



**BMKG**

# INFORMASI INDEKS ULTRAVIOLET SINAR MATAHARI (UV)

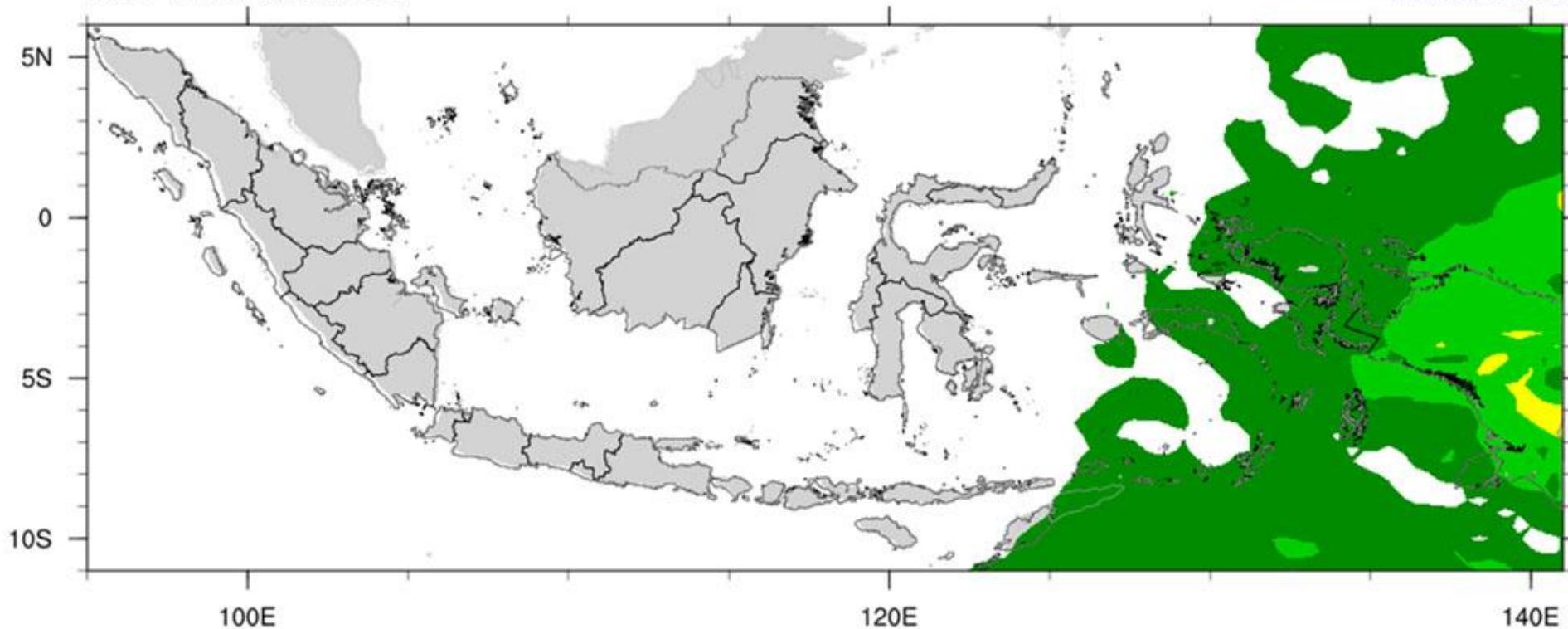
PREDIKSI 4 JANUARI 2021



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

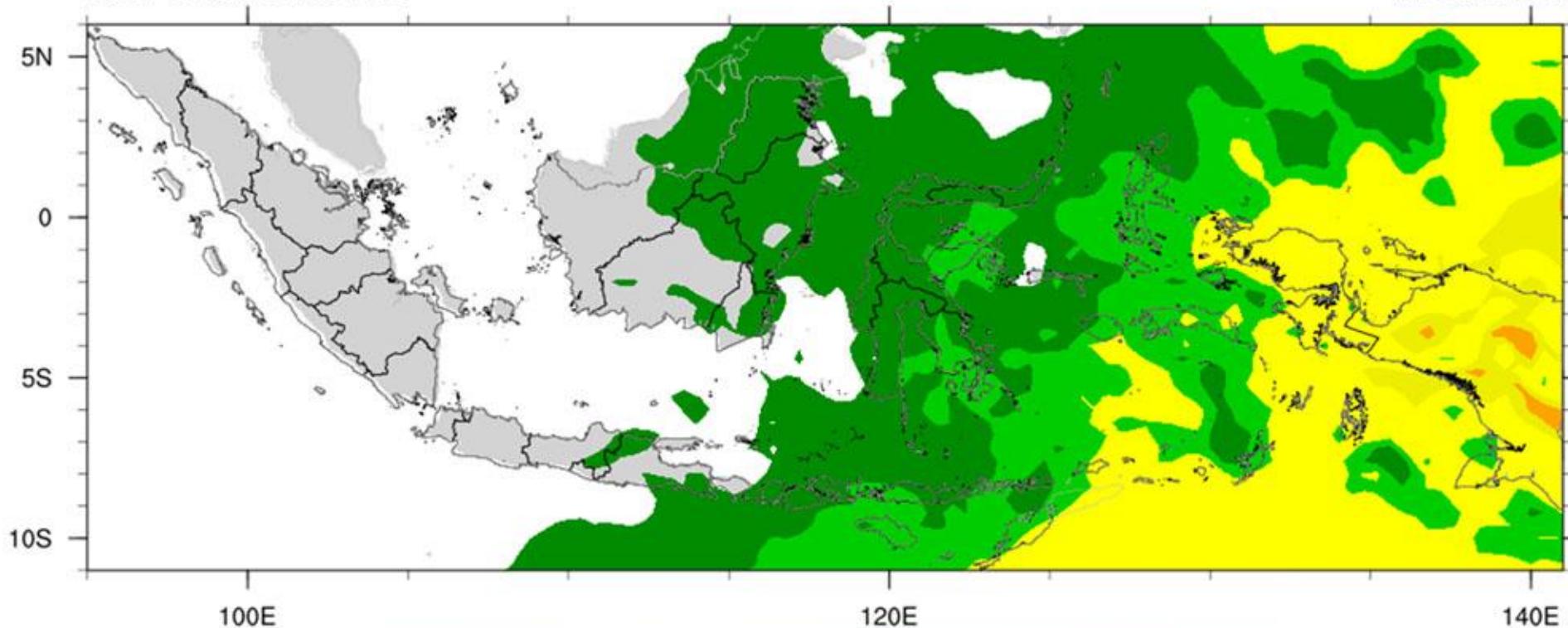
2021-01-04 06:00 WIB

INDONESIA



