

Một số tỉnh, thành phố có chỉ số tia UV ở mức gây nguy hại rất cao từ ngày 3-5/10

14:25 02/10/2020

Theo Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia, chỉ số tia cực tím (UV) cực đại tiềm năng tại một số tỉnh, thành phố trong các ngày từ 3- 5/10 có nguy cơ gây hại rất cao.

Cụ thể, tại các tỉnh, thành phố như Thừa Thiên - Huế (ngày 3/10), thành phố Nha Trang - tỉnh Khánh Hòa (ngày 3 - 5/10); Thành phố Hồ Chí Minh (ngày 3 - 4/10), thành phố Cần Thơ (ngày 3/10) và tỉnh Cà Mau (ngày 5/10) hỉ số UV có nguy cơ gây hại rất cao.



Ảnh minh họa (Ảnh: internet)

Ngày 2/10, chỉ số UV của các tỉnh, thành phố từ Thừa Thiên - Huế đến Cần Thơ đều ở mức rất cao trong khoảng từ 11 giờ đến 13 giờ; thành phố Hà Nội, Hải Phòng và tỉnh Cà Mau có chỉ số UV ở mức cao, riêng Hạ Long chỉ ở mức trung

bình (chỉ số tia UV từ 3 - 5 là nguy cơ gây hại trung bình, từ 6 - 8 nguy cơ gây hại cao, trên 8 là nguy cơ gây hại rất cao).

Các chuyên gia y tế cảnh báo, 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... Tiếp xúc với bức xạ cực tím còn gây ra ức chế hệ thống miễn dịch.

Người dân cần áp dụng các cách phòng tránh UV như mặc quần áo bảo hộ, bao gồm các loại áo có khả năng chống nắng, như áo dài tay, áo khoác có cổ, quần dài, tối màu, mũ rộng vành để che mặt, cổ và tai. Nếu có thể, nên lựa chọn chất liệu vải chống nắng đặc biệt. Đeo kính râm bảo vệ mắt - lựa chọn chất liệu tròng kính có khả năng chống nắng, độ hấp thụ tia UV từ 99 - 100% sẽ bảo vệ tốt nhất cho mắt và vùng da xung quanh. Bổ sung hoa quả tươi giàu vitamin C, giúp hạn chế tác động có hại từ tia cực tím...

PV