

Министерство экологии, геологии и природных ресурсов  
Республики Казахстан

РГП «КАЗГИДРОМЕТ»

Еженедельный бюллетень  
прогноза индекса ультрафиолетовой  
радиации



31 июля 2020 г., пятница

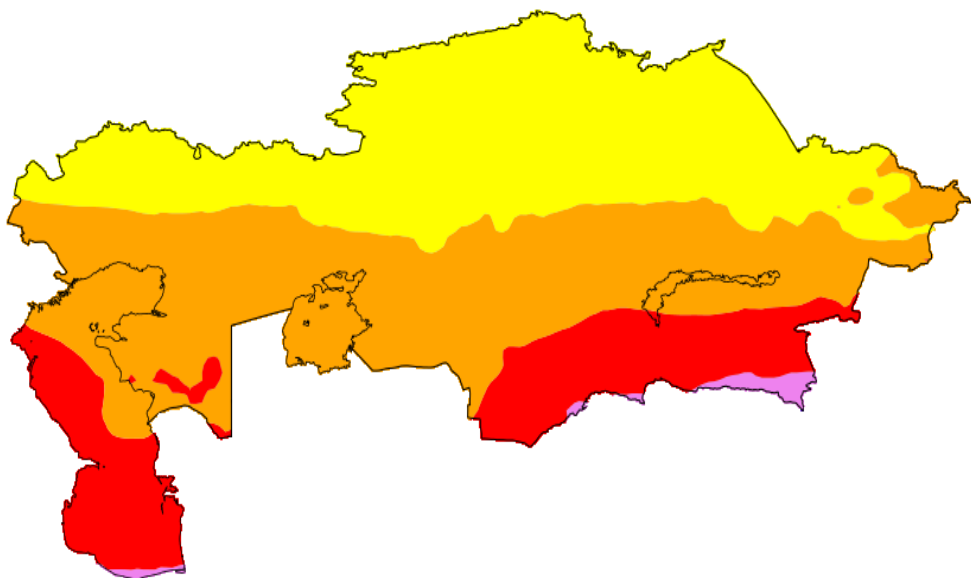


Рис. Распределение УФ индекса по территории Казахстана 31 июля 2020 г.

**УФ индекс-** безразмерная величина, показывающая уровень опасности ультрафиолетовой радиации, достигаемой земной поверхности

Бюллетень составлен в Департаменте экологического мониторинга

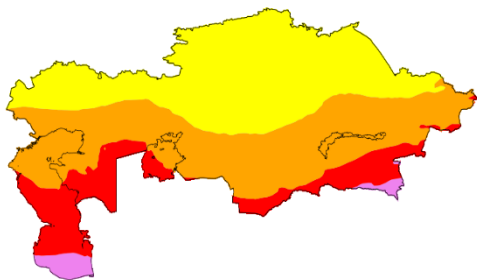
РГП «Казгидромет»

Адрес: 010000, Астана, ул. Мәңгілік Ел 11/1, Тел. 79-83-33;

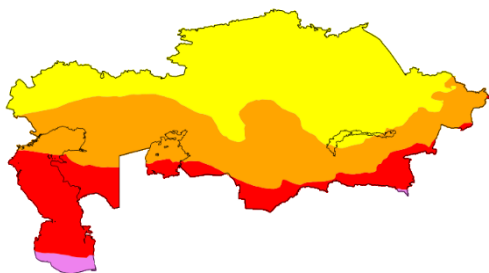
e-mail: [astanadem@gmail.com](mailto:astanadem@gmail.com)