2021-01-04 07:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV  
(dihitung dari: UV biologically effective dose)

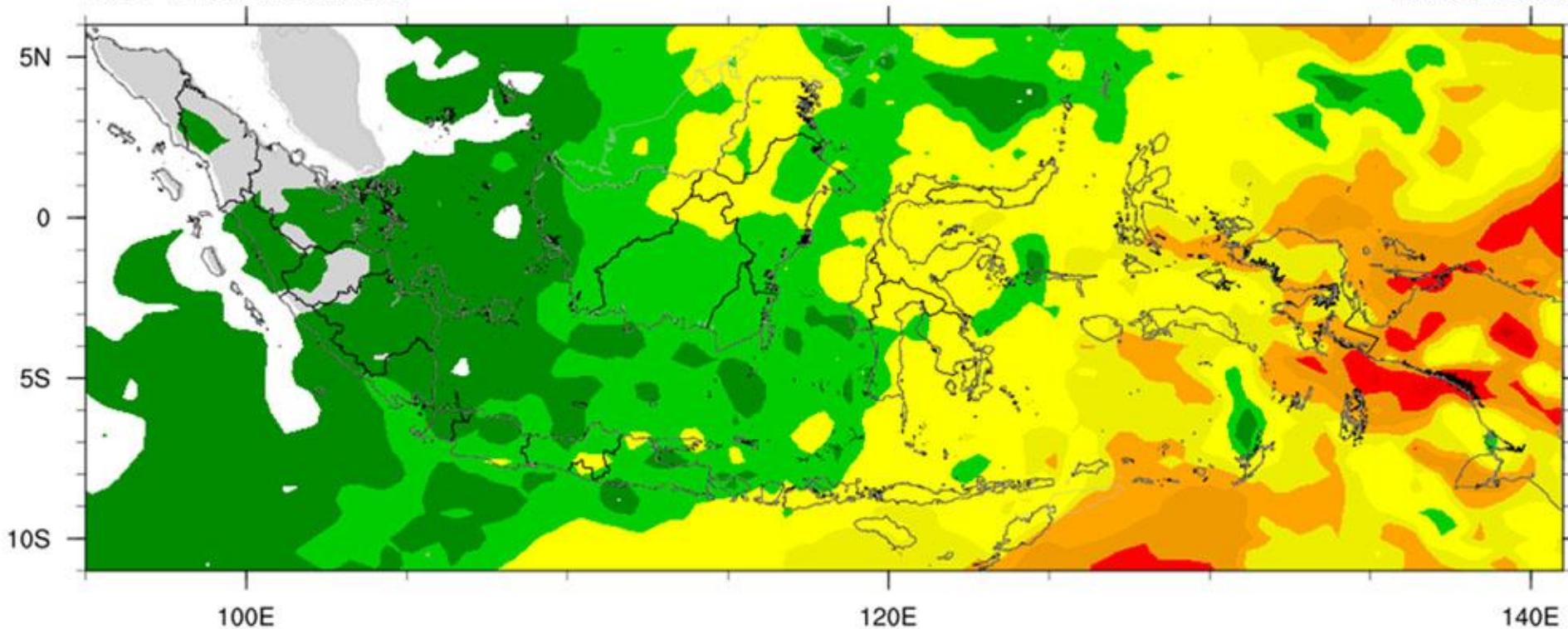
Sumber data: CAMS/ECMWF  
Waktu validasi: 2021-01-03 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

