



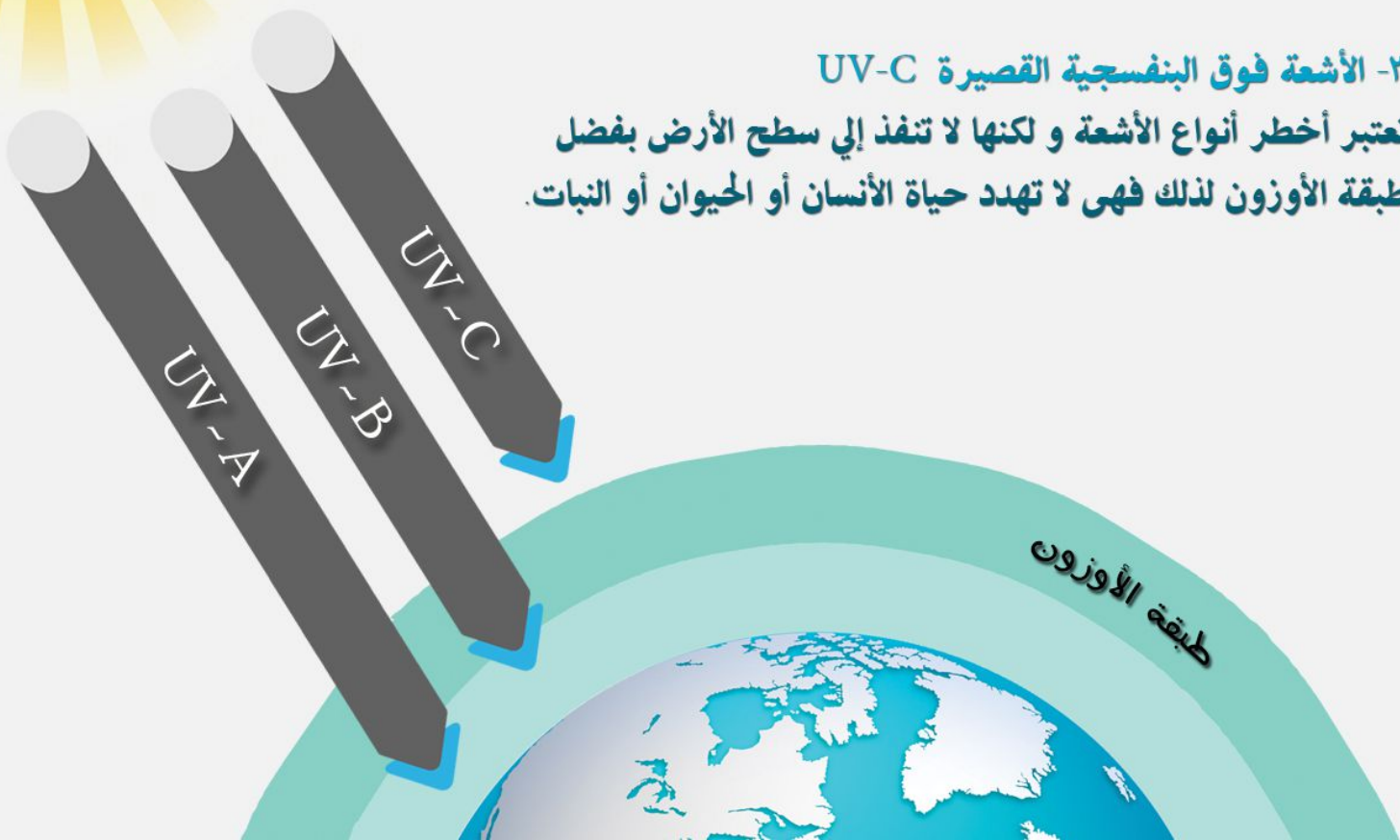
الأشعة فوق البنفسجية

أنواع الأشعة UV

١- الأشعة فوق البنفسجية الطويلة UV-A
تمتص طبقة الأوزون ٥% منها و يتسرب إلي الأرض حوالي ٩٥%

٢- الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة UV-B
تمتص طبقة الأوزون ٩٥% منها و يتسرب إلي الأرض حوالي ٥%

٣- الأشعة فوق البنفسجية القصيرة UV-C
تعتبر أخطر أنواع الأشعة و لكنها لا تنفذ إلي سطح الأرض بفضل
طبقة الأوزون لذلك فهي لا تهدد حياة الأنسان أو الحيوان أو النبات.



