

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز سلامت محیط و کار

نرم افزار کاربردی جهانی پرتوهای فراتش SunSmart

"SunSmart Global UV App"



"گروه بهداشت محیط بیمارستان ها، مراکز بهداشتی درمانی و پرتوها"

## پرتوهای فرابنفش خورشیدی

**Ultraviolet radiation from the sun causes over 1.5 million skin cancers every year**

**Simple steps to lower your risk of developing skin and eye diseases:**

- Seek shade
- Put on a broad-brimmed hat
- Slide on sunglasses
- Apply sunscreen
- Wear sun-protective clothing

Be aware of the UV index, wherever you are. Download the SunSmart Global UV App

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

#UVradiation

UN environment programme

International Labour Organization

WORLD METEOROLOGICAL ORGANIZATION

World Health Organization



پرتوهای فرابنفش (UV) خورشیدی یک عامل خطر محیطی مهم برای سلامت انسان است. مواجهه انسان با این نوع پرتوها می تواند منجر به اثرات بهداشتی حاد و مزمن بر پوست (از قبیل سرطان های پوست)، چشم (از قبیل کاتاراکت) و سیستم ایمنی انسان شود. همه مردم با هر نوع پوست در معرض خطر می باشند. در حالی که برخی از گروه های جمعیتی خاص مانند کودکان، کارگران در فضای باز و افراد دارای پوست روشن، به طور ویژه در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند. سازمان جهانی بهداشت برآورد نموده است که در سال ۲۰۲۰ بیش از یک و نیم میلیون مورد سرطان های پوست در دنیا شناسایی شده است. مواجهه بیش از حد با UV یکی از دلایل اصلی این سرطان ها می باشد.

## شاخص جهانی پرتوهای فرابنفش خورشیدی (UV Index)

شاخص UV نشانگر این است که چه زمانی خورشید خطرناک ترین است

زمانی که شاخص UV عدد ۳ و بالاتر از آن را نشان می دهد،  
خودتان را در برابر خورشید حفاظت کنید.

شاخص UV و حفاظت در برابر خورشید

| Low                            |          | Moderate                   |          |          | High     |          | Very High |          |          | Extreme  |
|--------------------------------|----------|----------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| UV INDEX                       | UV INDEX | UV INDEX                   | UV INDEX | UV INDEX | UV INDEX | UV INDEX | UV INDEX  | UV INDEX | UV INDEX | UV INDEX |
| 1                              | 2        | 3                          | 4        | 5        | 6        | 7        | 8         | 9        | 10       | 11+      |
| SUN PROTECTION<br>NOT REQUIRED |          | SUN PROTECTION<br>REQUIRED |          |          |          |          |           |          |          |          |

در سال ۱۹۹۵ میلادی سازمان جهانی بهداشت (WHO) با همکاری برخی از سازمان های بین المللی، از جمله برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد (UNEP)، سازمان جهانی هواشناسی (WMO) و کمیسیون بین المللی حفاظت در برابر پرتوهای غیر یونساز (ICNIRP)، شاخص جهانی پرتوهای فرابنفش خورشیدی را ایجاد و معرفی نمود. شاخص پرتوهای فرابنفش که با علامت اختصاری UVI نشان داده می شود، یک ابزار مناسب برای افزایش آگاهی عمومی در خصوص خطرات مواجهه بیش از حد با پرتوهای فرابنفش و نیز اتخاذ روش های حفاظتی مناسب می باشد. این شاخص مقدار پرتوهای فرابنفش خورشیدی را در سطح زمین و اطلاعات بهداشتی حفاظتی متناسب با میزان پرتوهای فرابنفش را نشان می دهد. همچنین ریسک های مورد انتظار مواجهه بیش از حد با این پرتوها را به صورت روزانه پیش بینی می کند. دامنه این شاخص از یک تا مقادیر بالاتر از ۱۱ متغیر است. مقدار بالاتر شاخص، پتانسیل بیشتری برای آسیب رسانی به پوست و چشم دارد و در مدت زمان کوتاه تری صدمات شدیدتری را وارد می سازد. برنامه INTERSUN سازمان جهانی بهداشت استفاده یکنواخت و هماهنگ از UVI را ترویج می کند و به کشورها توصیه می کند که از این ابزار آموزشی در برنامه های ارتقای سلامت استفاده کنند.

