НАША ГАЗЕТА
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Как одеваться в жару? | Comment s’habiller quand il fait très chaud?

Автор: Заррина Салимова, Берн , 27.06.2019.

Эти дамы знают, как модно выглядеть даже в 40-градусную жару. Кадр из фильма «Секс в большом городе-2».

По прогнозам швейцарской метеорологической службы MétéoSuisse, в четверг в некоторых регионах Конфедерации УФ-индекс превысит предельные значения. Не выходите на улицу без должной защиты от солнца!

|

Selon les prévisions de l’office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse, jeudi, dans certaines régions suisses, l’indice UV va dépasser les plus hautes valeurs. Protégez-vous!

Comment s’habiller quand il fait très chaud?

Если в эти жаркие дни вы, как и многие другие, спасаетесь от зноя у берегов швейцарских горных озер и рек, то, наверное, уже обратили внимание на то, что швейцарцы очень любят загорать, носят в жару открытую одежду и не спешат прятаться в тени. Как правило, на швейцарок в коротких шортах и топах на впивающихся в покрасневшие плечи тонких лямках с искренним недоумением из-под широких полей шляп смотрят белокожие туристки из Японии и Кореи, облаченные в длинные платья, широкие брюки и закрывающие плечи и руки блузки.

В Швейцарии, как и, например, в Италии, процветает культ «бронзовой» кожи – особенно среди представителей старшего поколения, искренне верящих в то, что чем сильнее они загорят, тем больше витамина D получат. Врачи при этом не устают повторять, что загар – это защитная реакция кожи, а длительное пребывание на летнем солнце без должной защиты и в небезопасные часы, т.е. с 11.00 до 15.00, может привести к проблемам со здоровьем, от ожогов до онкологических заболеваний кожи.

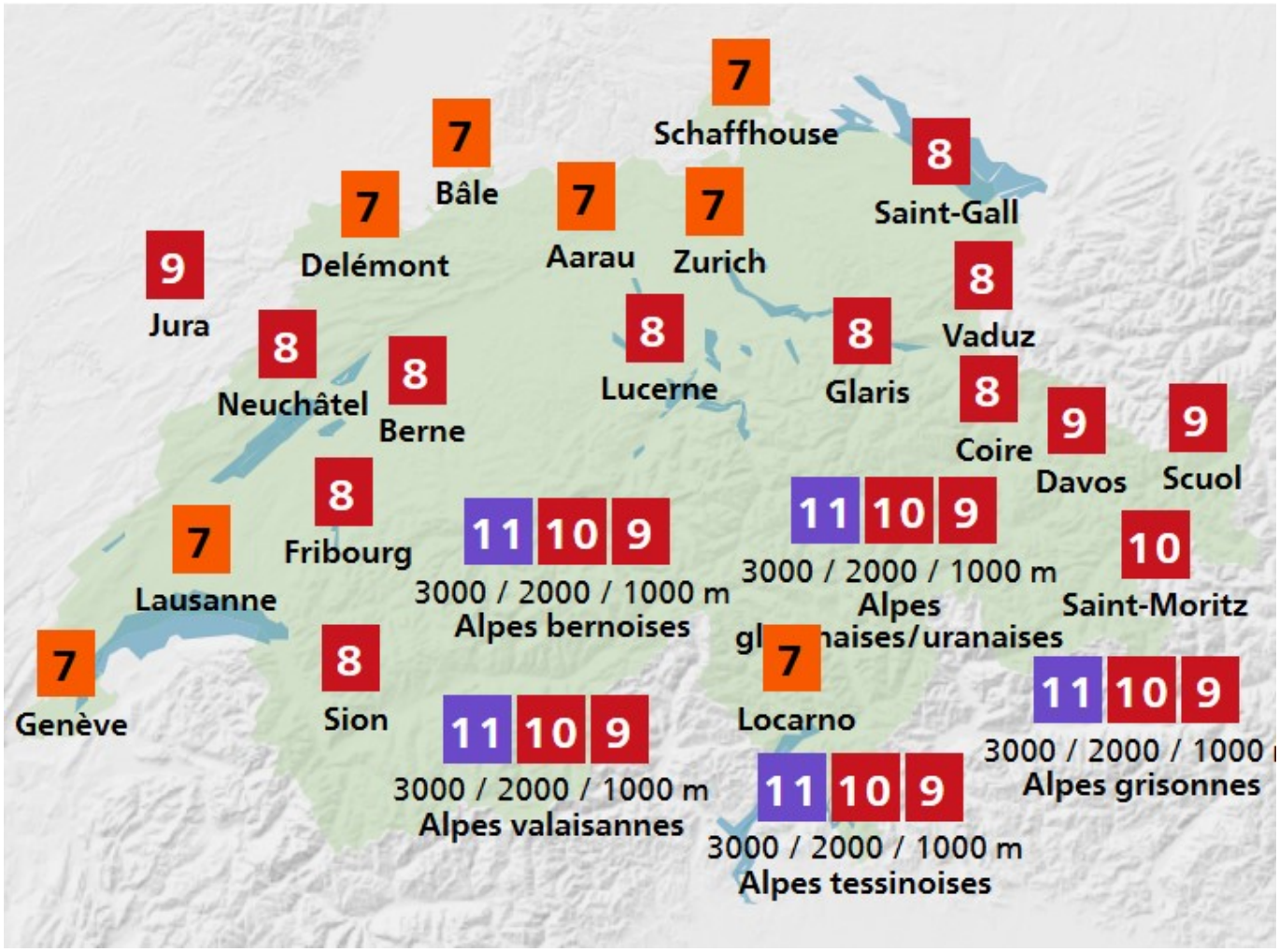
В пользу того, что в жару нужно не раздеваться, а наоборот одеваться, говорит и статистика. Швейцария занимает третье место в мире и первое в Европе по числу заболеваний раком кожи. Каждый третий житель Конфедерации старше 70 лет подвержен базалиоме. Ежегодно в Швейцарии меланома диагностируется у 2 700 человек и уносит жизни 130 женщин и 190 мужчин. За последние 30 лет количество новых заболеваний увеличилось более чем вдвое.

