

# TIPS VAN EERLIJK OVER STRALING

## Verminder elektrostress

- Want dat is beter voor je gezondheid. Verminder je belasting door straling en stroom. Je kunt zelf veel doen: Vermijd bronnen van elektrosmog, weet waar ze zijn, houd afstand van zenders en apparatuur.
- Slaap stralingsvrij! Verwijder bij het bed álle elektrische apparatuur, smartphone, laptop e.d. Neem een wekker op batterijen bijv. N.B. Straling gaat door muren heen.
- Koop vooral geen 'slimme' 5G-producten. Ook de smartmeter weigeren mag (dat staat in de wet)!
- Word stralingsbewust: Wat heb je zelf aan zenders en aan elektrische apparatuur in huis? Kan het met minder toe? Heb je het allemaal wel nodig? En moet het altijd aan staan? Turn it off! Liever uit, dan op stand-by.
- Moet je toch bereikbaar zijn, schakel dan je mobiel thuis door naar de vaste lijn. Ga vaker offline. En de Wifi kan toch uit? Zeker 's nachts, als die niet wordt gebruikt.
- Zoveel kan draadloos. Maar kies voor bedraad, dan ben je veiliger en zekerder. Er kan veel meer bedraad dan je denkt. En zet dan nog wel de Wifi, Bluetooth op uit!
- Kies eventueel de stralingsarme Eco-wifirouter. Stel modem/router in op lager zendvermogen. Eco plus is er ook voor DECT-telefoons en babyfoons (liever géén!). Stel ze goed in, dan stralen ze niet of minder en alleen bij gebruik. En kies een mobiel met de laagste SAR-waarde.

Z.O.Z.

Meer weten?

Begin bij [www.EerlijkOverStraling.nl](http://www.EerlijkOverStraling.nl)

# TIPS VAN EERLIJK OVER STRALING

- Bel vooral niet bij slechte ontvangst, in lift, auto, trein of bus (geeft veel meer straling). Bel kort. Kies liever voor tekstberichten. Face to face is the real smart.
- Onze gadgets lijken speelgoed. Beperk zelf het gebruik. Ze zijn niet voor kinderen! Houd ze er liever vandaan. Kinderen zijn kwetsbaarder. En zeker je ongeboren kind!
- Apparaten met groot vermogen (bijv. witgoed, kookplaat, meterkast) zijn sterke bronnen. Houd afstand.
- Heb je toch teveel last? Je kunt ook stralingswerende maatregelen nemen. Laat je dan niet verleiden tot (dure) nepoplossingen. Bel bij elektrogevoeligheid voor advies **de Infolijn 0900 9266 van Stichting EHS**. Schakel een erkende meetspecialist in. Zie **[www.stichtingehs.nl](http://www.stichtingehs.nl)**
- Informeer de politiek. Informeer de Gemeente. Die is zich meestal nog niet bewust van de gevaren van elektrosmog.
- Informeer de omgeving en begin bij jezelf.

## Ook bezorgd over 5G?

- Teken de petitie! **[www.verminder-electrosmog.nl](http://www.verminder-electrosmog.nl)**
- En teken het appel tegen 5G op aarde en in de ruimte: **[www.5gspaceappeal.org](http://www.5gspaceappeal.org)**

Z.O.Z.

Eerlijk over Straling is een initiatief van de Nederlandse stralingsbewuste organisaties.

Al het werk van Eerlijk over straling wordt door vrijwilligers gedaan. Help mee. Word vrijwilliger.

Doneer aan de deelnemende organisaties.

Meer weten?

Begin bij **[www.EerlijkOverStraling.nl](http://www.EerlijkOverStraling.nl)**