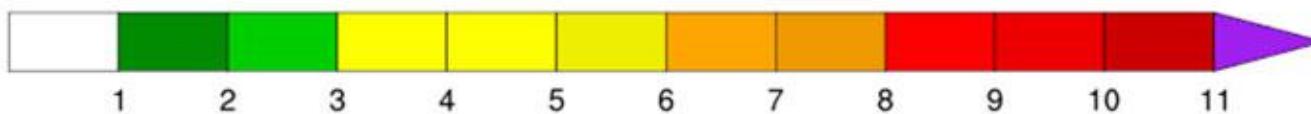
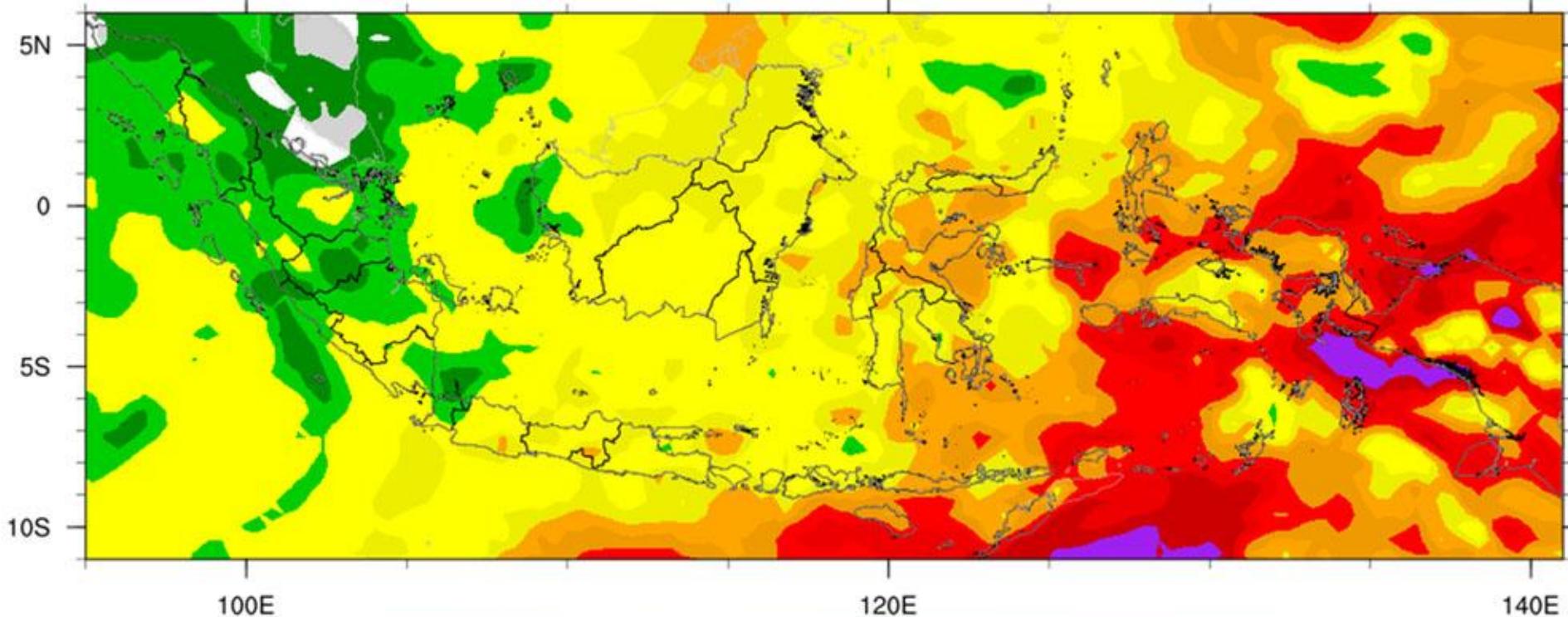
2021-01-04 08:00 WIB

