

وردت إلى المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط مجموعة من الاستفسارات حول أشعة الشمس فوق البنفسجية وتأثيراتها الصحية خلال فصل الصيف ونودُّ الإفادة بما يلي:

• تكون أشعة الشمس عمودية على الأرض في فصل الصيف وبالتالي تتعرض إلى مقدار أعلى من أشعة الشمس. وتزداد شدة هذه الأشعة كلما اقتربنا من خط الاستواء وخلال فترة الظهيرة؛

• الأشعة فوق البنفسجية هي أحد مكونات أشعة الشمس. ويستخدم مؤشر الأشعة فوق البنفسجية لقياس شدة أشعة الشمس وتأثيرها على الكائنات الحية. وتتراوح قيمة هذا المؤشر من 1 إلى 16 كحد أقصى. وتختلف شدة هذه الأشعة حسب حالة الطقس حيث تقوم الغيوم بحجب هذه الأشعة والمتخفيف من أثرها. وتكون هذه الأشعة على أشدها عند صحو الجو كلياً وسطوع الشمس وعند منتصف النهار؛

• وتتراوح قيمة مؤشر الأشعة فوق البنفسجية في دول الإقليم، بما في ذلك جمهورية مصر العربية، بين 10<sup>+</sup> و 11 خلال الفترة الممتدة من مايو إلى سبتمبر. وحسب هذا المقياس يعتبر المؤشر مرتفعاً جداً أو في حده الأقصى (11+) مما يتطلب اتخاذ إجراءات وقائية للحيلولة دون إلحاق الأذى بالعينين وتعرض البشرة للاحتراق. وقد تجاوزت قيمة مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 10 في معظم دول الإقليم خلال شهر يوليو 2007؛

• وينصح عادةً باتخاذ التدابير والاحتياطات الوقائية التالية للتخفيف من شدة التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية لاسي ما في فصل الصيف وفترات الحرارة الشديدة:

• استخدام النظارات الشمسية الواقية من الأشعة فوق البنفسجية لحماية العينين من شدة الإشعاعات؛

• ارتداء قبعة أو غطاء رأس ويجب أن تكون المقبعة ذات حافة عريضة لحماية العينين والأذنين والوجه وخلف الرقبة من أشعة الشمس؛

• ارتداء قميص قطني فاتح اللون ذو أكمام لحماية البشرة من أشعة الشمس في الهواء المطلق أو على شاطئ البحر؛

• استخدام كريم للحماية من أشعة الشمس ذو فلتر حماية SPF قيمته 15 على الأقل ودهن الكريم على الأجزاء المكشوفة من البشرة كلما تطلب الأمر (كل ساعتين أو بعد الخروج من الماء أو التعرق الشديد)، وكلما كانت الأشعة شديدة كلما تطلب الأمر استخدام

كريم ذو فلتر حماية أعلى قيمة (30 أو 45) حسب قيمة مؤشر الأشعة فوق البنفسجية، إن قيمة فلتر الحماية المقابل لدرجة 11/مقياس قوة الأشعة تبلغ 45:

• اجتناب البقاء في الشمس قدر الإمكان عند الظهيرة علماً أن أشعة الشمس تكون على أشدها بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة من بعد الظهر (التوقيت الصيفي)؛

• إن حمام الشمس يؤدي البشرية والعيون، لذلك يجب الامتناع عن ذلك كلياً؛

• الحرص على شرب كمية وافرة من الماء لتعويض الفاقد من السوائل أثناء فترات الحر الشديد.