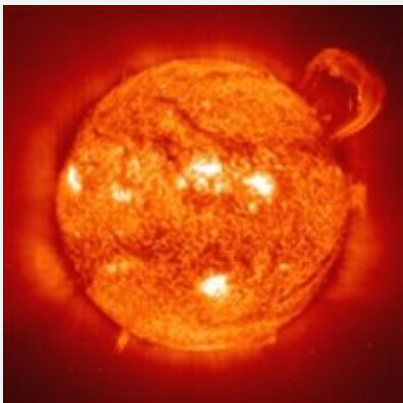




شاخص اشعه فرابنفش چیست؟

شاخص اشعه ماوراء بنفش (UVI) یک مقدار کمی است که شدت اشعه ماوراء بنفش (UV) را در محل و منطقه مورد نظر مشخص می‌کند.

شاخص اشعه ماوراء بنفش (UVI) یک مقدار کمی است که شدت اشعه ماوراء بنفش (UV) را در محل و منطقه مورد نظر مشخص می‌کند.

این شاخص سطح غلظت UV را در مقیاس ۱ تا ۱۱ + نشان می‌دهد. هر چه مقدار این شاخص بیشتر شود، قدرت تخریب پوست و چشم بیشتر است.

مقدار این شاخص در زمان‌های مختلف روز متفاوت است ولی در گزارش شاخص، تاکید بر حداکثر روزانه شاخص است که در ۴ ساعت پیرامون ظهر در هر محل اتفاق می‌افتد و اغلب در فاصله ظهر تا ساعت ۲ بعد از ظهر است.

برپایه استاندارد شاخص جهانی تابش فرابنفش خورشیدی، اگر این شاخص روی اعداد ۱ و ۲ باشد، اشعه بی‌خطر است. شاخص ۳، ۴ و ۵ نشان‌دهنده کم‌خطر بودن اشعه و شاخص ۶ و ۷ نشان‌دهنده خطر زیاد است. شاخص ۸، ۹ و ۱۰ بیانگر خطر بسیار زیاد است و شاخص ۱۱ اعلام می‌کند که خطر بسیار شدید است.

بر همین اساس لازم است تا اقدام‌های حفاظتی مختلفی برای جلوگیری از آسیب دیدن در برابر اشعه فرابنفش خورشید انجام داد.

اگر شاخص اشعه کمتر از دو باشد، باید از عینک و کرم‌های ضدآفتاب استفاده شود.

در شاخص ۳ تا ۵ استفاده از عینک، کرم و کلاه ضروری است و هر کدام از وسایل باید شرایط خاص خود را داشته باشند.

در شاخص‌های زیاد، خیلی زیاد و بیش از حد زیاد باید از عینک، کرم ضدآفتاب، کلاه و چتر استفاده شود.

البته در پرتوگیری‌های بیش از حد زیاد (شاخص بزرگ‌تر از ۱۱) توصیه می‌شود که افراد تا حد امکان از منزل خارج نشوند، به‌ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۶ بعد از ظهر. در صورت خروج از منزل نیز باید حفاظت‌های لازم را انجام دهند.