**Прогноз \*УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 1 по 6 августа 2020 года**

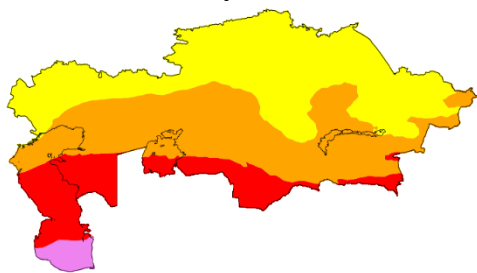
**1 августа**



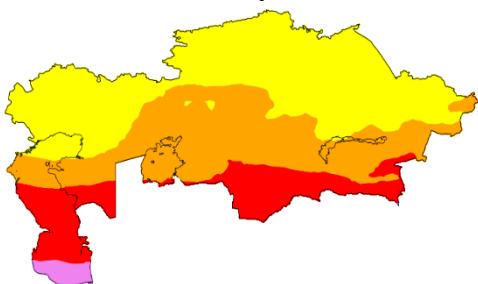
**2 августа**



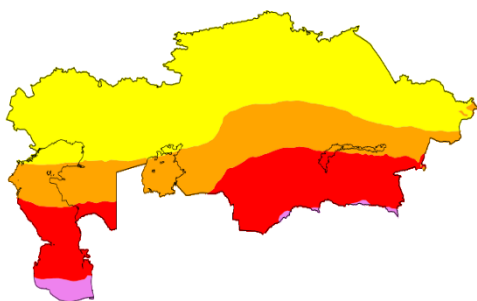
**3 августа**



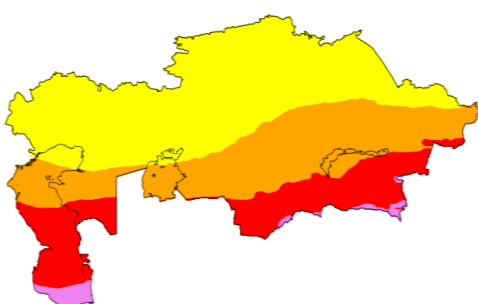
**4 августа**



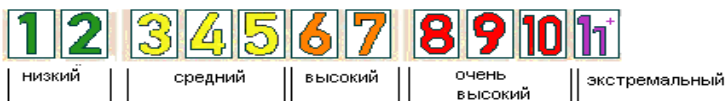
**5 августа**



**6 августа**



*УФ индекс*







Прогностические значения УФ индекса рассчитаны по эмпирической модели M. Allaart (Метеорологический институт "Royal", Нидерланды), с учётом прогноза общего содержания озона, высоты солнца и высотой.

### **Критерии опасности УФ индекса**

Значения УФ индекса	Класс опасности	Рекомендуемые меры защиты
<b>1-2</b>	<b>низкий</b>	Носить солнцезащитные очки в солнечные дни
<b>3-5</b>	<b>средний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Носить солнцезащитные очки, шляпу, рубашку с длинными рукавами.</li> <li>• Находиться в тени в околополуденное время. Использовать солнцезащитные крема.</li> </ul>
<b>6-7</b>	<b>высокий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимально сократить время пребывания на солнце с 11 до 16 ч.дня.</li> <li>• Носить солнцезащитные очки, шляпу, рубашку с длинными рукавами. Использовать солнцезащитные крема.</li> </ul>
<b>8-10</b>	<b>очень высокий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимально сократить время пребывания на солнце с 11 до 16 ч.дня.</li> <li>• Носить солнцезащитные очки, шляпу, закрывать открытые участки тела. Использовать солнцезащитные крема.</li> </ul>
<b>&gt;11</b>	<b>экстремальный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять все меры предосторожности, так как открытые участки тела могут получить ожог за короткий период времени</li> <li>• Избегать нахождения на солнце с 11 до 16 ч.дня</li> </ul>

### **Поправка на значения УФ индекса при различном количестве облачности**

Облачность (баллы)			
			
<b>0-2</b>	<b>3-5</b>	<b>6-8</b>	<b>9-10</b>
УФ индекс			
<b>1</b>	1.0	0.5	0.3
<b>2</b>	2.0	1.0	0.5
<b>3</b>	2.5	2.0	1.0
<b>4</b>	3.5	3.0	1.0
<b>5</b>	4.5	3.5	1.5
<b>6</b>	5.5	4.0	1.5
<b>7</b>	6.5	5.0	2.0
<b>8</b>	7.0	6.0	2.5
<b>9</b>	8.0	6.5	3.0
<b>10</b>	9.0	7.0	3.0
<b>11</b>	10.0	7.5	3.5

## **Время получения первичного загара при ясном небе в полдень**

УФ индекс	Тип чувствительности кожи к УФ			
	I	II	III	IV
3	45 мин	55 мин	1ч 20мин	1ч 45мин
4	35 мин	40 мин	55 мин	1ч 15мин
5	25 мин	35 мин	45 мин	60 мин
6	20 мин	25 мин	40 мин	50 мин
7	19 мин	24 мин	35 мин	45 мин
8	17 мин	21 мин	29 мин	37 мин
9	14 мин	18 мин	25 мин	33 мин
10	13 мин	17 мин	23 мин	31 мин
11	12 мин	15 мин	21 мин	28 мин

## **Отличительные признаки типов кожи**

Характеристика	Типкожи I	Типкожи II	Типкожи III	Типкожи IV
<b>Естественный цвет кожи</b>	очень светлый, розоватый	светлый	светло-коричневый	смуглая
<b>Цвет глаз</b>	светло-серые, светло-голубые, светло-зеленые	голубые, серые, зеленые	серые, карие	темно-карие
<b>Цвет волос</b>	светлый блондин, рыжий	светло-русые	темно-русые, каштановые	темно-каштановые, черные
<b>Наличие веснушек</b>	много	неочень много	редко	нет
<b>Чувствительность кожи</b>	болезненный ожог, шелушение	часто ожог и шелушение	редколегкий ожог	небывает ожогов
<b>Загар</b>	кожа не загорает	легкий загар	сильный загар	темный загар