

Chỉ số tia UV trên cả ba miền ở mức gây nguy hại rất cao

09:12 12/04/2021

Theo Trung tâm Dự báo khí tượng Thủy văn Trung ương, chỉ số tia cực tím (UV) cực đại tại các tỉnh thành trên cả nước đạt ngưỡng nguy cơ gây hại cao.



Ảnh minh họa.

Tại các tỉnh thành miền Bắc đạt ngưỡng nguy cơ gây hại rất cao, ở mức 8,1-8,9. Khu vực miền Trung mức nguy cơ gây ở mức 8.4- 0.4 chỉ số UV ở ngưỡng cao tới rất cao. Tại miền Nam, cao nhất là TPHCM và Cần Thơ khi chỉ số tia UV lên tới 9,2-10; TP Cà Mau (tỉnh Cà Mau) có chỉ số tia UV giữa trưa là 9,6

Cụ thể, theo thang bảng đo chỉ số tia cực tím, từ 3-5 là trung bình, từ 6-7 là cao, từ 8-10 là rất cao, trên 10.5 là đặc biệt cao, rất nguy hiểm. Tia cực tím có thể xuyên qua mây và các loại cửa kính, nếu da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong thời gian 25 phút khi chỉ số tia cực tím ở ngưỡng rất cao sẽ gây bỏng. Ở ngưỡng cực kỳ cao, tia cực tím gây ra những nguy cơ làm tổn thương da,

bỏng mắt nếu tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong khoảng 15 phút mà không được bảo vệ.

Đặc biệt, tia UV có thể xuyên qua mây và các loại cửa kính. Nếu da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong 25 phút khi chỉ số tia UV ở ngưỡng rất cao sẽ gây bỏng. Ở ngưỡng cực kỳ cao, tia UV gây ra những nguy cơ làm tổn thương da, phỏng mắt nếu tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời trong khoảng 15 phút mà không được bảo vệ.

Theo đó, từ ngày 11 đến 13/4, miền Bắc tiếp tục được dự báo ngưỡng nguy cơ gây hại của tia UV ở mức cao phổ biến là 7,5-8,9. Miền Trung và miền Nam được dự báo đạt mức nguy cơ rất cao, phổ biến là 10. TPHCM, Cần Thơ tiếp tục nắng khô với nhiệt độ phổ biến cao nhất trong ngày 29-35°C.

Việc tiếp xúc quá lâu với tia UV sẽ gây tổn thương và có nguy cơ dẫn đến ung thư da. Tia UV gây đứt gãy các liên kết giữa các phân tử, góp phần làm đột biến cấu trúc DNA và RNA trong nhân tế bào, đây là nguyên nhân chính gây ung thư các dạng như u hắc tố, ung thư liên bào đáy, u tế bào vảy, u tuyến bã...

Đồng thời, để bảo vệ sức khỏe mình tốt nhất khi ra ngoài trời người dân tránh tiếp xúc với nắng quá 15 phút lúc 12 giờ trưa; mặc quần áo bảo hộ, dùng nón rộng vành để che mặt, cổ và tai, đeo kính râm để bảo vệ mắt, sử dụng kem chống nắng loại tốt.

Thùy Linh