

ششخص UV

بخشی از پرتوهای نور خورشید، پرتوهای فرابنفش است

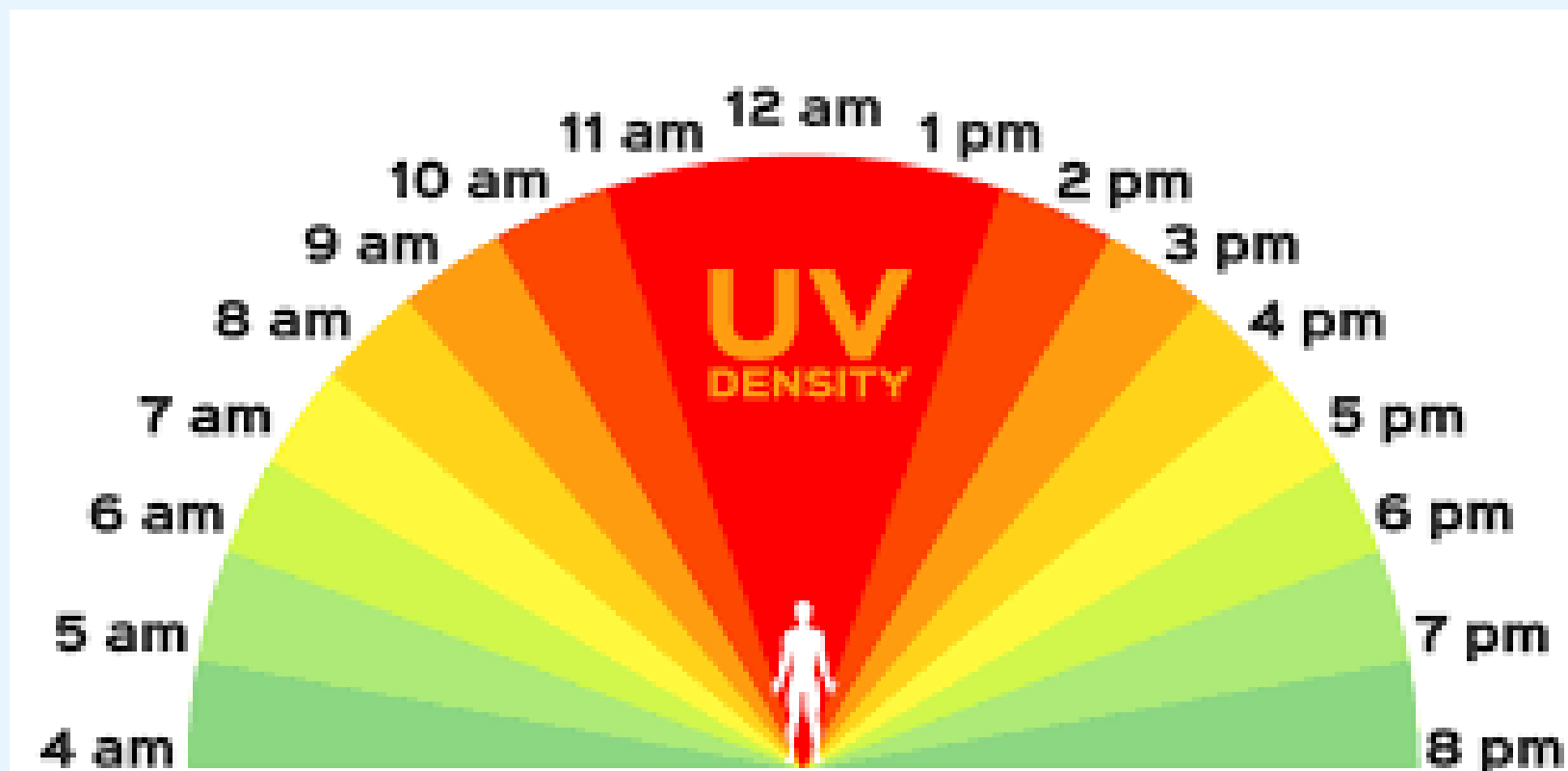
امروزه در دنیا، برای اطلاع دادن سطح پرتو فرابنفش در محیط‌های باز و بدون سرپوش، از کمیتی به نام ششخص فرابنفش یا UVI استفاده می‌شود

میزان این پرتو در محل قرارگرفتن ما، در روزهای مختلف سال و ساعات مختلف روز متفاوت است

براساس عدد این ششخص باید با رعایت توصیه‌های حفاظتی پیشنهاد شده توسط سازمان جهانی بهداشت، خطر را برای افراد جامعه کاهش داد که در جدول زیر آورده شده است

پرتوهای فرابنفش اگر بیش از حد لازم به پوست و چشم برسند، باعث آسیب دیدن آنها می‌شوند.

با رعایت این نکات به کاهش خطر سرطان پوست کمک کنیم



مقدار شاخص فرابنفش	میزان ریسک	توصیه‌های حفاظتی
2 یا کمتر از 2	کم	-
3 الی 5	متوسط	استفاده از: عینک آفتابی- کرم ضد آفتاب- کلاه لبه دار- لباس آستین بلند قرار گرفتن در سایه تا حد امکان یا استفاده از چتر زیر آفتاب
6 یا 7	زیاد	استفاده از: عینک آفتابی- کرم ضد آفتاب- کلاه لبه دار- لباس آستین بلند قرار گرفتن در سایه تا حد امکان یا استفاده از چتر زیر آفتاب
8 الی 10	خیلی زیاد	استفاده از: عینک آفتابی- کرم ضد آفتاب- کلاه لبه دار- لباس آستین بلند قرار گرفتن در سایه. زیر آفتاب حتما از چتر یا سایه بان استفاده شود.
11 یا بیشتر از 11	به شدت زیاد	استفاده از: عینک آفتابی- کرم ضد آفتاب- کلاه لبه دار- لباس آستین بلند قرار گرفتن در سایه. زیر آفتاب حتما از چتر یا سایه بان استفاده شود. زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید.

تهیه: دکتر فاطمه خلیلی، معاونت آموزشی