أضرار الأشعة UV

أضرار على صحة الانسان

- سرطان الجلد و حروق الشمس
- ضعف نظام المناعة البشرى
- اعتام عدسة العين

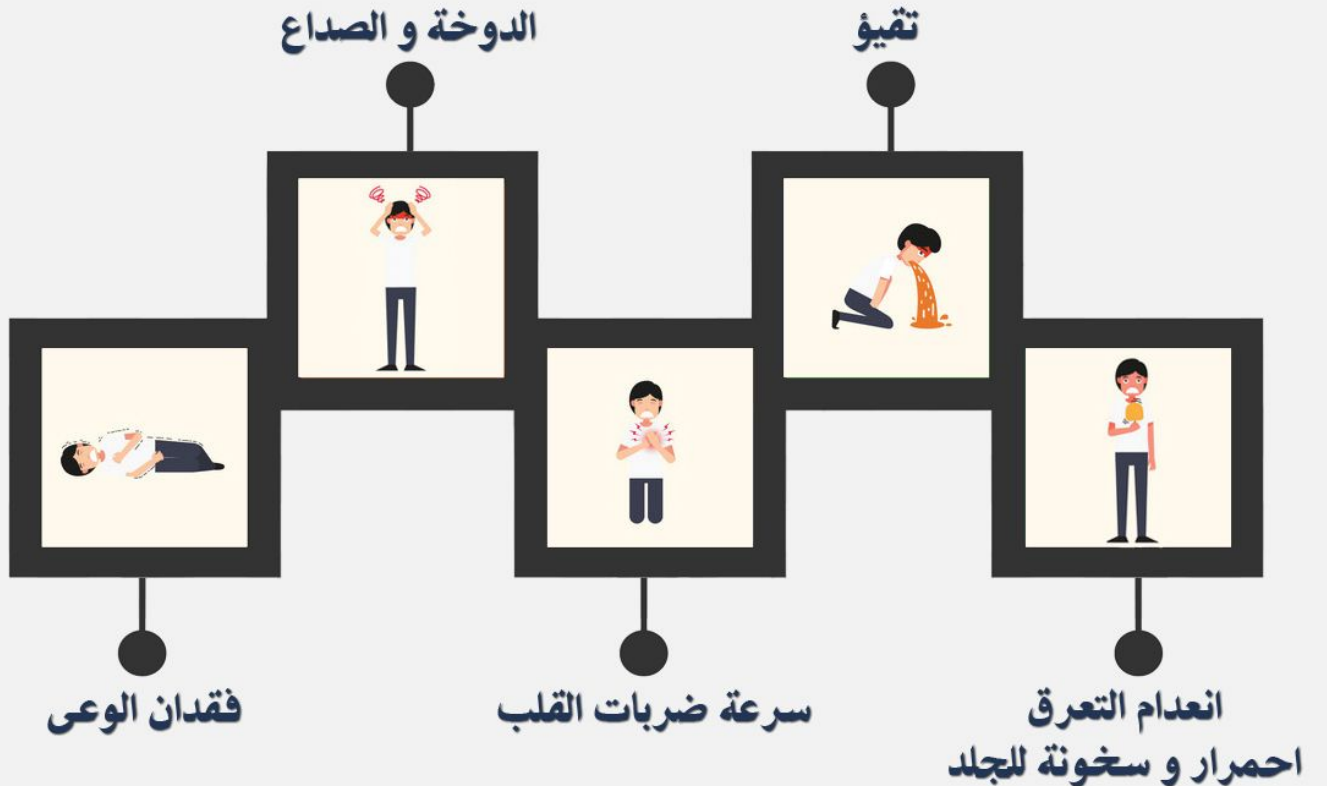
أضرار على الحياة البحرية

- القضاء على الكائنات الدقيقة
- فقدان التنوع البيولوجى
- فى البحار و المحيطات

أضرار على الزراعة

- ضعف انتاجية العديد من
- المحاصيل الزراعية كالقمح
- و الأرز و الذرة

أضرار ضربات الشمس



طرق الوقاية من أشعة الشمس الضارة



طبقة الأوزون هي الدرع الواقي الذي يحمي
الكرة الأرضية من أشعة الشمس الضارة فهي تمتص معظم
الأشعة فوق البنفسجية و نظراً لاستنفاد طبقة الأوزون
يمكن الوقاية بالطرق الآتية

الإكثار
من تناول المياه
و السوائل يساعد
في الحفاظ
على درجة
الحرارة الطبيعية
للجسم



استخدام
كريم وقاية من
الشمس واسع النطاق
مع عامل حماية من الشمس
(SPF)
لا يقل عن ١٥



ارتداء الملابس القطنية
الفضفاضة وخفيفة الوزن
حيث أن ارتداء الملابس الضيقة
أو الثقيلة يعيق
تبريد الجسم



التزام المرضى بتعليمات
أطبائهم بخصوص تناول
أى أدوية قد تؤثر على قدرة
الجسم في البقاء رطبا.
و التوجه لأقرب مستشفى حال
ارتفاع درجات الحرارة
عن ٤٠ درجة



