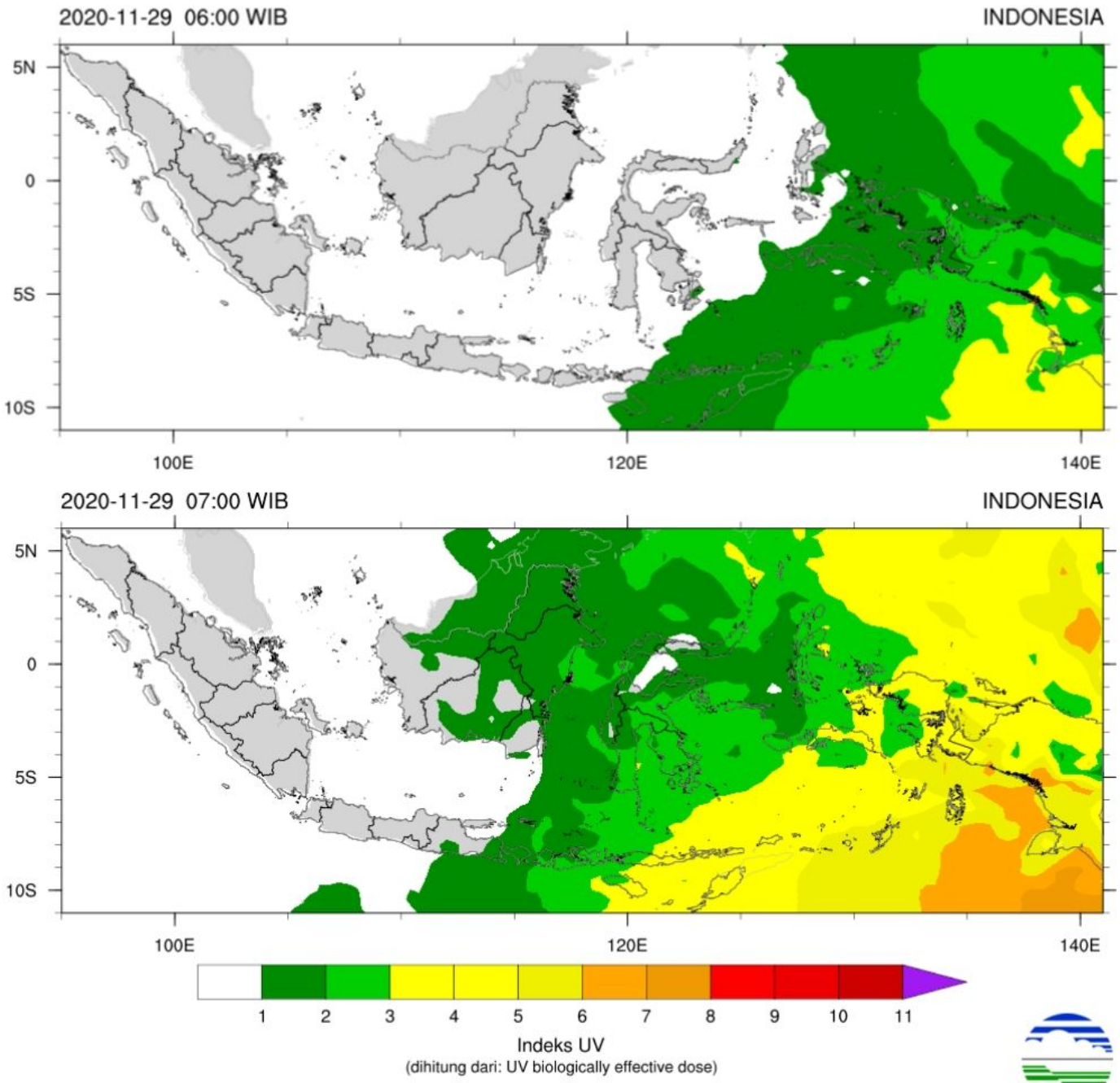
weather ready , climate smart | waspada cuaca, peduli iklim | weather ready , climate smart | waspada cuaca, peduli iklim

BMKG

INFORMASI INDEKS ULTRAVIOLET SINAR MATAHARI (UV)

