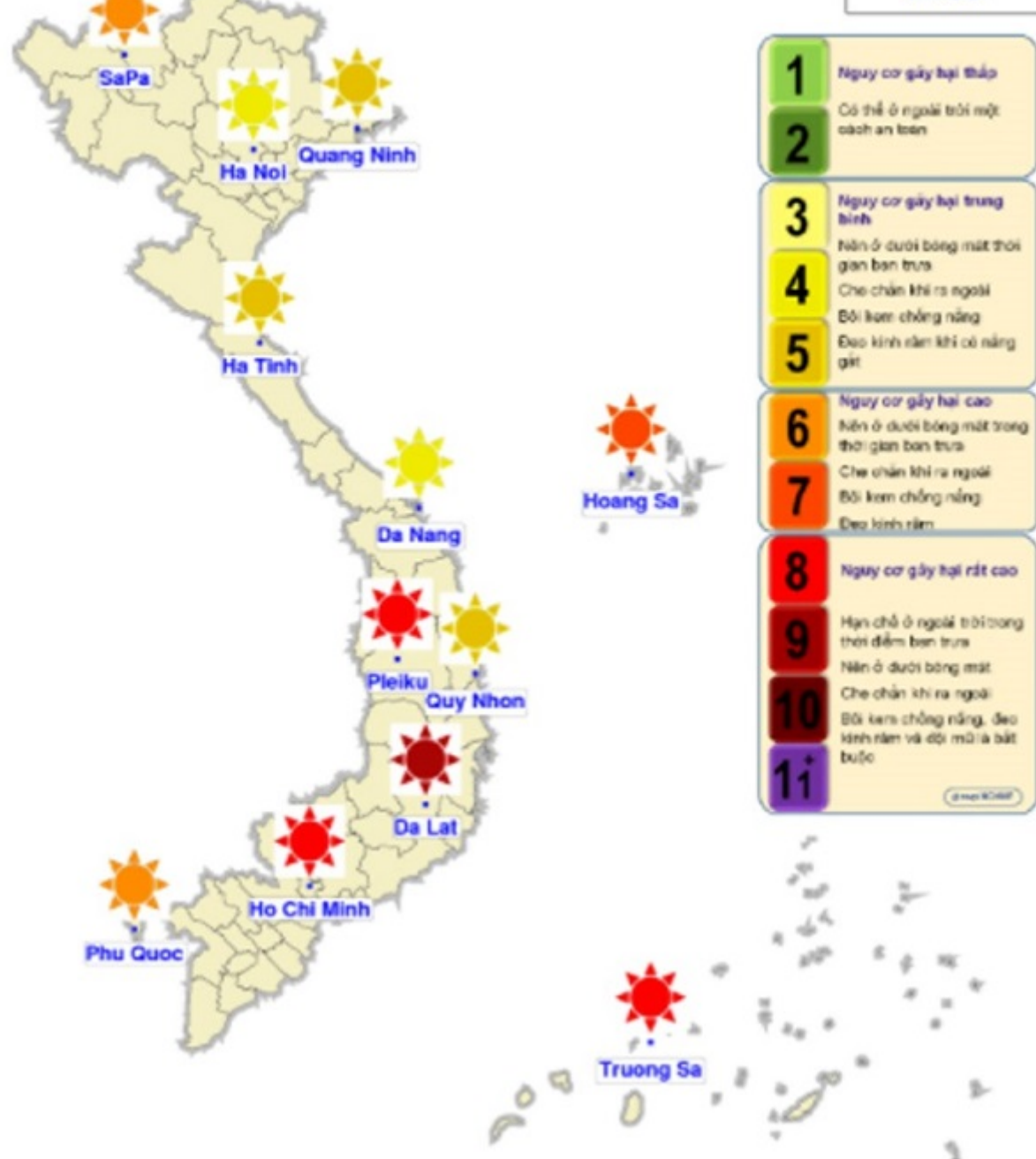


## **Tuần tới, cảnh báo chỉ số tia UV gây hại cao**

15:22 03/01/2021

Trung tâm Dự báo Khí tượng Thủy văn Quốc gia nhận định, ngưỡng chỉ số tia cực tím (UV) từ ngày 4-6/1 ở các thành phố khu vực Trung Bộ và Nam Bộ đạt ngưỡng nguy cơ gây hại trung bình đến cao.



*D báo*

*ch s tia UV trong ngày (Ngun: Trung tâm D báo khí tng th y vn quc gia)*

Ngày 3/1, chỉ số tia UV tại các thành phố miền Trung và miền Nam ở ngưỡng nguy cơ gây hại cao đến rất cao: Thành phố Nha Trang 7,8; Thành phố Hồ Chí Minh là 8,3; thành phố Cần Thơ là 8,1; thành phố Cà Mau là 6 (chỉ số tia UV từ 3-5 là nguy cơ gây hại trung bình, từ 6-8 nguy cơ gây hại cao, chỉ số tia UV trên 8 là nguy cơ gây hại rất cao).

Từ ngày 4-6/1, chỉ số tia UV tại thành phố Hội An lần lượt là 2, 6, 7; thành phố Nha Trang 4, 5, 6; Thành phố Hồ Chí Minh 8,5,8; thành phố Cần Thơ là 8, 4, 8; thành phố Cà Mau là 7, 3, 9.

Để phòng tránh tác hại tia UV, các chuyên gia y tế khuyến cáo người dân cần 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.

Người dân cần bổ sung hoa quả tươi giàu vitamin C, giúp hạn chế tác động có hại từ tia cực tím; sử dụng kem chống nắng đều đặn mỗi khi ra ngoài, ngay cả khi trời nhiều mây.

**Linh Tuệ**