

## L'indice UV - misura dell'intensità del sole

L'indice UV è una misura dell'intensità e quindi della nocività dei raggi UV. Più alto è il numero, più velocemente si manifesta un eritema solare. A seconda della regione, delle condizioni meteorologiche, della stagione e dell'ora del giorno, l'indice UV varia e viene quindi calcolato ogni giorno. MeteoSvizzera registra l'intensità dei raggi UV in quattro stazioni di misurazione più volte al giorno e calcola l'indice UV per tutte le regioni della Svizzera.

1, 2	Nessuna protezione necessaria
3, 4, 5	Protezione necessaria: prodotti per la protezione solare, cappello, maglietta, occhiali da sole
6, 7	Protezione necessaria: prodotti per la protezione solare, cappello, maglietta, occhiali da sole
8, 9, 10	Protezione supplementare necessaria: evitare di stare all'aperto se possibile
11 +	Protezione supplementare necessaria: evitare di stare all'aperto se possibile

### Già a partire da un indice UV pari a 3 è opportuno proteggersi dalla luce del sole

L'indice UV va da 1 a 11+. Da un indice di 3 è opportuno usare in ogni caso una protezione solare. Anche se i raggi UV sono invisibili, siamo esposti ad essi, soprattutto sul viso o sulle mani, anche nelle giornate nuvolose o in inverno. Anche in queste condizioni possono causare eritemi e contribuire all'invecchiamento della pelle. In generale, la radiazione è particolarmente intensa tra le ore 11 e le ore 15. Inoltre, aumenta in base all'altitudine. In montagna, a 2400 metri, è già di un terzo più intensa rispetto al livello del mare.