INDONESIA



2021-01-04 09:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV  
(dihitung dari: UV biologically effective dose)

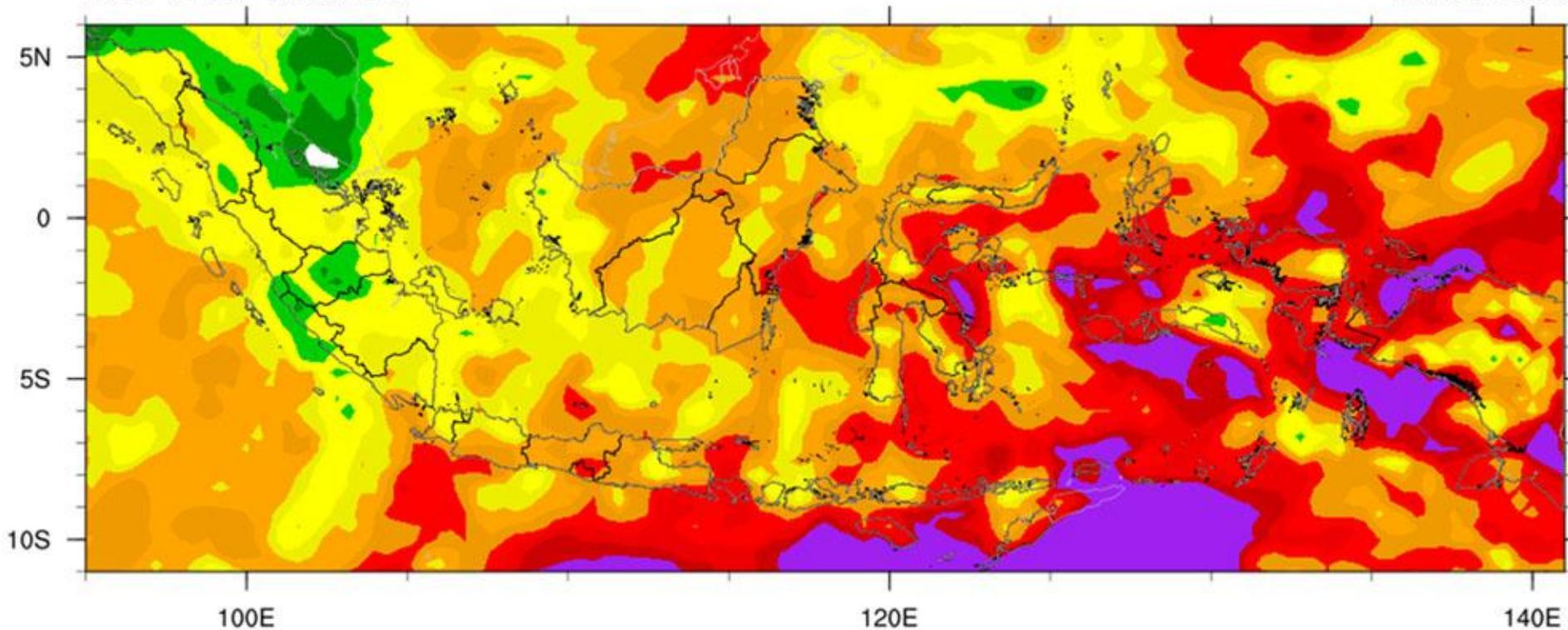
Sumber data: CAMS/ECMWF  
Waktu validasi: 2021-01-03 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

