

Hoidke oma nahka!

Ain Kallis, klimatoloog, 14. mai 2002

Neil, kes praegu Eestis puhkavad, annab sellist mai algust kaua mäletada: päikseline ja kuiv kui ideaalses kuurordis. Hispaanlased kurdavad praegu vihma ja tugevate tormide üle, mis ähvardavad kuulsad Vahemere-äärsed rannad liivast tühjaks uhtuda.

Eesti põllu- ja metsamehed on arusaadavalt teisel arvamusel, sest põud ähvardab nii põlde kui ka metsi (tuleoht) lagedaks muuta.

Õhuke osoonikiht n Esimene lehekuu kümmepäevak oli Tartumaal viis ja pool kraadi soojem, neli korda kuivem ning poolteist korda päikselisem kui tavaliselt. Muidugi on Eestis olnud ka praegusest kuivemat ja palavamat mai algust.

Eriliseks teeb tänavuse kevade üsna õhuke osoonikiht Läänemeremaade kohal ning kõrge ultraviolettkiirguse tase. Kui harilikult on stratosfäärse osooni ehk osoonikihi paksus Eesti kohal mai algul 375 kuni 380 dobsoni ühikut, siis 8. kuupäeval alanes see näitaja 284, 12. mail 303 ühikuni.

Ultraviolettkiirguse intensiivsust iseloomustab indeks (UVI), mille skaala varieerub tavaliselt 1 kuni 10 (1-3 madal, 4-6 keskmine, 7-8 kõrge, üle 9 väga kõrge). Suurimaid UV-indekseid on mõõdetud Põhja-Austraalias, Uus-Guineal (üle 12). Eestis ei ole seni saadud 7,8st kõrgemat UVI väärtust, tänavu näiteks mõõdeti 8. mai keskpäeval Tõraveres 6,6.

Ilmategurid, mis mõjutavad UV taset, on peale osoonihulga pilvisus, tolmu, veeauru jne. sisaldus õhus. Kiirgust suurendab samuti peegeldus veepinnalt, lumelt, samuti rümpilvede servadelt.

Ohustatud nahk n Teine oluline tegur on naha tüüp. Valge tundliku nahaga inimestel tekib punetus või põletus kiiresti, tumedama nahaga inimesed kannatavad kauem päikese käes viibida.

Kui UV-indeksi väärtused osutuvad suuremaks kui 5, siis soovitatakse päevitamisel nahka kaitsta kreemi, kvaliteetsete päikeseprillide ja rõivastega.

Kes otsest päikest ei kannata, neile võib lohutuseks öelda, et ka varjus saab kena jume.

Päikesevõtul peab silmas pidama sedagi, et olulisem kui UV-indeks on saadav kiirgusedoos: liig pikk peesitamine, eriti veel kevadel, kui nahk pole harjunud, võib märkamatuult põhjustada põletusi, mille ohtlikud tagajärjed võivad ilmneda alles aastakümnete pärast. Nii et pidage piiri, pikk suvi on alles ees!

Soovitav on jälgida ka infot UV-kiirguse ja osooni kohta Eesti meteoroloogia ja hüdroloogia instituudi ning Tartu observatooriumi veebilehekülgedelt (www.emhi.ee).