PREDIKSI 29 NOVEMBER 2020

Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

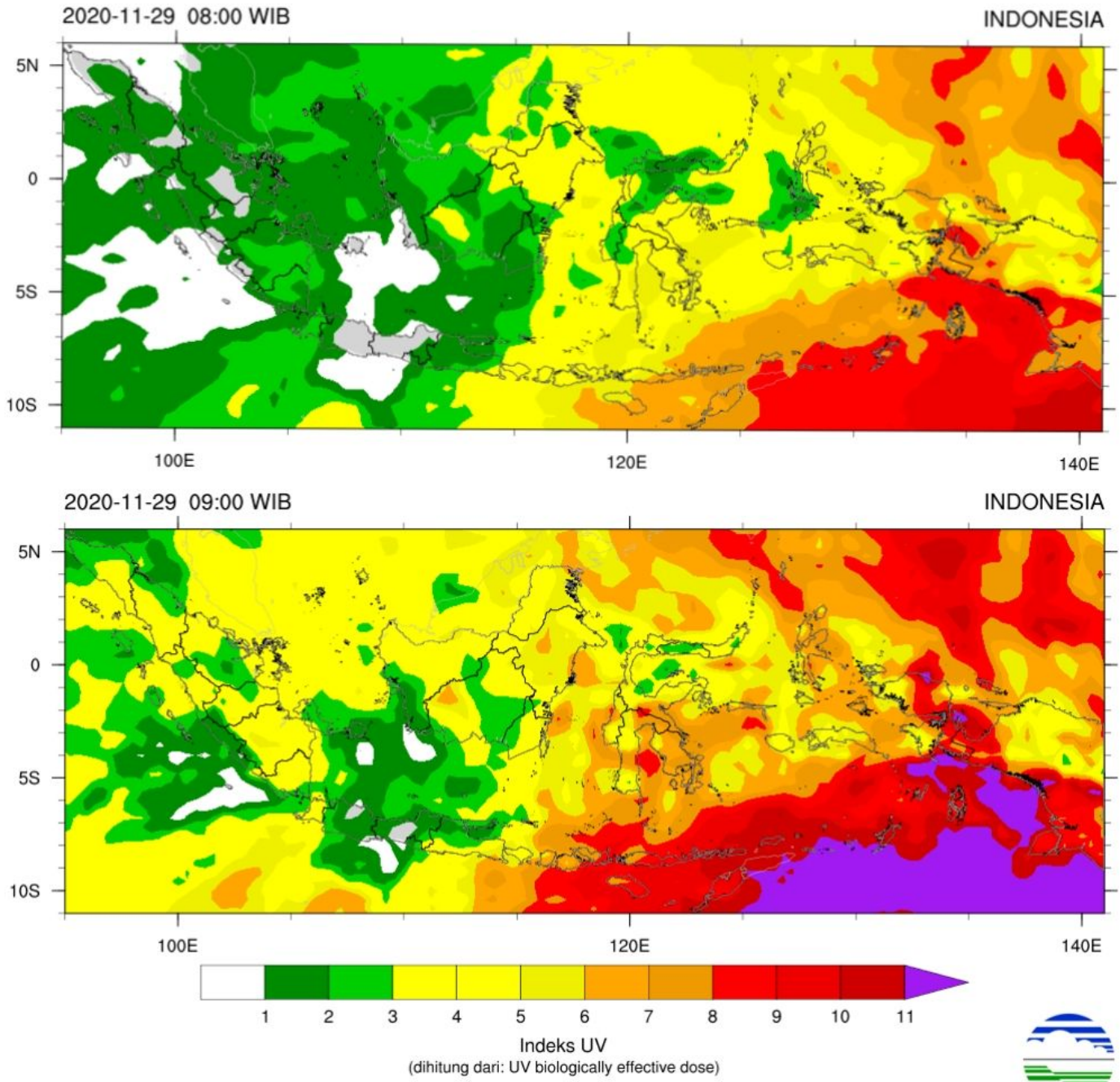


Sumber data: CAMS/ECMWF
Waktu validasi: 2020-11-28 07:00 WIB

BMKG

weather ready , climate smart | waspada cuaca, peduli iklim

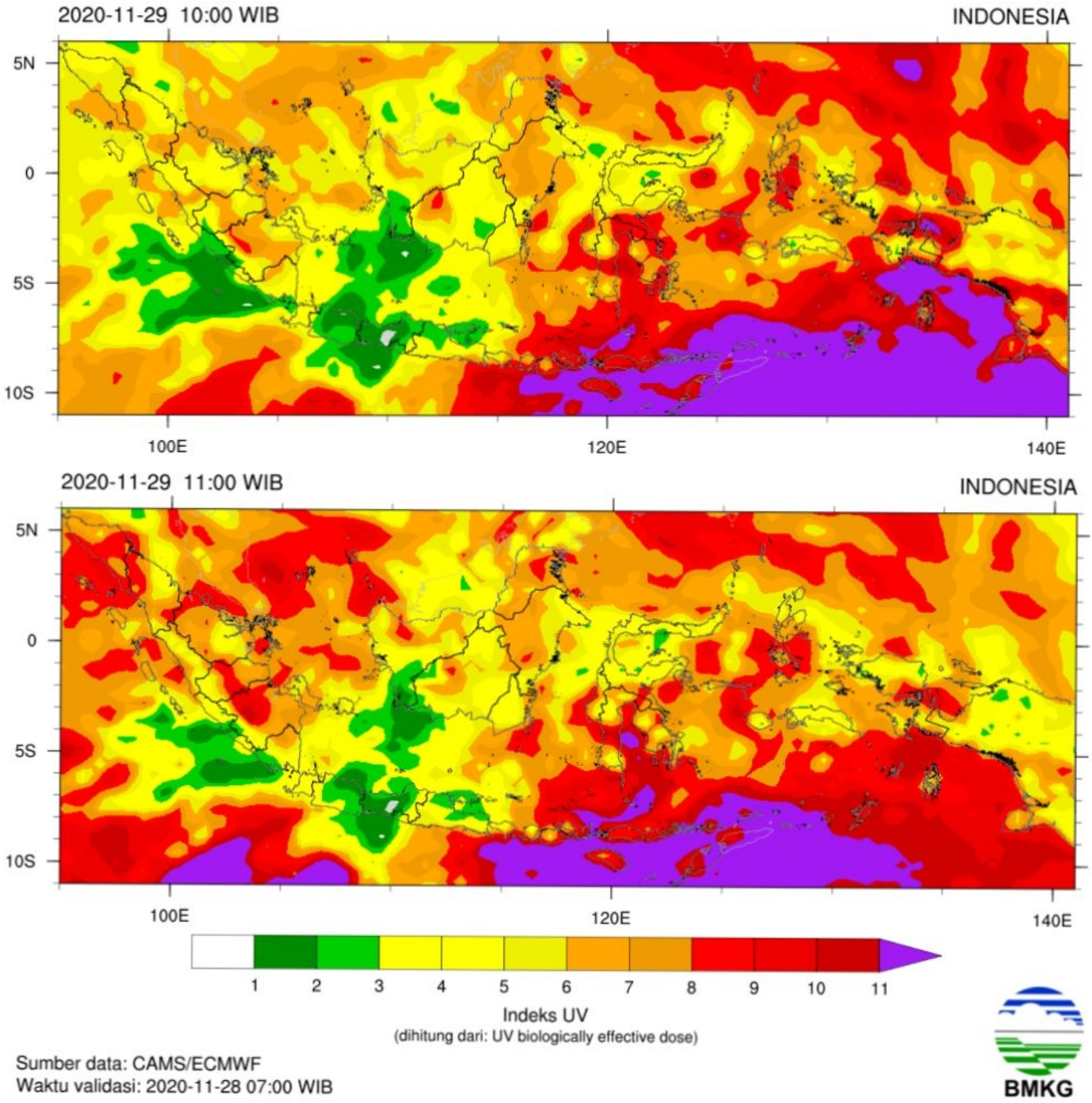
Indeks Ultra Violet Sinar Matahari



Sumber data: CAMS/ECMWF
Waktu validasi: 2020-11-28 07:00 WIB

BMKG

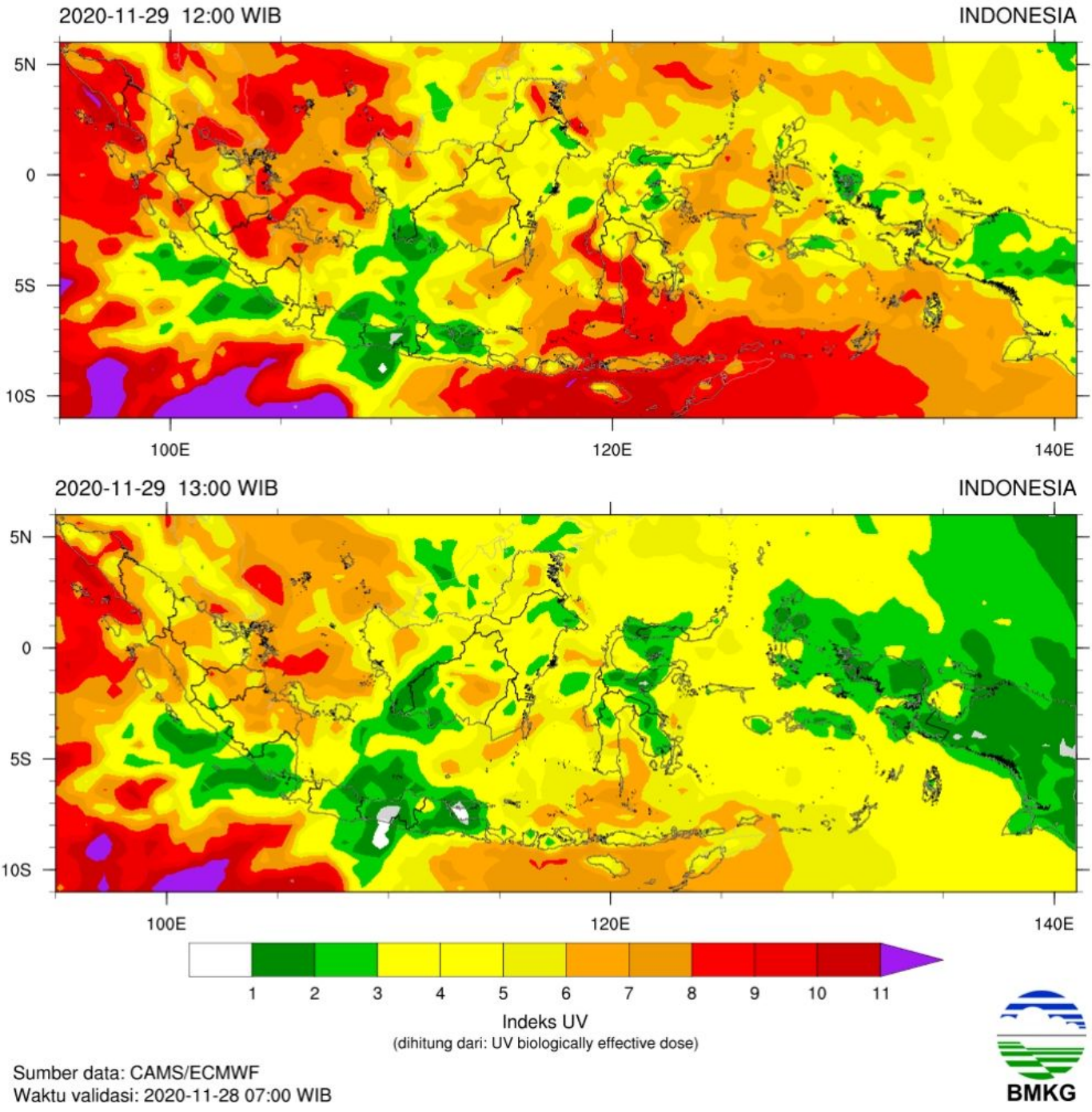
Indeks Ultra Violet Sinar Matahari



Sumber data: CAMS/ECMWF
Waktu validasi: 2020-11-28 07:00 WIB

BMKG

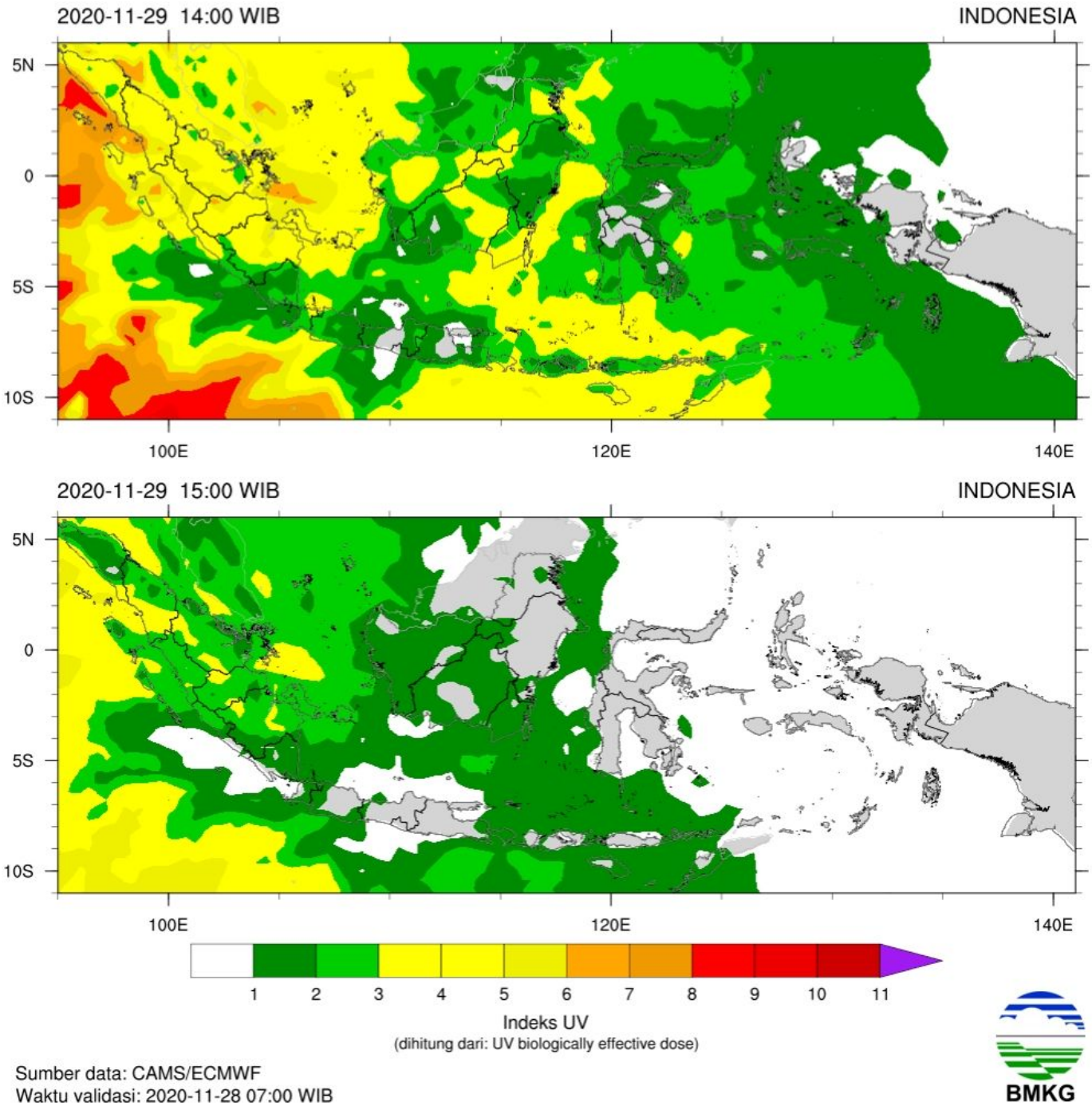
Indeks Ultra Violet Sinar Matahari



Sumber data: CAMS/ECMWF
Waktu validasi: 2020-11-28 07:00 WIB

BMKG

Indeks Ultra Violet Sinar Matahari



Sumber data: CAMS/ECMWF
Waktu validasi: 2020-11-28 07:00 WIB

BMKG