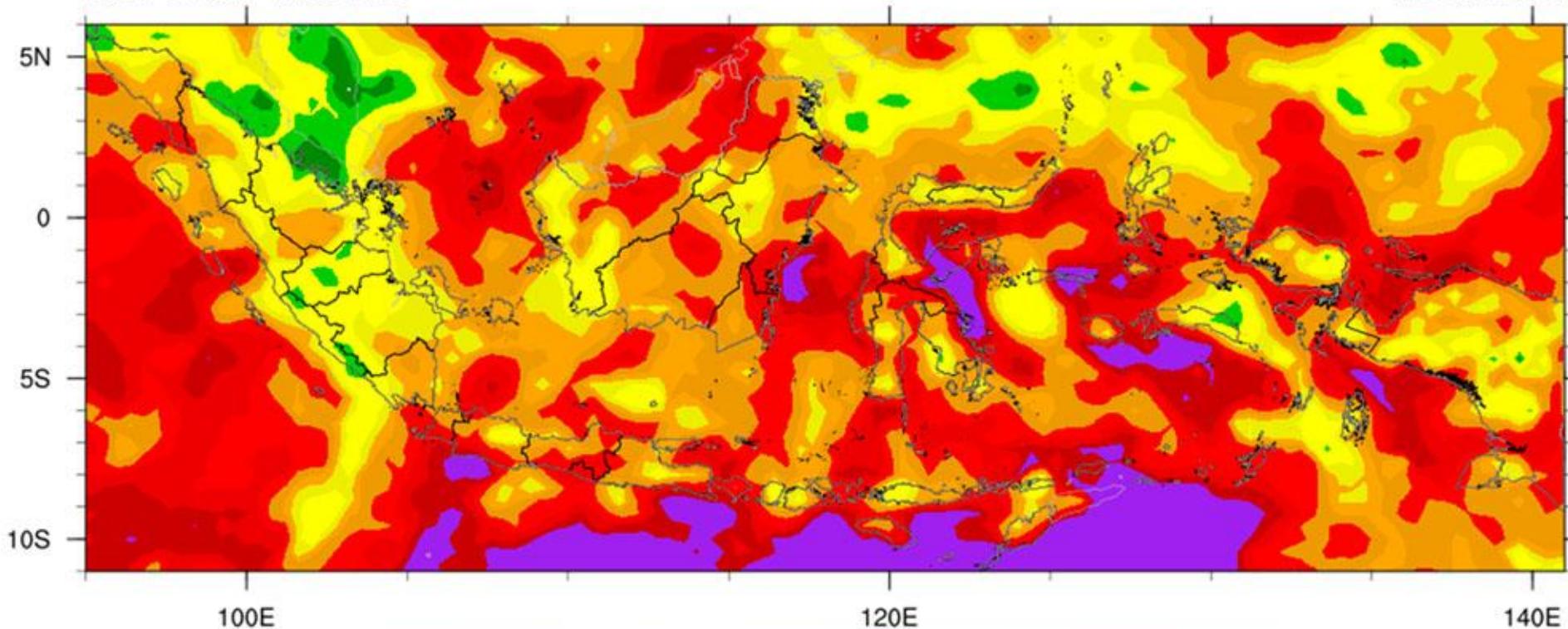
2021-01-04 10:00 WIB

INDONESIA



2021-01-04 11:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV

(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF

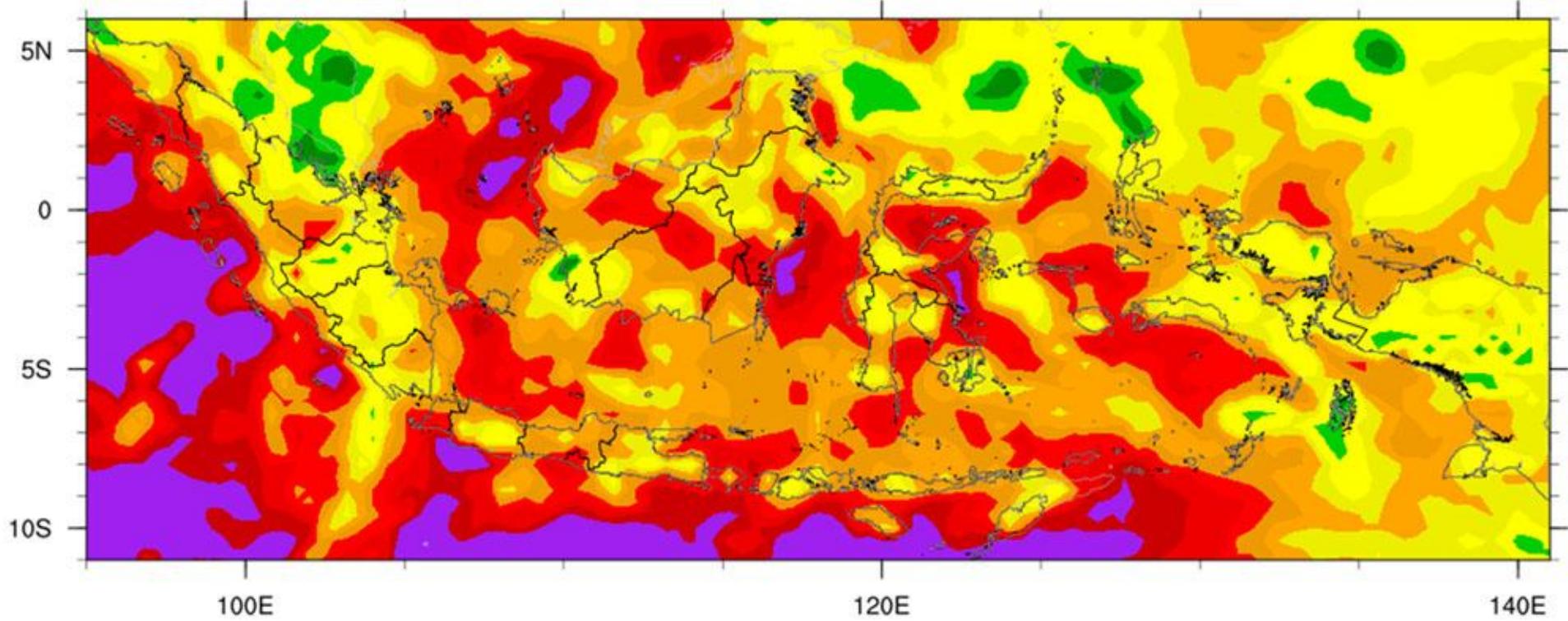
Waktu validasi: 2021-01-03 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

