

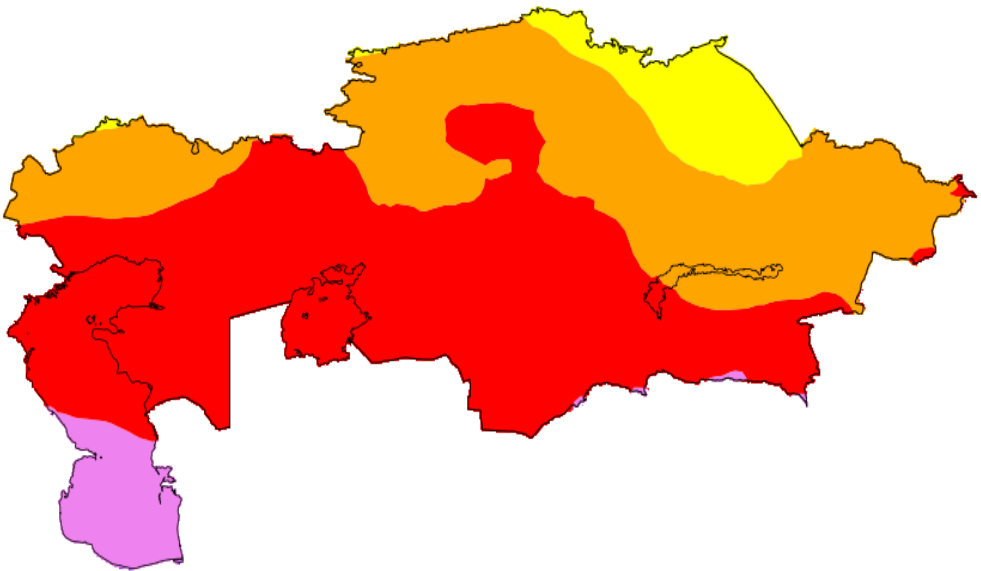
**Министерство экологии, геологии и природных ресурсов  
Республики Казахстан**

**РГП «КАЗГИДРОМЕТ»**

**Еженедельный бюллетень  
прогноза индекса ультрафиолетовой  
радиации**



*10 июля 2020 г., пятница*



*Рис. Распределение УФ индекса по территории Казахстана 10 июля 2020 г.*

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

Бюллетень составлен в Департаменте экологического мониторинга

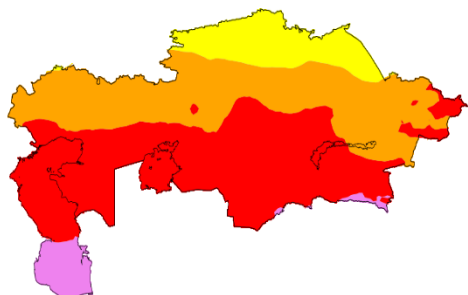
РГП «Казгидромет»

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

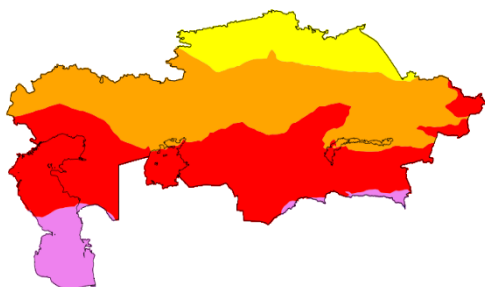
e-mail: [astanadem@gmail.com](mailto:astanadem@gmail.com)

**Прогноз \*УФ индекса при ясном небе в полдень для территории Казахстана с 11 по 16 июля 2020 года**

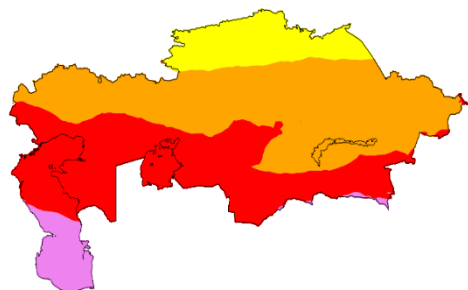
**11 июля**



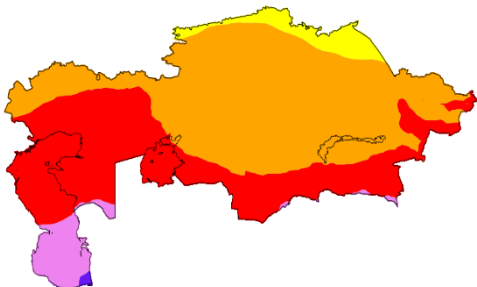
**12 июля**



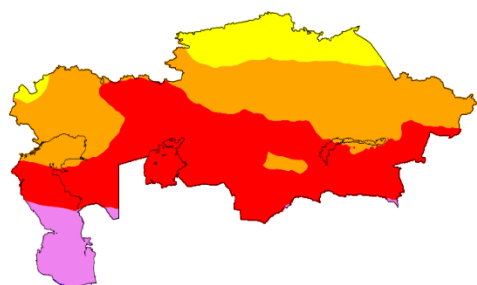
**13 июля**



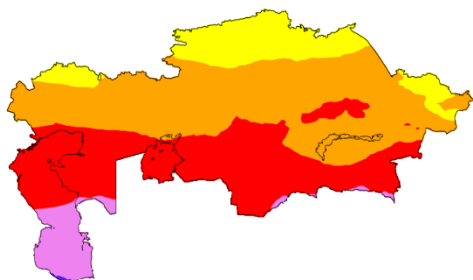
**14 июля**



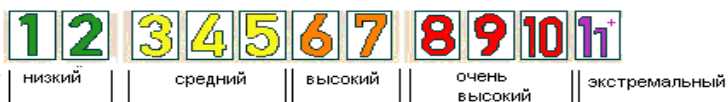
**15 июля**



**16 июля**



*УФ индекс*







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

### **Критерии опасности УФ индекса**

| <b>Значения УФ индекса</b> | <b>Класс опасности</b> | <b>Рекомендуемые меры защиты</b>   |
|----------------------------|------------------------|--|
| <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**

| <b>Облачность (баллы)</b>  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
| <b>0-2</b>   | <b>3-5</b>   | <b>6-8</b>   | <b>9-10</b>  |
| <b>УФ индекс</b>   |  |  |  |
| <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             |