

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت در گفت و گو با وبدا:

زائرین اربعین زمان مواجهه با تشعشعات فرابنفش خورشید را محدود کنند

در آستانه برگزاری پیاده‌روی اربعین و همزمان با تشدید تابش اشعه فرابنفش در فصل گرم سال، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت نسبت به افزایش خطرات ناشی از پرتوهای خورشیدی هشدار داد و بر لزوم رعایت نکات بهداشتی و حفاظتی توسط زائران، موکب‌داران و مدیران کاروان‌ها تأکید کرد.



مهندس محسن فرهادی، در گفت و گو با وبدا، درخصوص توصیه های بهداشتی برای حفاظت در برابر پرتوهای فرابنفش خورشیدی در مراسم پیاده روی اربعین، عنوان کرد: باتوجه به اینکه پیاده روی اربعین در فصلی است که شدت پرتوهای فرابنفش خورشید بالا است، زائرین، موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی باید برای حفظ سلامت خود و دیگران دقت ویژه ای داشته باشند.

پرتوهای فرابنفش سلامت چشم و پوست را تهدید می کنند

وی افزود: خورشید عمده ترین منبع اشعه فرابنفش (UV) در محیط اطراف ما است و در تابستان به بیشترین شدت خود می رسد. آسیب پرتوهای فرابنفش عمدتاً قابل اجتناب است. مواجهه بیش از حد با اشعه فرابنفش به عنوان علت اصلی اثرات مضر بر روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است.

وی توصیه کرد: زائرین سعی کنند که زمان مواجهه با تشعشعات فرابنفش خورشید را در ساعات آفتاب ظهر محدود کنند، زیرا این تشعشعات دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر یعنی از ساعت 10 تا 14 بسیار شدید هستند و در طول این 4 ساعت افراد حدود 60 درصد از پرتوهای فرابنفش آن روز را دریافت می کنند، اما در ساعات اولیه صبح و اواخر بعد از ظهر خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد.

مهندس فرهادی در ادامه گفت: زائرین باید به شاخص UV دقت کنند و هنگامی که این شاخص برابر 3 یا بالاتر است، در انجام اقدامات حفاظتی دقت ویژه داشته باشند. مقادیر شاخص UV برای منطقه یا مکان خاص و در ساعت های مختلف روز در وبسایت های هواشناسی و یا در نرم افزارهای معتبر جهانی نشان داده می شود.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه زائرین حتی المقدور از سایه استفاده کنند، افزود: باید دقت شود که اماکن سایه دار از قبیل درختان، چترها یا سایبان ها، حفاظت کامل در برابر پرتوهای فرابنفش را تأمین نمی کنند و زمانی هم که در سایه هستیم تا 50 درصد با پرتوهای فرابنفش مواجه داریم.

وی بر استفاده از لباس مناسب در گرما، تأکید و بیان کرد: لباس های آستین دار و شلوار بلند پوشیده شود تا مواجهه با پرتوهای فرابنفش را کاهش دهد. بهترین حفاظت در برابر UV با استفاده از لباس (دارای بافت متراکم) حاصل می شود. یک کلاه با لبه پهن (7.5 سانتی متر پهن) حفاظت در برابر UV برای چشم، گوش، صورت و پشت گردن را تأمین می کند.

وی گفت: اگر کلاه بتواند پشت گردن و روی گوش ها را هم بپوشاند، بهتر است. در صورت همراه نداشتن کلاه، چفیه، چادر و روسری به نحوی استفاده شود که تماس مستقیم نورخورشید با پوست را نداشته باشیم.

مهندس فرهادی افزود: عینک آفتابی مناسب که کاملاً اطراف چشم را بپوشاند، آسیب های چشمی ناشی از مواجهه با خورشید را تا حد زیادی کاهش می دهد. عدسی های عینک آفتابی باید اشعه UV-A و UV-B را تا طول موج 400 نانومتر جذب کنند (علامت "UV400").

وی با بیان اینکه زائرین باید از کرم های ضد آفتاب برای نواحی پوستی که نمی توانند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنند، خاطرنشان کرد: کرم ضد آفتاب با طیف گسترده (حفاظت UV-A و UV-B) (با حداقل SPF 30 توصیه می شود. برای دستیابی به حفاظت مناسب، 20 تا 30 دقیقه قبل از تماس با خورشید، کرم ضد آفتاب را به صورت ضخیم و یکنواخت روی تمام قسمت های بدن که در معرض خورشید است، بمالید.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت تصریح کرد: به قسمت هایی که بیشتر در معرض مواجهه خورشید هستند، از قبیل گوش، بینی، پیشانی و گردن، توجه ویژه ای داشته باشید. کرم ضد آفتاب را هر دو ساعت یکبار و به خصوص بعد از حمام کردن و تعریق، دوباره استفاده کنید.

مهندس فرهادی گفت: زائرین توجه داشته باشند که کودکان نسبت به بزرگسالان در برابر تشعشعات فرابنفش حساس تر هستند و بنابراین نیاز به حفاظت وید. به این منظور، ایجاد سایبان و حفاظت های لازم شامل کلاه، عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب برای آنها نیز الزامی است.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت تأکید کرد: زائرین با رعایت این اقدامات بهداشتی می توانند بدون نگرانی این سفر معنوی را به انجام رسانند.