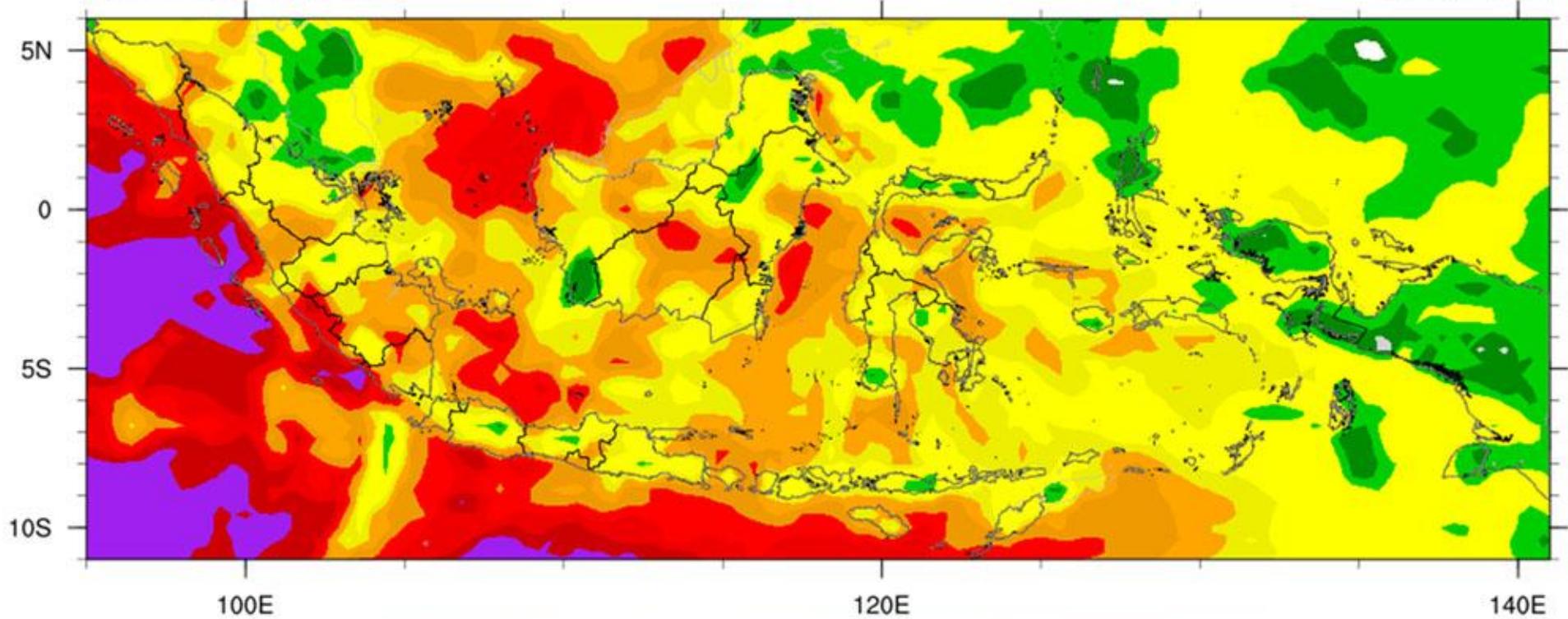
2021-01-04 12:00 WIB

INDONESIA



2021-01-04 13:00 WIB

INDONESIA



