



ดัชนีความร้อน (Heat Index)



อุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในขณะนั้นว่าอากาศร้อนเป็นอย่างไร หรือ อุณหภูมิที่ปรากฏขณะนั้นเป็นเช่นไร โดยการนำเอาค่าอุณหภูมิของอากาศที่ตรวจวัดได้จริงและความชื้นสัมพัทธ์ของอากาศมาทำการวิเคราะห์หาค่าที่เป็นตัวแทนของอุณหภูมิที่คนเรารู้สึกได้ในสภาวะอากาศขณะนั้น

ดัชนีความร้อน /ระดับ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

27 - 32 °C
เฝ้าระวัง

อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ
ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อน
ออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน

32 - 41 °C
เตือนภัย

เกิดอาการตะคริวจากความร้อน
และอาจเกิดอาการเพลียแดด
หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



41 - 54 °C
อันตราย

มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่
ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิด
ภาวะลมแดดได้หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน



มากกว่า 54 °C เกิดภาวะลมแดด
อันตรายมาก (Heat Stroke)