## SunSmart Global UV app

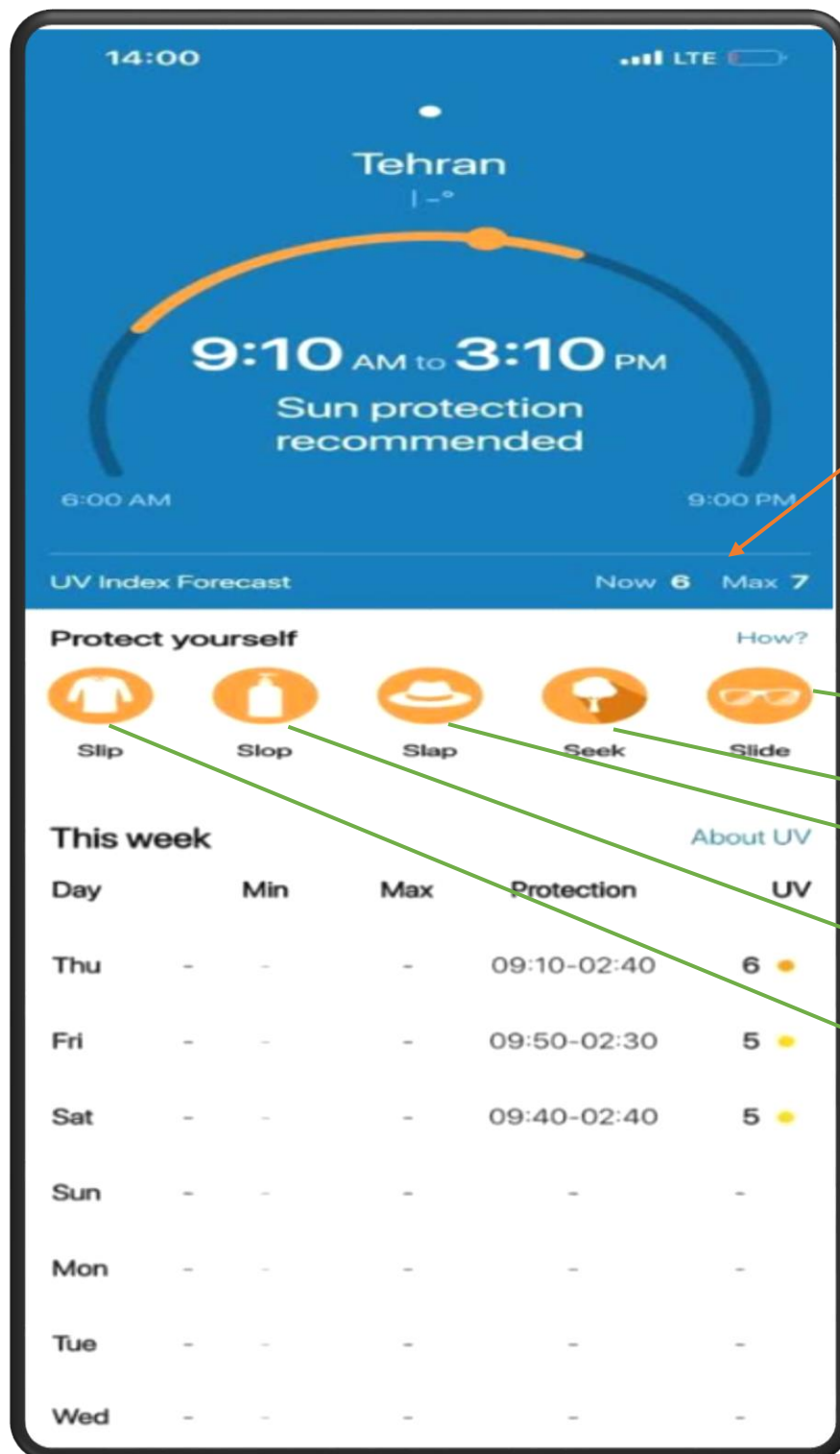
نرم افزار کاربردی جهانی پرتوهای فرابنفش SunSmart برای تلفن های همراه در خصوص میزان تابش اشعه UV، توسط سازمان جهانی بهداشت، سازمان جهانی هواشناسی، برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد و سازمان بین المللی کار (ILO) راه اندازی گردیده است. این نرم افزار پیش بینی های پنج روزه UV و آب و هوا را در مکان های قابل جستجو ارائه می دهد. هدف از بکارگیری این اپلیکیشن افزایش آگاهی و کمک به مردم در سراسر جهان، در خصوص حفاظت از خود در برابر خورشید و تلاش برای کاهش بار جهانی سرطان پوست و آسیب های چشمی ناشی از UV می باشد.

این نرم افزار کاربردی را به راحتی و به صورت رایگان می توان از طریق بسترهای اینترنتی موجود، در گوشی های تلفن همراه سازگار نصب کرد. این برنامه به کاربران کمک می کند تا از زمان حفاظت و چگونگی حفاظت در برابر اثرات زیان آور UV خورشیدی آگاه شوند.

## آگاهی از میزان UVI

در اغلب کشورها میزان شاخص UV همراه با پیش بینی هوا از طریق روزنامه ها، رادیو و تلویزیون، اینترنت و اپلیکیشن های تلفن همراه گزارش می شود. در دنیا کشور استرالیا پیشرو در ارائه رویکردهای حفاظت در برابر UV است. در این کشور هر سال بیش از ۲۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان پوست اتفاق می افتد. فعالیت های حفاظت در برابر خورشید از دهه ۱۹۶۰ در این کشور شروع شده است. این فعالیت ها با معرفی کمپین Slap, Slop, Slip در سال ۱۹۸۰ و گسترش آن به پنج نماد Slide, Seek, Slap, Slop, Slip منجر به راه اندازی نرم افزار کاربردی SunSmart در سال ۲۰۱۰ گردیده است.





میزان UVI در دامنه ۶ تا ۷ قرار دارد. از خودتان حفاظت نمائید.

از طریق:

استفاده از عینک آفتابی استاندارد

قرار گرفتن در محل های سایه دار

استفاده از کلاه لبه دار مناسب

استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰

استفاده از لباس های آستین دار مناسب