«Заметный рост заболеваемости раком кожи людей со светлой кожей во всем мире в значительной степени связывают с чрезмерным воздействием солнечного УФ-излучения и, что вполне вероятно, с воздействием искусственных источников излучения, например, оборудования для загара. Нынешний уровень заболеваемости указывает на то, что **индивидуальные привычки людей в отношении пребывания на солнце и есть самый серьезный личный фактор риска** наступления неблагоприятных последствий от УФ-излучения», - говорится на сайте ВОЗ.

Как понять, когда можно выйти на улицу в футболке с коротким рукавом, а когда лучше избегать одежды, оголяющей большие участки кожи? Не стоит ориентироваться на температуру воздуха и безоблачную погоду, так как гораздо более важное значение имеет УФ-индекс, а не то, насколько тепло на улице и ярко ли светит солнце. Как объясняет ВОЗ, УФ-индекс – это показатель уровня ультрафиолетового излучения. Чем он выше, тем больше потенциальная опасность для кожи и глаз человека и тем меньше времени требуется для причинения вреда здоровью.

УФ-индекс может принимать значения от 0 до 11. При уровне 0-2 защита не нужна, и пребывание на улице не представляет опасности. Показатели УФ-индекса 3-5 считаются средними, а значения 6-7 – высокими. Это значит, что на открытые участки тела нужно наносить солнцезащитный крем, в полуденные часы лучше оставаться в тени, не забывать про головные уборы и отдавать предпочтение одежде с длинными

рукавами. 8-10 – это очень высокий уровень ультрафиолетового излучения, при котором требуется дополнительная защита, а пребывания на улице по возможности нужно избегать. 11 считается экстремальным значением, при котором на улицу лучше не выходить.



Показатели УФ-индекса на 27.06.2019. Фото: MétéoSuisse

Швейцарская метеорологическая служба MétéoSuisse ежедневно публикует карту со значениями УФ-индекса. Так, в четверг в Женеве, Лозанне, Цюрихе, Базеле, Шаффхаузене и Локарно УФ-индекс будет высоким (7), а в Берне, Фрибурге, Сионе, Невшателе, Люцерне – очень высоким (8). В Альпах на высоте 3000 метров он достигнет экстремальной отметки (11), хотя температура воздуха там не поднимется выше 15 градусов, и это наглядное доказательство того, что ориентироваться нужно не на термометр, а на УФ-индекс.

При повышенных показателях УФ-индекса важно подбирать правильную одежду. Заведите привычку носить широкополые шляпы, которые, к счастью, вошли в моду. Отдавайте предпочтение натуральным тканям, например, льну, хлопку, шелку. Обращайте внимание на крой: чем просторнее платья и блузки, тем лучше. Закрывайте части тела, на которые больше всего падает солнечный свет: плечи, зону декольте и руки. Некоторые японки носят летом тонкие хлопковые перчатки – это не всем, конечно, подойдет, но наносить на кисти рук солнцезащитный крем нужно обязательно, чтобы предотвратить появление пигментации. Солнечные очки в горах и у водоемов, т.е. практически везде в Швейцарии, должны иметь максимальную маркировку 4: снег и вода отражают лучи, повышая интенсивность УФ-излучения. В

общем, если вам показалось, что для такой погоды лучше всего подойдет что-то в стиле традиционной одежды бедуинов, то вы думаете в правильном направлении.

В 20 лет нанесенный солнцем ущерб еще не заметен, но с возрастом он становится все более очевидным: кожа 60-летних японок, всю жизнь прятавшихся за зонтиками и панамами, выглядит гораздо лучше, чем у их ровесниц, пренебрегавших элементарными правилами защиты от солнца.

Женева

Статьи по теме
Меланому возможно победить
Загар: красивый и здоровый
Загар: красивый и здоровый II
Швейцария изобличила солярии
Жара!
Что носить летом?
Как загорать, не обжигаясь?
Где швейцарцы загорают этим летом?

Source URL: *http://nashagazeta.ch/news/style/kak-odevatsya-v-zharu*