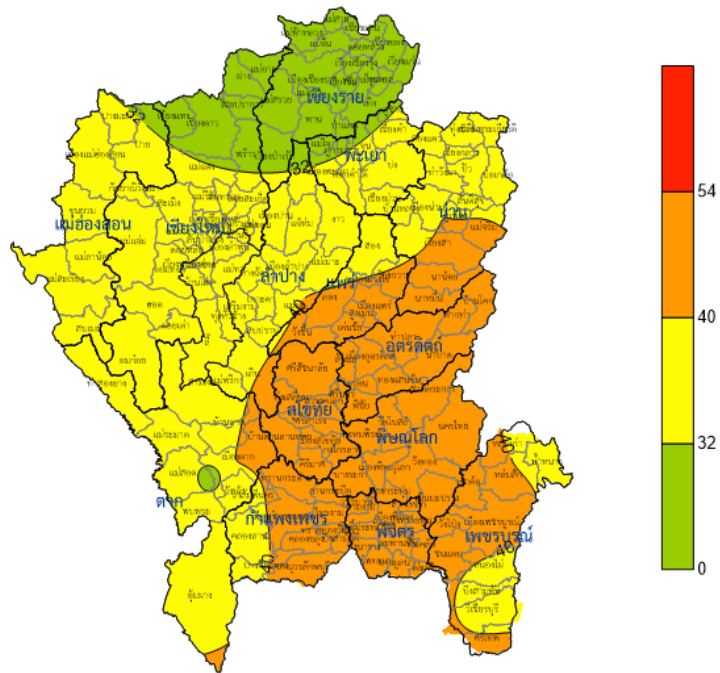


# ดัชนีความร้อนของอากาศบริเวณภาคเหนือ ประจำวันที 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ณ เวลา 16.00 น.



ดัชนีระดับความร้อน (Heat Index Temperature) หมายถึงสภาวะที่ทำให้ร่างกายเรารู้สึกร้อนขึ้นมากกว่าอุณหภูมิของอากาศจริงที่วัดได้จากเทอร์โมมิเตอร์ เกิดจากการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างอุณหภูมิของอากาศกับความชื้น ทำให้ร่างกายรู้สึกสูญเสียความเย็นออกไปจากบริเวณผิวหนัง ส่งผลให้รู้สึกร้อนมากกว่าอุณหภูมิของอากาศจริง อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากอากาศร้อนได้

สภาพอากาศที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเนื่องจากความร้อน คือ สภาพอากาศที่มีค่าดัชนี ระดับความร้อนตั้งแต่ 38.0 °ซ ขึ้นไป



ผลกระทบที่เกิดขึ้นเนื่องจากดัชนีความร้อน

ดัชนีความร้อน (องศาเซลเซียส)	ระดับความเสี่ยง	ผลกระทบต่อสุขภาพ
27-31	เสี่ยงต่ำ	อ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวจากการสัมผัสความร้อนหรือออกกำลังกายหรือทำงานใช้แรงงานท่ามกลางอากาศที่ร้อน
32-40	เสี่ยงปานกลาง	เกิดอาการตะคริวจากความร้อน และอาจเกิดอาการเพลียแดด (Heat exhaustion) หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน
41-54	เสี่ยงสูง / อันตราย	มีอาการตะคริวที่น่อง ต้นขา หน้าท้อง หรือไหล่ ทำให้ปวดเกร็ง มีอาการเพลียแดด และอาจเกิดภาวะลมแดด (Heat stroke) ได้ หากสัมผัสความร้อนเป็นเวลานาน
มากกว่า 54	เสี่ยงสูงสุด / อันตรายมาก	เกิดภาวะลมแดด (Heat stroke) โดยมีอาการตัวร้อน เวียนศีรษะ หน้ามืด ซึมลง ระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกายล้มเหลว และทำให้เสียชีวิตได้ หากสัมผัสความร้อนติดต่อกันหลายวัน

ที่มา : กรมอุตุนิยมวิทยา