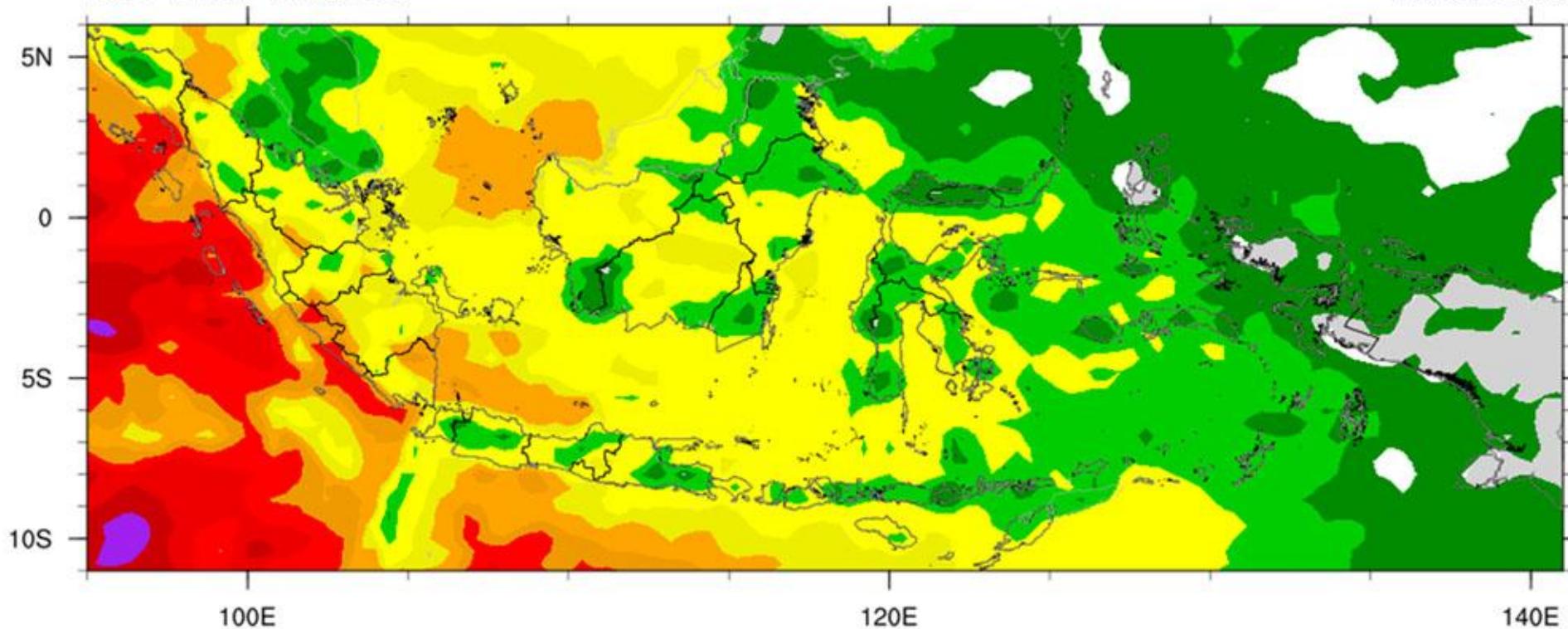
Sumber data: CAMS/ECMWF  
Waktu validasi: 2021-01-03 07:00 WIB



