

Индекс УФ - излучения



Чтобы быстро узнать, насколько опасно УФ-излучение, посмотрите на свою тень:

Если тень длинная (рано утром и вечером), уровень УФ-излучения невысок.

Если тень короткая (солнце стоит высоко), уровень излучения может быть опасен.

Солнцезащитное масло SPF 20

Солнцезащитный крем для лица SPF 30

Солнцезащитное масло SPF 40

Ультра-жидкая эмульсия SPF 50+

Солнцезащитный спрей для тела SPF 50+

Бальзам для восстановления кожи при солнечных ожогах

Действие ультрафиолетового излучения на организм человека

Как определить индекс УФ - излучения

УФ ИНДЕКС

УФ - ИНДЕКС (UV INDEX) ХАРАКТЕРИЗУЕТ УРОВЕНЬ СОЛНЕЧНОГО УЛЬТРАФИОЛЕТОВОГО ИЗЛУЧЕНИЯ У ПОВЕРХНОСТИ ЗЕМЛИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА

УФ-индекс	Описание	Рекомендации
1-2	Низкий	Пребывание на солнце безопасно
3-5	Средний	Кратковременное пребывание на солнце безопасно
6-7	Высокий	Избегайте открытого солнца с 11 до 17 часов
8-10	Очень высокий	Носите солнцезащитные очки, одежду с длинными рукавами и шляпу с широкими полями

Если планируете находиться на открытом солнце >3-х часов используйте крем SPF 30+

Если планируете находиться на солнце >1 часа - используйте крем SPF 30+

Наденьте солнцезащитные очки и шляпу с широкими полями

Используйте крем SPF 30+

Вне помещения оставайтесь в тени

Используйте крем SPF 50+

egon.rospotrebnadzor.ru

УФ-индекс является показателем, характеризующим уровень солнечного излучения на поверхности Земли.

Чем выше его цифра, тем больше вреда солнце несет организму человека, создавая окислительный стресс для кожи и глаз. При его регулярном воздействии появляется риск преждевременного старения кожи и даже развития раковых заболеваний.

Как определить индекс УФ-излучения без

Ход ваших действий:

1. Вбейте в поисковую строку погоду вашей местности
2. Найдите сайт **GISMETEO**
3. В нижнем левом углу найдите кнопку «Набор данных»
4. Выберите вкл. «УФ-индекс»
5. И все готово, теперь в вас



Набор данных в прогнозе

Выберите параметры, которые хотите видеть в прогнозе

- Температура воздуха
- Температура по ощущению
- Среднесуточная температура (только в прогнозе по дням)
- Средняя скорость ветра
- Порывы ветра
- Направление ветра
- Пыльца березы
- Пыльца злаковых трав
- Пыльца амброзии
- Осадки в жидком эквиваленте
- Выпадающий снег
- Высота снежного покрова
- Давление
- Относительная влажность
- УФ-индекс
- Геомагнитная активность



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ
ОТ УФ-ИЗЛУЧЕНИЯ

