

Päästkem oma nahk!



AIN KALLIS
klimatoloog

Arenenud riikides on sõnad «ultraviolettkiirgus» ja «osoonikiht» kui mitte just iga päev, siis iga nädal tähelepanu all. Kõik teavad, et osooniaugud on ohtlikud ja liigne päevitamine tekitab nahapõletikku. Kaitsev osoonikiht Eesti kohal on olnud ja jääb muutlikuks, aeg-ajalt tekiavad sellesse ka miniaugud. Õnneks on seda meil juhtunud põhiliselt sügiskuudel, nagu näitavad Tõraveres tehtud mõõtmised.

Kiirgusindeksite skaala

Juuni keskel hakkas Eesti ilmateenistus edastama raadiokuulajaile teavet ka ultraviolettkiirguse intensiivsuse kohta. Kiirguse mõju hindamiseks on kasutusel nn UV-indeks. Selle väärtus 1–3 vastab nõrgale, 4–6 keskmisele ning 7–8 tugevale kiirgusele. Päikesetaluvus sõltub muidugi palju nahatüübist ning varasemast päevitusest. Nahatüüpe on eristatud kuus – õige õrnast valgest kuni mustani. Kiirgusindeksi 6 puhul võib õrn nahk punaseks minna 22–25 minutiga, veidi tumedama nahaga inimesed jõuavad sama kaugele 35 kuni 40 minutiga. Indeks üle 10 on juba tervisele ohtlik.

Ultraviolettkiirgus sõltub palju pilvisusest, päikese kõrgusest ja õhu läbipaistvusest. Kõige paremini «võtab» päike suvisel keskpäeval rannas, eriti siis, kui taevas on rünkpilvi (nende ääred, liiv ja vesi peegeldavad lisa). Suurimad UV-indeksi väärtused Eestis – 7,5 ümber – on mõõdetud eelmistel aastatel just vahelduva pilvisusega päevadel.

Kõige teravam päike

Tänavu on kõige teravam päike paistnud pilvede vahelt 13. juunil (UV-indeks 6,7). Pika selge päeva jooksul võib aga saada doosi, mis võtab naha maha, nagu juhtus paljudega ilusal laupäeval, 10. juunil, kui indeksiks mõõdeti keskpäeval «vaid» 6,0. Kes ei talu otseseid päikesekiiri, nende lohutuseks võib öelda, et pruuni jumet saab samuti puude varjus.

Nii et pigem vähem, aga paremini, nagu ütles (vist) Lenin.