

**DIDATTICA A DISTANZA, DIDATTICA INTEGRATA  
E CONNESSIONE INTERNET:  
USA I DISPOSITIVI DIGITALI IN MODO  
PIÙ SICURO PER TE E PER L'AMBIENTE**



**Ogni gesto è importante:**  
anche noi possiamo fare la nostra parte.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

Le linee strategiche del Piano Triennale 2020-2022 per l'informatica nella Pubblica Amministrazione intendono: favorire lo sviluppo di una società digitale (...), promuovere lo sviluppo sostenibile, etico ed inclusivo, attraverso l'innovazione e la digitalizzazione al servizio delle persone, delle comunità e dei territori, nel rispetto della sostenibilità ambientale, (...).

(Fonte: Il Piano triennale per l'informatica nella Pubblica Amministrazione 2020-2022 <https://pianotriennale-ict.italia.it/>)

**Usare i dispositivi digitali con consapevolezza e prudenza è importante per proteggere la propria salute, riducendo l'esposizione alle onde radio emesse da questi strumenti quando non collegati alla rete internet via cavo.**



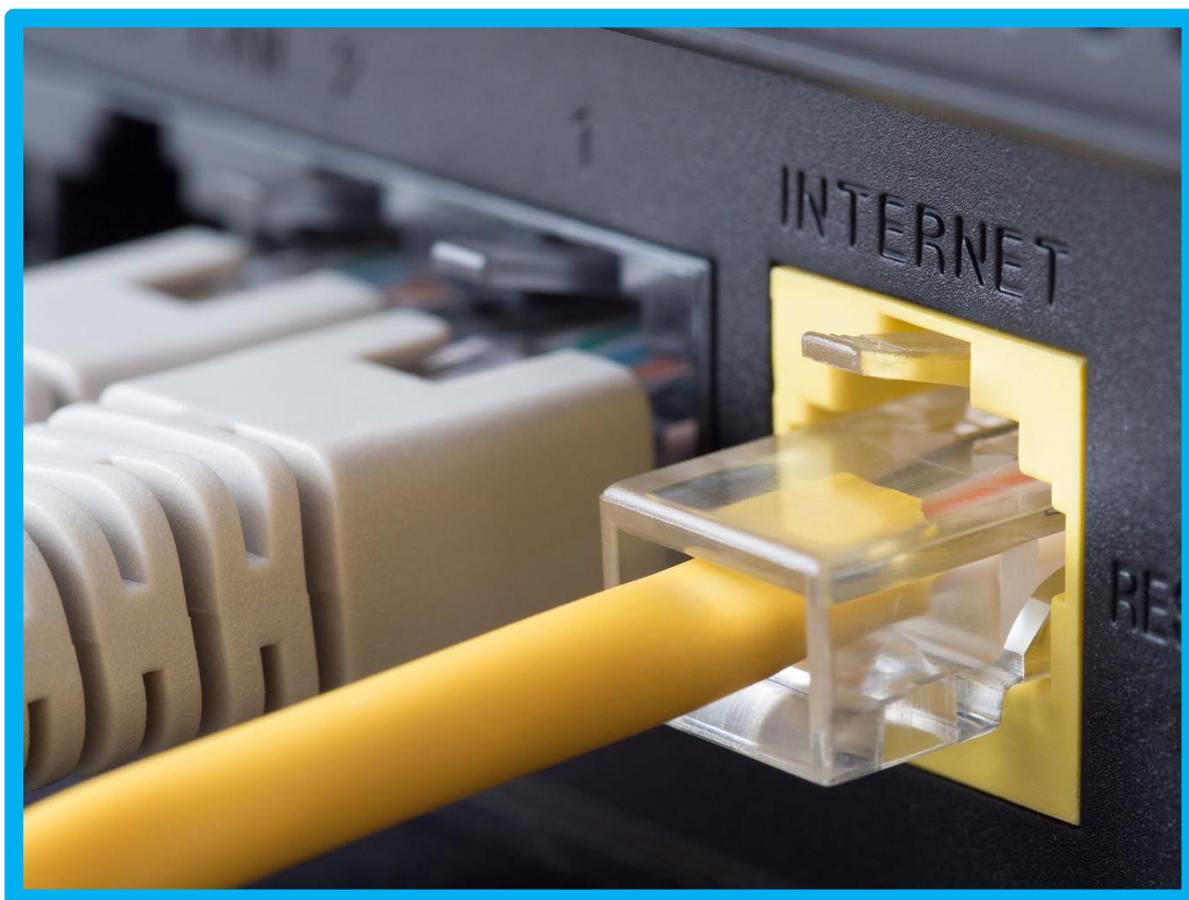
**COME POSSO PROTEGGERMI DALLE ONDE RADIO EMESSE DA SMARTPHONE E DA ALTRI DISPOSITIVI DIGITALI SENZA CAVO PER LA CONNESSIONE A INTERNET?**