# Indeks Ultra Violet Sinar Matahari

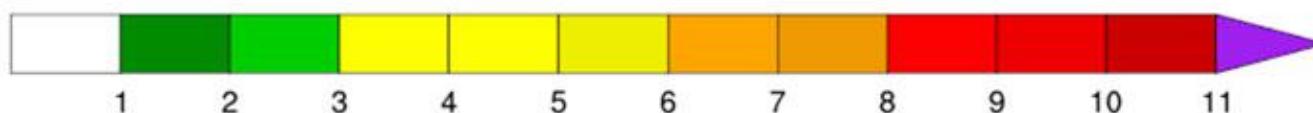
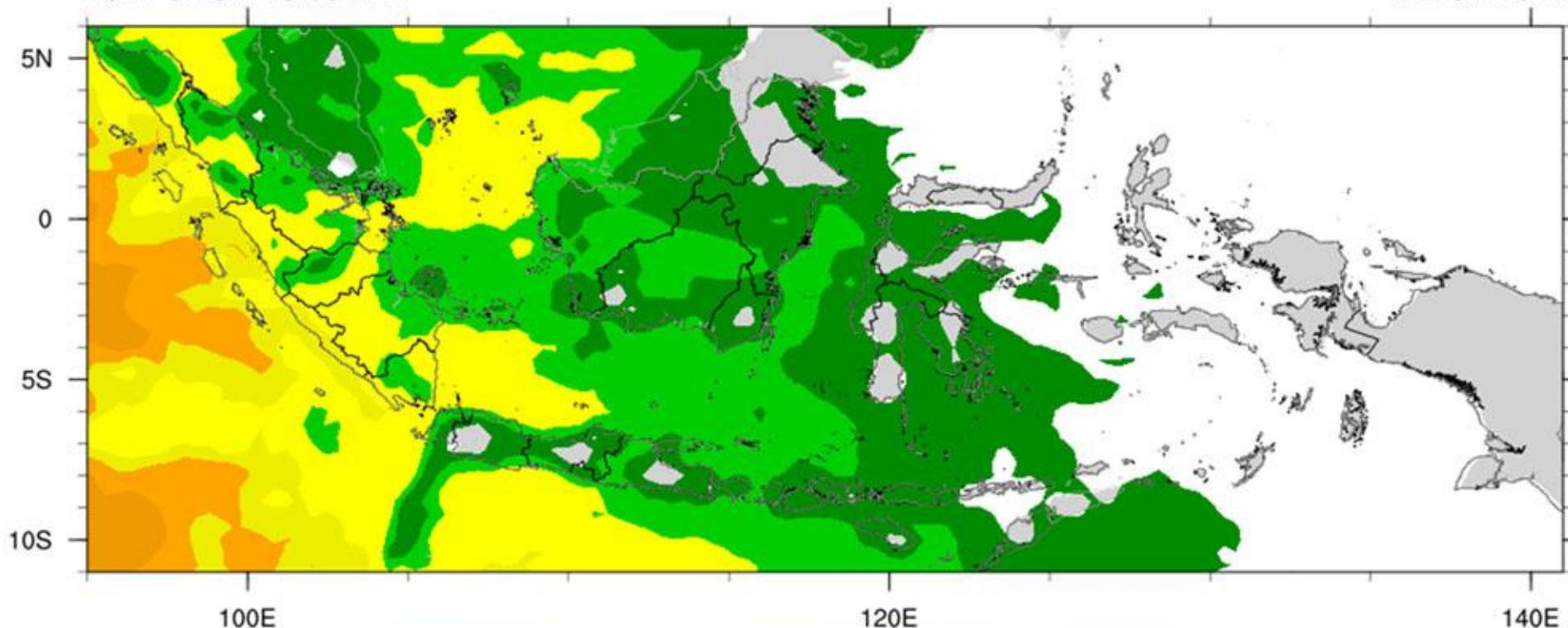
2021-01-04 14:00 WIB

INDONESIA



2021-01-04 15:00 WIB

INDONESIA



Indeks UV  
(dihitung dari: UV biologically effective dose)

Sumber data: CAMS/ECMWF  
Waktu validasi: 2021-01-03 07:00 WIB



Warna Skala	UV index	Kategori	Himbauan
Hijau	0 - 2	“Low” (risiko bahaya rendah)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya rendah bagi orang banyak.</li> <li>• Kenakan kacamata hitam pada hari yang cerah.</li> <li>• Gunakan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ bagi kulit sensitif.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>
Kuning	3 - 5	“Moderate” (risiko bahaya sedang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya sedang bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung.</li> <li>• Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>
Oranye	6 - 7	“High” (risiko bahaya tinggi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya tinggi bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan pelindung untuk menghindari kerusakan mata dan kulit.</li> <li>• Kurangi waktu di bawah paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore.</li> <li>• tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>
Merah	8 - 10	“Very high” (risiko bahaya sangat tinggi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat bahaya tinggi bagi orang yang terpapar matahari tanpa pelindung, diperlukan tindakan pencegahan ekstra karena kulit dan mata dapat rusak dan terbakar dengan cepat.</li> <li>• Minimalkan waktu di bawah paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore.</li> <li>• Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>
Ungu	>11	“Extreme” (risiko bahaya sangat ekstrem)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Hindari paparan matahari antara pukul 10 pagi hingga pukul 4 sore.</li> <li>• Tetap di tempat teduh pada saat matahari terik siang hari.</li> <li>• Kenakan pakaian pelindung matahari, topi lebar, dan kacamata hitam yang menghalangi sinar UV, pada saat berada di luar ruangan.</li> <li>• Oleskan cairan pelembab tabir surya SPF 30+ setiap 2 jam bahkan pada hari berawan, setelah berenang atau berkeringat.</li> <li>• Permukaan yang cerah, seperti pasir, air, dan salju, akan meningkatkan paparan UV.</li> </ul>

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

