

Tắt WiFi khi đi ngủ có thực sự tốt hay không? Nghiên cứu mới làm nhiều người phải suy nghĩ khác hẳn

Vì WiFi phát ra sóng điện từ, nhiều người lo lắng về tác động của bức xạ này đối với sức khỏe con người.

By Thùy Linh

5 min. read · [View original](#)

Sóng WiFi có ảnh hưởng tới sức khỏe hay không?

WiFi hiện là công nghệ kết nối không dây phổ biến nhất trên thế giới, đóng vai trò quan trọng trong việc truy cập Internet ở mọi nơi từ gia đình, trung tâm thương mại đến khách sạn. Công nghệ này hoạt động bằng cách truyền dữ liệu qua sóng điện từ từ bộ định tuyến không dây đến các thiết bị như điện thoại thông minh, máy tính bảng, máy tính và smartTV. Tuy nhiên, vì WiFi phát ra sóng điện từ, nhiều người lo lắng về tác động của bức xạ này đối với sức khỏe con người.

Trên thực tế, nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng không có rủi ro về sức khỏe

khi tiếp xúc với sóng điện từ của các thiết bị WiFi. Các thiết bị phát sóng WiFi hiện nay đều được kiểm định nghiêm ngặt, đáp ứng tiêu chuẩn về tần số và đảm bảo không vượt ngưỡng có thể gây hại cho con người.

Theo một nghiên cứu công bố trên tạp chí khoa học Healthline, cơ thể người có thể hấp thụ một lượng nhỏ sóng WiFi tùy vào cường độ tín hiệu và khoảng cách với thiết bị phát sóng. Tuy nhiên, tần số của WiFi thấp hơn nhiều so với giới hạn phơi nhiễm an toàn, do đó không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

Nhiều tổ chức y tế và khoa học quốc tế như Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe Vương quốc Anh, Bộ Y tế Canada và Hội Kỹ sư Điện và Điện tử (IEEE) cũng khẳng định rằng sóng WiFi không gây hại cho sức khỏe con người.



Sóng WiFi không để lại quá nhiều nguy hiểm cho sức khỏe như nhiều người lo ngại (Ảnh: MedicalNewsToday).

Có nên tắt modem WiFi vào ban đêm khi đi ngủ?

Dù không có tác động trực tiếp đến sức khỏe, nhưng lo ngại về ảnh hưởng của WiFi thường trực vẫn có thể gây áp lực tâm lý cho một số người dùng, ảnh hưởng đến giấc ngủ và chất lượng cuộc sống. Vì thế, nhiều người có thói quen tắt modem WiFi vào mỗi đêm lúc đi ngủ.

Quyết định tắt hay để WiFi hoạt động suốt đêm phụ thuộc vào lựa chọn cá nhân của mỗi người, dựa trên các ưu và nhược điểm của cả hai phương án. Nếu việc tắt WiFi vào ban đêm giúp bạn cảm thấy thoải mái, hãy thực hiện; ngược lại, nếu không, việc để WiFi hoạt động liên tục cũng không phải là vấn đề.

Lợi ích của việc tắt modem WiFi vào ban đêm

- Giảm tiêu thụ điện năng, góp phần tiết kiệm chi phí khi tắt modem WiFi trong khoảng thời gian đêm khuya.
- Giúp thiết bị "nghỉ ngơi" và tránh tình trạng quá nhiệt do hoạt động liên tục, kéo dài tuổi thọ cho modem.



Quyết định tắt hay để WiFi hoạt động suốt đêm phụ thuộc vào lựa chọn cá nhân của mỗi người.

- Đối với các gia đình sử dụng mạng cáp quang với công nghệ PON, việc tắt và khởi động lại modem định kỳ có thể cải thiện sự ổn định của kết nối Internet.
- Tạo cảm giác an tâm hơn, giảm bớt lo lắng về tác động của sóng WiFi, giúp ngủ ngon hơn.
- Giúp hạn chế việc sử dụng thiết bị điện tử vào buổi tối, từ đó tách biệt khỏi công việc và đảm bảo trẻ nhỏ trong gia đình không thức khuya vì smartphone, góp phần vào thói quen nghỉ ngơi lành mạnh.

Lợi ích khi không tắt modem WiFi vào ban đêm

- Thiết bị di động như smartphone, máy tính bảng... luôn duy trì kết nối, đảm bảo người dùng nhận được các thông báo quan trọng ngay lập tức như email hay tin nhắn khẩn cấp.
- Modem WiFi được thiết kế để hoạt động bền bỉ trong thời gian dài. Việc tắt/bật liên tục có thể gây hao mòn các linh kiện như nguồn điện và tụ điện, ảnh hưởng đến tuổi thọ của thiết bị.
- Các thiết bị thông minh trong nhà như robot hút bụi, tủ lạnh, điều hòa, TV... cần kết nối liên tục để hoạt động ổn định và phát huy đầy đủ chức năng thông qua Internet.



Việc giữ cho mạng WiFi luôn bật sẽ giúp các thiết bị thông minh trong gia đình luôn được kết nối và hoạt động ổn định (Ảnh: Getty)

- Hệ thống camera giám sát được kết nối Internet sẽ đảm bảo giám sát liên tục và truyền tải hình ảnh đầy đủ, duy trì an ninh gia đình.
- Tránh phiền toái khi phải bật lại modem vào mỗi sáng và chờ kết nối trở lại. Việc quên bật modem có thể dẫn đến việc dùng mạng 4G hoặc 5G thay thế, gây tốn kém không cần thiết.

Lưu ý

Đối với những người để WiFi hoạt động không ngừng, lời khuyên là nên khởi động lại modem WiFi định kỳ sau mỗi một đến hai tháng. Việc này giúp làm mới thiết bị, đảm bảo mạng Internet hoạt động ổn định và giảm thiểu các vấn đề kết nối.

Trong trường hợp cần rời khỏi nhà trong một thời gian dài, bạn nên tắt hoặc rút phích cắm các thiết bị điện tử, bao gồm cả WiFi, để tăng cường bảo mật mạng, phòng tránh cháy nổ,

cũng như giảm thiểu hóa đơn tiền điện cho gia đình.

Đồng thời, đây cũng là cách giúp bạn tránh khỏi "tầm nhắm" của những kẻ phạm tội. Việc tắt hoặc rút phích cắm Wi-Fi khi không ở nhà lâu dài sẽ cắt đứt kết nối, khiến tội phạm mạng không thể truy cập vào mạng của bạn nếu không có tác động vật lý đối với thiết bị định tuyến. Mặc dù nhiều người có thể không quá bận tâm hay lo ngại về mối đe dọa này, nhưng hành vi phạm tội thường sẽ xảy ra khi nạn nhân không ngờ tới. Bởi vậy, phòng tránh chắc chắn không phải một hành động thừa thãi.

(Tổng hợp)