## DUE DRITTE PROPRIO PER TE

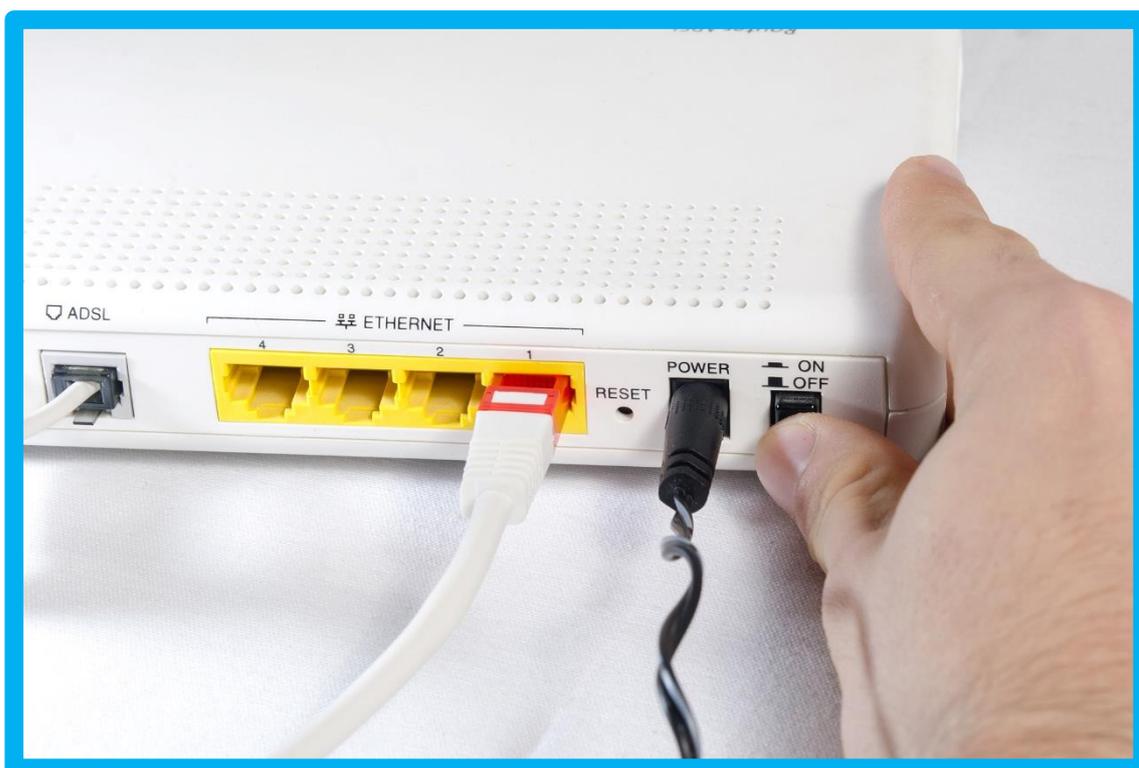
- 1 Scegli di **utilizzare la connessione via cavo ogni volta che ti è possibile**: la trasmissione dei dati avviene attraverso il cavo, che è schermato, e così proteggi la tua salute!