تنظيم مواعيد
ممارسة الرياضة
أو العمل البدني
في الأوقات الباردة
من اليوم، مثل الصباح
الباكر أو المساء

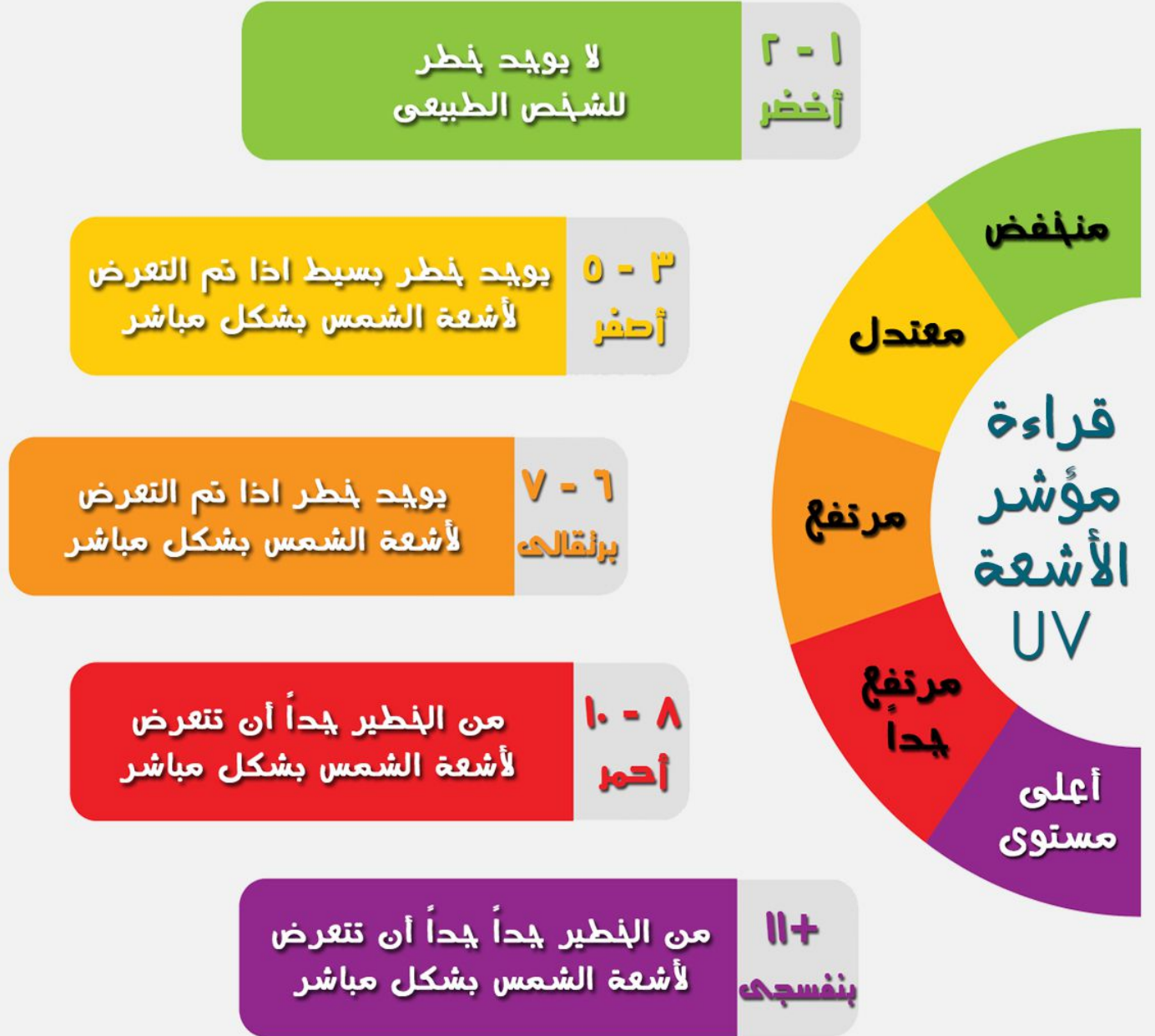


وضع قبعة , غطاء للرأس
أو استخدام مظلة شمسية
مع ارتداء النظارات الشمسية
الجيدة الصنع



مؤشر الأشعة UV

هو مقياس فيه خمسة ألوان يدل كل منها على مجموعة محددة من الأرقام و تشير الأرقام إلى مستويات الخطر المتفاوتة لهذه الأشعة.



لمزيد من المعلومات :

وحدة الأوزون - جهاز شئون البيئة

بريد الكتروني : ozone.egypt@gmail.com

تليفون محمول : ٠١٢٨١٠٧١٠٦٠

وحدة الأوزون - egypt - ozone unit : www.eeaa.gov.eg موقع وزارة البيئة :