。