- 2 Se il tuo dispositivo digitale non è collegato alla rete tramite cavo emette onde radio: mantieniti alla distanza maggiore possibile perché **aumentando la distanza tra te e lui riduci la tua esposizione alle onde radio, quindi ti proteggi**. Ad esempio scegli di metterlo su un tavolo e non sulle gambe, così eviti di tenerlo a contatto col tuo corpo. In ogni caso **non tenere lo smartphone addosso**, anche durante gli spostamenti (lo puoi riporre in una borsa o zaino), e se ti colleghi alla rete internet senza wi-fi fallo, preferibilmente, nella zona

di casa o all'aperto dove il tuo smartphone evidenzia un numero maggiore di tacche attive. In questo modo il tuo dispositivo userà meno potenza per assicurare il collegamento e ti esporrà di meno alle onde radio.

**3** **Spegni la connessione wi-fi al termine delle lezioni:** elimini una inutile esposizione al campo elettromagnetico per te e per i tuoi familiari. E risparmi energia e ambiente.



**4** Prima di andare a dormire controlla di avere spento il wi-fi: **proteggi la tua salute, risparmi energia e proteggi l'ambiente.**

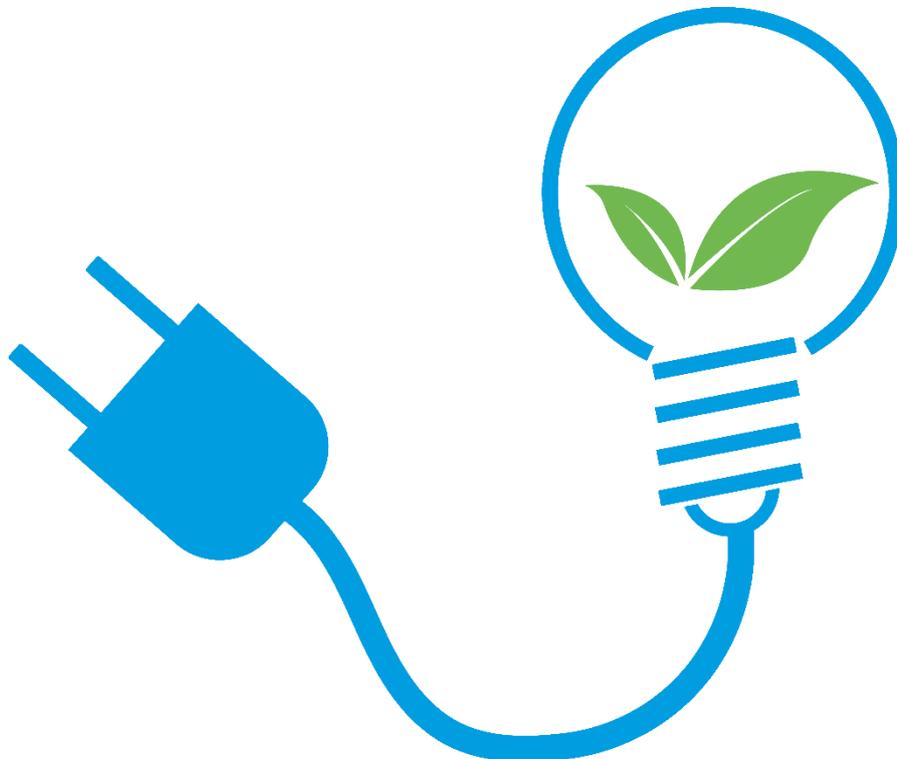
**5** **Il sonno è importante** per stare bene, non disturbarlo tenendo lo smartphone vicino al letto: spegnilo oppure **disattiva la connessione internet**. La sveglia funziona anche a telefono spento o in modalità aereo!