Warna Skala	UV index	Kategori	Himbauan
Hijau	0 - 2	"Low" (risiko bahaya rendah)	• Tingkat bahaya rendah bagi orang banyak. • Kenakan kacamata hitam pada hari yang cerah. • Gunakan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ bagi kulit sensitif. • Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.
Kuning	3 - 5	"Moderate" (risiko bahaya sedang)	• Tingkat bahaya sedang bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung. • Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari. • Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan. • Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat. • Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.
Oranye	6 - 7	"High" (risiko bahaya tinggi)	• Tingkat bahaya tinggi bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan pelindung untuk menghindari kerusakan mata dan kulit. • Kurangi waktu di bawah paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore. • tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari. • Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan. • Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat. • Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.
Merah	8 - 10	"Very high" (risiko bahaya sangat tinggi)	• Tingkat bahaya tinggi bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan tindakan pencegahan ekstra karena kulit dan mata dapat rusak dan terbakar dengan cepat. • Minimalkan waktu di bawah paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore. • Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari. • Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan. • Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat. • Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.
Ungu	>11	"Extreme" (risiko bahaya sangat ekstrem)	• Tingkat bahaya ekstrem bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan semua tindakan pencegahan karena kulit dan mata dapat rusak dan terbakar dalam hitungan menit. • Hindari paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore. • Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari. • Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan. • Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat. • Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.

Diadopsi dari : "Global Solar UV Index: A Practical Guide". World Health Organization (WHO, 2002)

weather ready , climate smart | waspada cuaca, peduli iklim | weather ready , climate smart | waspada cuaca, peduli iklim