

## การจัดธงสัญญาณ เตรียมน้ำดื่ม และเวลาฝึก

ความชื้นสัมพัทธ์ (เปอร์เซ็นต์)	สัญญาณธง	ปริมาณน้ำดื่ม ลิตร/ชั่วโมง	เวลาที่ฝึกหนักอาจ ทำได้ใน 1 ชม.
10-60	ธงขาว	อย่างน้อย 1 / 2 ลิตร	ทำได้ต่อเนื่อง
61-65	ธงเขียว	อย่างน้อย 1 / 2 ลิตร	50 นาที
66-70	ธงเหลือง	อย่างน้อย 1 ลิตร	45 นาที
71-75	ธงแดง	อย่างน้อย 1 ลิตร	30 นาที
มากกว่า 75	ธงดำ	อย่างน้อย 1 ลิตร	20 นาที

### วิธีใช้ เครื่องวัดความชื้นสัมพัทธ์

1. ใส่หน้าที่ใสสะอาดให้เต็มช่องเติมน้ำ
2. นำผ้าคลุมกระเปาะเทอร์โมมิเตอร์จุ่มน้ำจนเปียกทั่ว
3. แกว่งไว้ที่สถานที่ที่ต้องการ
4. อ่านอุณหภูมิเทอร์โมมิเตอร์แห้งลบด้วยอุณหภูมิเทอร์โมมิเตอร์เปียก
5. นำผลข้อ 4 มาเทียบกับอุณหภูมิเทอร์โมมิเตอร์เปียก ในตารางความชื้นสัมพัทธ์  
(กรณีผ้าเก่าหลุด ใช้ผ้าฝ้ายที่นุ่มคลุมไม่หลวมหรือแน่นเกินไป)

ศูนย์ประสานงานป้องกันอันตรายจากการฝึกขณะอากาศร้อน

กองเวชกรรมป้องกันโรงพยาบาลอานันทมหิดล

โทร. 036-785871-84 ต่อ 38035,38036

ห้องฉุกเฉินโรงพยาบาลอานันทมหิดล

โทร. 036-875871-84 ต่อ 38123,38124

โทร. 036-785911