## COS'ALTRO POTRESTI FARE?

### **Ridurre il consumo energetico, ad esempio:**

- ✓ **non scaricare applicazioni che non ti sono utili** e che continuano ad aggiornarsi anche se non te ne accorgi, consumando elettricità;
- ✓ **lasciare in carica lo smartphone solo per il tempo necessario;**
- ✓ **staccare dalla presa elettrica il carica batteria dello smartphone dopo la ricarica;**
- ✓ **spegnere i dispositivi** (non lasciarli in stand-by) quando non ti servono.





## GENITORI, INSEGNANTI E ISTITUTI SCOLASTICI COSA POSSONO FARE?

Genitori e insegnanti educano figli e studenti ad un uso consapevole e protettivo anche **scegliendo di acquistare strumenti digitali che possono essere connessi via cavo**. In questo modo riducono l'esposizione alle onde radio di figli, studenti e di sè stessi!

- ✓ Cosa fare se a casa o a scuola non è disponibile una **connessione via cavo a fibra ottica o tramite Power Line Communication (PLC)**? Sarebbe utile attivarla per ridurre l'esposizione al campo elettromagnetico di tutta la famiglia o della classe. **Accertati che il tuo plesso scolastico sia dotato di connettività con fibra ottica o con PLC**. Se non lo fosse chiedi di applicare il Piano d'Azione relativo alla sostenibilità ambientale nella settore della Pubblica Amministrazione (G.U. 28/01/2017) che, in relazione all'inquinamento elettromagnetico, al fine di ridurre il più possibile l'esposizione indoor a campi in alta frequenza suggerisce di dotare i locali di sistemi di trasferimento dati alternativi al wi-fi privilegiando le connessioni via cavo. La stessa Assemblea Parlamentare del Consiglio d'Europa aveva incoraggiato queste scelte già nel 2011 (Risoluzione 1815 – 27 maggio 2011).
- ✓ La maggior parte dei dispositivi digitali mobili possono essere collegati alla rete internet via cavo, anche utilizzando un adattatore.
- ✓ Se si vuole installare un **wi-fi**:
  - Il modem venga posizionato **il più lontano possibile** dai luoghi dove i familiari o gli studenti **rimangono a lungo**, ad es. le camere da letto;
  - Scegli un modello di modem **con interruttore**, in modo da poterlo spegnere quando non serve.

- ✓ Poni attenzione che ragazze e ragazzi si mantengano alla distanza maggiore possibile dal PC senza cavo o da tablet o smartphone: **aumentando la distanza tra la persona e il dispositivo digitale si riduce l'esposizione al campo elettromagnetico.**
- ✓ Prima di andare a dormire **metti in carica gli smartphone lontano dalle camere da letto, o comunque il più lontano possibile dai letti, e, se puoi spegnili.**  
La sveglia funziona anche se lo smartphone è spento o è in modalità aereo.



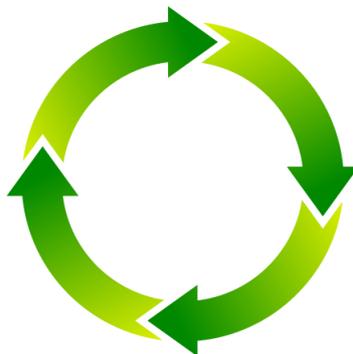
## PRENDIAMOCI CURA DELL'AMBIENTE ANCHE COSÌ

Gli strumenti digitali che usiamo quotidianamente prima o poi diverranno rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (i così detti RAEE\*).

Prima di acquistare un nuovo dispositivo digitale valuta se puoi rimandare il nuovo acquisto; magari puoi prendere in considerazione di usarne uno messo da parte in famiglia o se il tuo dispositivo potrebbe essere riparabile da un tecnico qualificato, o comperarne uno usato: l'usato garantito sta prendendo piede e dà soddisfazione.



**RIDUCI**



**RIUSA**



**RICICLA**

La Commissione Europea l'11 marzo 2020 ha stabilito che i dispositivi digitali mobili devono essere riparabili, per allungare la vita dei prodotti informatici ed evitare l'obsolescenza programmata.

Anche l'Italia promuove la fabbricazione di prodotti durevoli, privi di obsolescenza programmata, scomponibili, riparabili, riutilizzabili e aggiornabili (Decreto Legislativo 3 settembre 2020, n° 116). Questo riduce la produzione di rifiuti elettrici ed elettronici, rende più sostenibile l'uso dei dispositivi digitali mobili e protegge l'Ambiente in cui viviamo.

Quando decidi di disfarti di un RAEE è importante che esso sia **riciclato** con la **raccolta differenziata**: puoi consegnarlo ad un rivenditore di apparecchiature elettriche ed elettroniche, oppure ad un centro di raccolta RAEE.



Ciascuno di noi può informarsi, migliorare lo stile di vita e di consumo, scegliere e sostenere azioni per ridurre il consumo energetico, le emissioni di gas serra e contrastare i cambiamenti climatici.

*\*I RAEE debbono essere gestiti in modo corretto, le sostanze contenute possono risultare dannose per l'ambiente e per gli umani. Riciclando in modo corretto i dispositivi elettrici ed elettronici (e pertanto le materie in essi contenute) rafforziamo l'economia circolare.*

Non gettarlo tra i rifiuti, smaltiscilo gratis presso un punto vendita.

USA  
IL CELLULARE  
CON INTELLIGENZA.  
TUTELA LA SALUTE  
E L'AMBIENTE.

Informati su [cellulari.salute.gov.it](http://cellulari.salute.gov.it)

Ministero della Salute  
Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare  
Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

## Per approfondire:

[Smartphone, pc, tablet, Wi-Fi... effetti dei campi elettromagnetici e indicazioni per un uso corretto \(regione.lombardia.it\)](#)

[https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano\\_Documenti/Poster%20Orizzontale\\_ver%201.8\\_571a230d-51a3-4e1c-bb2b-78e696b47347.pdf](https://www.ats-milano.it/Portale/Portals/0/AtsMilano_Documenti/Poster%20Orizzontale_ver%201.8_571a230d-51a3-4e1c-bb2b-78e696b47347.pdf)

<http://www.governo.it/it/media/campagna-di-comunicazione-sul-corretto-uso-dei-telefoni-cellulari/12511>

<http://www.cellulari.salute.gov.it/portale/cellulari/dettaglioInfograficheCellulari.jsp?lingua=italiano&id=412>

[https://www.snpambiente.it/2021/01/22/aumentano-i-rifiuti-da-apparecchiature-elettriche-e-elettroniche/?utm\\_source=rss&utm\\_medium=rss&utm\\_campaign=aumentano-i-rifiuti-da-apparecchiature-elettriche-e-elettroniche](https://www.snpambiente.it/2021/01/22/aumentano-i-rifiuti-da-apparecchiature-elettriche-e-elettroniche/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=aumentano-i-rifiuti-da-apparecchiature-elettriche-e-elettroniche)

<https://www.raeeitalia.it/assets/uploads/rapporto-annuale-2019.pdf>

<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2020/09/11/20G00135/sg>

<https://www.corriere.it/dataroom-milena-gabanelli/emissioni-co2-ambiente-internet-quanto-inquina-nostra-vita-digitale-effetto-serra-consumi-invisibili-streaming-app-video/eb680526-5363-11eb-b612-933264f5acaf-va.shtml>

<https://pianotriennale-ict.italia.it/>

[https://www.istruzione.it/scuola\\_digitale/allegati/Materiali/pnsd-layout-30.10-WEB.pdf](https://www.istruzione.it/scuola_digitale/allegati/Materiali/pnsd-layout-30.10-WEB.pdf)

Per qualsiasi informazione o approfondimento:

Servizio Salute e Ambiente

**ATS Milano e Città Metropolitana**

e-mail: [saluteambiente@ats-milano.it](mailto:saluteambiente@ats-milano.it)

Tel. 02 8578.9556-9557-9554.

Via Statuto, 5 Milano

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana