



ประกาศกรมแพทยทหารบก

เรื่อง คำแนะนำสำหรับผู้บังคับหน่วย , ผู้ฝึก , ครูฝึก และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน ,
การปฐมพยาบาล และการรักษาพยาบาลการเจ็บป่วยจากความร้อน

.....

ให้ยกเลิก ประกาศกรมแพทยทหารบกเรื่องคำแนะนำการป้องกันและการปฐมพยาบาล
การเจ็บป่วยจากความร้อน ลง ๓๑ พ.ค.๔๔ และให้ใช้ประกาศ กรมแพทยทหารบกฉบับนี้แทน

เนื่องจากสภาพอากาศทุกภูมิภาคของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งเกิดจาก
สภาวะโลกร้อน ทำให้อุณหภูมิความร้อนและความชื้นสัมพัทธ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติ และมีแนวโน้มสูงขึ้น
ทุกปี ทำให้มีผลกระทบโดยตรงต่อการฝึกต่างๆ ของหน่วยทหาร โดยเฉพาะการฝึกทหารใหม่พบสถิติการ
เจ็บป่วยจากความร้อนในระยะ ๑ – ๓ สัปดาห์แรกของการฝึก บางรายมีอาการรุนแรงจนเสียชีวิตและ
บางรายเกิดอาการพิการทุพลภาพ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บังคับหน่วยทหารทุกระดับ, ผู้ฝึก, ครูฝึก และเจ้าหน้าที่ที่
เกี่ยวข้องในการรักษาพยาบาล ต้องมีความรู้ ความเข้าใจและให้ความสำคัญในการป้องกันมิให้เกิดการ
เจ็บป่วยจากความร้อนโดยปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมแพทยทหารบกอย่างเคร่งครัด ซึ่งมีข้อมูลที่ควร
ทราบและใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อนดังนี้

๑. สาเหตุ การเจ็บป่วยจากความร้อน (Heat – related illness) มักเกิดขึ้นเสมอในห้วงการ
ฝึกทหารใหม่ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน ได้แก่ สภาพอากาศร้อนจัดและมี
ความชื้นในอากาศสูง ไม่มีลมพัด สภาพร่างกายของทหารใหม่ที่ยังไม่คุ้นเคยกับอากาศร้อนและการฝึก การ
ใส่เสื้อผ้าหนาและปกปิดร่างกายมิดชิดเกินไปทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ไม่ดี มีอาการ
ป่วยหรือโรคประจำตัว การออกกำลังกายหรือการฝึกหนักเกินไป การดื่มน้ำไม่เพียงพอกับความต้องการของ
ร่างกาย การรับประทานอาหารมากเกินไป การรับประทานยาบางชนิดที่มีผลในการขับปัสสาวะหรือยาที่
ยับยั้งการหลั่งเหงื่อ ปัจจัยเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อน (Heat – related illness) ทั้งสิ้น ใน
รายที่เกิดอาการรุนแรงที่เรียกว่าโรคลมร้อน (Heat Stroke) ซึ่งอาจทำให้เกิดความพิการทางสมอง หรืออาจทำ
ให้เสียชีวิตได้

๒. อาการป่วย อาการผิดปกติซึ่งเป็นอาการนำของการเจ็บป่วยจากความร้อน ได้แก่ เป็นไข้ตัวร้อน ตะคริวที่แขน ขา หน้าท้อง อาเจียน เวียนศีรษะ ให้ทำการปฐมพยาบาลทันที และสังเกตอาการ หากมีอาการไม่ดีขึ้น หรือ มีอาการที่น่าจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต แม้เพียงอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้ตามเจ้าหน้าที่เสนารักษ์มาประเมินอาการผู้ป่วยและนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว พร้อมให้การปฐมพยาบาล ขณะนำส่ง อาการที่น่าจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต มีข้อสังเกต ดังนี้

- ไข้สูงเกิน 38 °C
 - เหงื่อไม่ออก แม้เป็นช่วงออกกำลังกายหรือมีเหงื่ออยู่ก่อนแต่เช็ดตัวแล้วไม่มีเหงื่อไหลออกมาอีก
 - เป็นตะคริวอย่างรุนแรง
 - ปวดท้องรุนแรง
 - อาเจียนอย่างผิดสังเกต
 - จุกแน่นหน้าอก
 - สับสน หมายถึง ไม่สามารถตอบคำถามง่ายๆ เกี่ยวกับ บุคคล สถานที่ เวลา ได้
- อย่างเหมาะสม และถูกต้องภายในเวลา ๑๕ วินาที หรือปฏิบัตินอกคำสั่งหรือฝ่าฝืนคำสั่ง ฟังคำสั่งๆ แล้วไม่เข้าใจ

- ชัก
- หหมดสติ
- ริมฝีปากเขียวคล้ำ
- มีเลือดออกทางจมูกหรือเหงื่อออกอย่างต่อเนื่อง
- ปัสสาวะราด หรืออุจจาระราด

๓. การปฐมพยาบาล เมื่อพบผู้เจ็บป่วยจากความร้อนให้ยุติการฝึกทันที พร้อมทั้งรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบเพื่อประเมินความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับกำลังพล หากดำเนินการฝึกต่อไปสำหรับผู้ป่วยให้รีบทำการปฐมพยาบาลดังนี้

- ๓.๑ ให้นำผู้ป่วยเข้าที่ร่ม หากหมดสติต้องจับนอนตะแคงเพื่อป้องกันการสำลัก
- ๓.๒ ถอดเสื้อผ้าออกและเช็ดตัวด้วยน้ำอุณหภูมิปกติทั้งตัว โดยเช็ดจากปลายมือ ปลายเท้าเข้าสู่หัวใจ (ย้อนรูขุมขน)
- ๓.๓ พ่นน้ำบริเวณรอบๆตัวผู้ป่วยด้วยกระบอกฉีดน้ำ เพื่อช่วยระบายความร้อนจากร่างกายผู้ป่วย
- ๓.๔ ให้ผู้ป่วยนอนในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ใช้พัดลมหรือกระดาดแข็งพัดให้ลมผ่านผิวหนังผู้ป่วยเร็วๆ เพื่อให้มีน้ำระเหยจนแห้ง

๓.๕ ถ้าสามารถวัดความดันโลหิต , จีพชีจร , วัดอัตราการหายใจ และวัดอุณหภูมิทางทวารหนักได้ให้ทำ และบันทึกไว้เป็นหลักฐาน เพื่อบันทึกกับทาง รพ.ที่รับรักษา

๓.๖ ให้นำส่ง รพ.ทบ. โดยเร็วที่สุด (ถ้าหน่วยฝึกอยู่ในพื้นที่ที่ห่างไกล รพ.ทบ.ให้ รพ.ทบ. และหน่วยฝึก ประสาน รพ.สาธารณสุข ในพื้นที่เรื่อง แนวทางการรักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยโรคลมร้อน ก่อนห้วงการฝึกทุกครั้ง)

หมายเหตุ ถ้าไม่มีสติ ให้นำส่ง รพ.ทันที โดยทำการปฐมพยาบาลขณะนำส่ง

๓.๗ ประเมินอาการตลอดเวลาขณะนำส่ง เช่น ระดับของสัญญาณชีพ (จีพชีจร , การหายใจ) ระดับความรู้สึกตัวภาวะขาดน้ำ

๓.๘ เช็ดตัวด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ ตลอดเวลาที่นำส่ง รพ. (เช็ดจากปลายมือ ปลายเท้า เข้าสู่หัวใจ)

๓.๙ ถ้าผู้ป่วยมีความดันโลหิตต่ำกว่า ๕๐/๖๐ mm.Hg ควรให้ ๐.๙% NSS (Isotonic solution) ทางเส้นเลือดดำในอัตราเร็ว ๒๕๐ มล./ชม. ในช่วงแรก (๖๐ หยด/นาที)

๓.๑๐ ประสานห้องฉุกเฉิน รพ.ที่นำส่งผู้ป่วย เพื่อพร้อมรับผู้ป่วยไว้ รักษาพยาบาลต่อไป

๔. คำแนะนำในการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคลมร้อน

๔.๑ สำหรับผู้บังคับบัญชา

๔.๑.๑ กำกับ ดูแล กวดขันให้หน่วยฝึกทหารใหม่ ปฏิบัติตามระเบียบนี้อย่างเคร่งครัด

๔.๑.๒ กำหนดให้มีการตรวจร่างกายทหารใหม่เพื่อคัดกรองผู้มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือผู้ติดยาเสพติด รวมถึง คัดสุรอย่างหนักก่อนเข้ากองประจำการ และมีอาการไข้ ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยจากโรคลมร้อนได้

๔.๑.๓ กำกับดูแลให้มี เครื่องวัดความชื้นสัมพัทธ์, เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย และสิ่งอุปกรณ์ปฐมพยาบาลขั้นพื้นฐานที่ทันสมัย (ตามคำแนะนำของหน่วยสายแพทย์ในพื้นที่) เพียงพอต่อจำนวนกำลังพลของหน่วยและพร้อมใช้งานขณะทำการฝึก

๔.๒ สำหรับหน่วยฝึกทหารใหม่

๔.๒.๑ ประสาน รพ.ทบ.ในพื้นที่ ขอรับการสนับสนุน จนท.สาย พ. ทำการตรวจร่างกายทหารใหม่ภายในสัปดาห์แรกเพื่อคัดกรองกำลังพลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคลมร้อน เช่นกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน กลุ่มติดยาเสพติด และกลุ่มผู้มีโรคประจำตัวรวมถึง คัดสุรอย่างหนักก่อนเข้ากองประจำการ และมีอาการไข้ เพื่อให้ง่ายต่อการป้องกันและการรักษาพยาบาล

๔.๒.๒ ปรับตารางการฝึกทหารใหม่ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพอากาศ ในห้วง ๓ สัปดาห์แรกของการฝึกทหารใหม่โดยทำการฝึกเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับความร้อนกลางแจ้ง จาก วันแรกฝึกช่วงเช้า ๑ ชั่วโมง ช่วงบ่าย ๑ ชั่วโมง และเพิ่มขึ้นครั้งละครึ่ง ชม.ในแต่ละช่วงของการฝึกในวันต่อไป และงดการวิ่งออกกำลังกายช่วงบ่ายตลอด ๓ สัปดาห์แรกของการฝึกทหารใหม่

๔.๒.๓ การวัดค่าความชื้นสัมพัทธ์ ควรใช้ Thermometer ที่ได้มาตรฐานที่ พบ. กำหนดและติดตั้งเครื่องวัดค่าความชื้นสัมพัทธ์ทุกครั้ง ก่อนการฝึก ๑๕ – ๒๐ นาที จึงนำมาอ่านค่าและบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ก่อนเก็บไว้ในที่ร่มเพื่อนำไปใช้วัดก่อนการฝึกครั้งต่อไป การติดตั้งต้องให้สูงจากพื้นดินอย่างน้อย ๑๒๐ ซม.ขึ้นไป ณ สถานที่ฝึก ในบริเวณที่โล่งแจ้ง กลางแดด มีลมพัดผ่าน (หากฝึกในร่ม ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน)

๔.๒.๔ ต้องอ่านค่าดัชนีความร้อนอย่างถูกต้องแม่นยำ โดยหาค่าต่างระหว่าง อุณหภูมิเปียกและแห้ง เช่น แห้งวัดได้ ๓๓°C เปียกวัดได้ ๓๔°C ($33^{\circ}\text{C} - 34^{\circ}\text{C} = 1^{\circ}\text{C}$) นำไปอ่านค่าความชื้นสัมพัทธ์ในตารางช่อง ๓ กับเปียก ๓๔°C จะได้ค่าความชื้นสัมพัทธ์ = ๗๗% และแสดงเป็นสัญญาณธงสีต่างๆ เพื่อใช้กำหนดการฝึก การพักประจำชั่วโมงและการดื่มน้ำ ให้สัมพันธ์กับค่าความชื้นสัมพัทธ์ ต่อไปนี้

สัญญาณธง	อุณหภูมิความร้อน (องศาเซลเซียส)	ความชื้นสัมพัทธ์ (เปอร์เซ็นต์)	ประมาณน้ำดื่ม ลิตร/ชั่วโมง	เวลาฝึกหนักที่อาจ ทำได้ใน ๑ ชั่วโมง
ธงขาว	น้อยกว่า ๒๓°C	๕๕ – ๖๐	อย่างน้อย ๑/๒ ลิตร	ทำได้ต่อเนื่อง
ธงเขียว	๒๓ – ๓๑°C	๖๐ – ๖๕	อย่างน้อย ๑/๒ ลิตร	๕๐ (นาที)
ธงเหลือง	๓๒ – ๔๐°C	๖๕ – ๗๐	อย่างน้อย ๑ ลิตร	๔๕ (นาที)
ธงแดง	๔๑ - ๕๔°C	๗๐ - ๗๕	อย่างน้อย ๑ ลิตร	๓๐ (นาที)
ธงดำ	มากกว่า ๕๔°C	มากกว่า ๗๕	อย่างน้อย ๑ ลิตร	๒๐ (นาที)

๔.๒.๕ การเลือกสถานที่ฝึก ควรฝึกในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีเช่นสนามหญ้าที่มีแดดไม่ร้อนจัดหรือฝึกในที่ร่มที่มีลมพัดผ่าน หรือ ร่มมีลมร้อนดีกว่าร่มแต่อบลม งดฝึกบนพื้นปูนซีเมนต์ และถนนยางมะตอย

๔.๒.๖ ควรจัดหาน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอต่อความต้องการของทหารใหม่ โดยคำนึงถึงหลักสุขศาสตร์ส่วนบุคคลเพื่อป้องกันโรคติดต่อ(แก้วนํ้าหรือกระดิกนํ้าส่วนบุคคล พร้อมแก้วกลางสำหรับดื่มนํ้า)

๔.๒.๓ สังเกตสีปัสสาวะถ้ามีสีเหลืองเข้มเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าร่างกายเกิดสภาวะเสียเหงื่อเสียน้ำ ควรดื่มน้ำให้มากๆ หากมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือรู้สึกอ่อนเพลีย ให้สารน้ำเกลือแร่ทดแทนด้วยการดื่มน้ำผสมเกลือแกง (ผสมเกลือแกง ๑ ช้อนชา/กระติกน้ำขนาด ๑ ลิตร/หรือ เกลือ ๑ ถูชขนาด ๒๐๐ กรัมต่อน้ำ ๔๐ ลิตรน้ำโดยประมาณ)

๔.๒.๔ การวัดอุณหภูมิของร่างกาย หากใช้เครื่องวัดอุณหภูมิจากช่องหู ระบบดิจิทัล จะสะดวกต่อการปฏิบัติ ควรวัดอุณหภูมิช่วงก่อนนอน เมื่อพบกำลังพลที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 38°C และวัดซ้ำอีกครั้งในช่วงเช้าหลังตื่นนอน หากพบว่าอุณหภูมิร่างกายยังคงสูงกว่า 38°C ให้งดทำการฝึกในวันต่อไป และสังเกตอาการป่วยตามข้อ ๒

๔.๒.๕ ให้ความรู้ทหารใหม่ในเรื่องการสังเกตอาการเพื่อนทหารที่อยู่ร่วมกัน ดังนี้ เช่น มีไข้ ตัวร้อน ชีพ อ่อนเพลียมาก ต้องรีบแจ้ง ผู้ฝึก / ครูฝึก / พช.ครูฝึก ทันท่วงที

๔.๓ สำหรับกำลังพลที่รับการฝึก

๔.๓.๑ ควรรักษาร่างกายให้แข็งแรง เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านโรค โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างความคุ้นเคยกับความร้อน แต่ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม

๔.๓.๒ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ยาแอลกอฮอล์ได้ตามแผนการรักษาของแพทย์หรือเท่าที่จำเป็นเท่านั้น กาแฟ และเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีนเป็นสารที่มีฤทธิ์การขับปัสสาวะจะทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำ

๔.๓.๓ หากมีอาการไม่สบาย เช่น เป็นไข้ ปวดศีรษะ ต้องรีบแจ้งให้ครูฝึกทราบทันที

๔.๓.๔ แต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ เช่น ถ้าต้องปฏิบัติงานหรือฝึก ในสภาพอากาศร้อน ควรเลือกเสื้อผ้าที่บางเบา ระบายอากาศได้ดีในการสวมใส่ ตามดุลยพินิจของผู้ฝึก

๔.๓.๕ ดื่มน้ำให้เพียงพอ หากรู้สึกอ่อนเพลียและมีอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อ ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน(ผสมเกลือแกง ๑ ช้อนชา ต่อน้ำ ๑ ลิตร หรือ เกลือแกง ๑/๔ ช้อนชา ผสมกับน้ำเปล่า ๑ แก้ว เท่ากับ ๐.๑ % saline solution)

๔.๓.๖ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากการอดนอนจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคความร้อน

๔.๔ สำหรับ รพ.ทบ

๔.๔.๑ จัดแพทย์เข้าตรวจร่างกายทหารใหม่ในสัปดาห์แรกเพื่อคัดกรองกำลังพล หากกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความร้อน เช่นกลุ่มภาชนะน้ำหนักเกิน,กลุ่มคิดยาเสพติดและกลุ่มที่มีโรคประจำตัว โดยจัดให้มีการอบรมให้ความรู้และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเรื่องการป่วยเจ็บจากความร้อน แก่ผู้ฝึก, ครูฝึก, พช.ครูฝึก และกำลังพลทุกระดับ ให้เข้าใจอาการนำของการเจ็บป่วยจากความร้อนที่สังเกตและประเมินอาการได้อย่างทันต่อเหตุการณ์ ก่อนจะกลายเป็น Heat Stroke แล้วรายงานผลการปฏิบัติให้ พบ.ทราบ

๔.๔.๒ จัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังติดตามสถานการณ์โรคลมร้อน ในช่วงการฝึกทหารใหม่ทั้ง ๒ ผลิต ในเดือน เม.ย. – ก.ค. และ ต.ค. – ม.ค. เพื่อติดตามสถานการณ์และประเมินการปฏิบัติงานของ จนท.สายแพทย์ในหน่วยฝึก โดยกำหนดระบบการเฝ้าระวังผู้เจ็บป่วยจากความร้อนอย่างเป็นรูปธรรม แล้วรายงานผลการปฏิบัติให้ พบ.ทราบให้

๔.๔.๓ ให้คำแนะนำหน่วยฝึก ในการจัดเตรียมเครื่องวัดความชื้นสัมพัทธ์, เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกาย และสิ่งอุปกรณ์การปฐมพยาบาลที่ทันสมัย เพียงพอต่อจำนวนกำลังพลของหน่วย

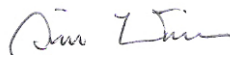
๔.๔.๔ จัดให้มีการอบรมแพทย์ พยาบาล นายทหารเวชกรรมป้องกันและนายสิบเสนารักษ์ ของหน่วยในพื้นที่รับผิดชอบ ให้มีความรู้และความเข้าใจในการรักษาพยาบาลการป่วยเจ็บจากความร้อนโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคลมร้อน

๔.๔.๕ จัดทำแผนการรองรับผู้ป่วยและการรักษาพยาบาลในสถานการณ์ฉุกเฉิน

๔.๔.๖ เมื่อมีผู้ป่วยเจ็บจากความร้อนเข้ารับการรักษาพยาบาลให้รายงาน พบ.ทราบทันที

ทั้งนี้เพื่อให้ใช้เป็นแนวทางสำหรับการป้องกัน และการปฐมพยาบาลการป่วยเจ็บจากความร้อน สำหรับ ผู้บังคับหน่วย , ผู้ฝึก , ครูฝึก และหน่วยสายแพทย์ ต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

พล.ท. 

(วิทยา ช่อวิเชียร)

จก.พบ.

หมายเหตุ - อยู่ในระหว่างรอการลงนาม

ตารางอ่านค่าความชื้นสัมพัทธ์และสัญญาณธงสีต่างๆ

RELATIVE HUMIDITY																
WET	DRY - WET TEMPERATURE															
C	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
35	96	92	88	84	81	78	74	71	68	65	63	61	58	55	54	51
34	96	92	88	84	81	77	74	71	68	65	63	60	58	55	53	51
33	96	92	88	84	80	77	74	71	68	65	62	60	57	55	53	51
32	96	91	88	84	80	77	73	70	67	65	62	59	57	54	52	50
31	96	91	87	83	80	76	73	70	67	64	61	59	56	54	52	50
30	96	91	87	83	80	76	73	70	67	64	61	58	56	53	51	49
29	95	91	87	83	79	76	72	69	66	63	60	58	55	53	51	48
28	95	91	87	83	79	75	72	69	66	63	60	57	55	52	50	48
27	95	91	87	83	79	75	72	68	65	62	59	57	54	52	49	47
26	95	91	86	82	78	75	71	68	65	62	59	56	54	51	49	47
25	95	90	86	82	78	74	71	67	64	61	58	56	53	50	48	46
24	95	90	86	82	78	74	70	67	63	60	58	55	52	50	47	45
23	95	90	86	81	77	73	70	66	63	60	57	54	51	49	47	45
22	95	90	85	81	77	73	69	66	62	59	56	53	51	48	45	44
21	95	90	85	80	76	72	68	65	62	58	55	53	50	47	45	43
20	95	89	85	80	76	72	68	64	61	58	55	52	49	47	44	42
19	94	89	84	80	75	71	67	63	60	57	54	51	48	46	43	41
18	94	89	84	79	75	70	67	63	59	56	53	53	47	45	42	40
17	94	89	83	79	74	70	66	62	59	55	52	52	45	44	41	39
16	94	88	83	78	74	69	65	61	58	54	51	51	45	43	40	38
15	94	88	83	78	73	68	64	60	57	53	50	50	44	42	39	37
14	94	88	82	77	72	68	63	59	56	52	49	49	43	40	38	36
13	94	87	82	76	71	67	62	58	55	51	48	48	42	39	37	34
12	93	87	81	76	71	66	61	57	54	50	47	47	41	38	35	33
11	93	87	81	75	70	65	60	56	52	49	45	45	39	36	34	32
10	93	86	80	74	69	64	59	55	51	47	44	44	38	35	32	30
9	93	86	79	74	68	63	58	54	50	46	42	42	36	33	31	28
8	92	85	79	73	67	62	57	52	48	44	41	41	34	32	29	27
7	92	85	78	72	66	61	56	51	47	43	39	39	33	30	27	25
6	92	84	77	71	65	59	54	49	45	41	37	37	31	28	25	23
5	91	84	76	70	64	58	53	48	43	39	35	35	29	26	23	21
4	91	83	75	69	62	56	51	46	41	37	33	33	26	24	21	19
3	91	82	75	67	61	55	49	44	39	35	31	31	24	21	19	16
2	90	82	74	66	59	53	47	42	37	33	29	29	22	19	16	14
1	90	81	72	65	58	51	45	40	35	30	26	26	19	16	13	11
0	90	80	71	63	56	49	43	37	32	28	23	23	16	13	10	8

SEVERITY LEVEL	0	1	2	3	4
EXERCISE (MIN/HR.)	60	50	45	30	20
DRINKING WATER (L/HR)	1/2	1/2	1	1	1

วิธีใช้เครื่องวัดความชื้นสัมพัทธ์

1. ใส่ผ้าสะอาด อุ่นหุ้มปิดกั้นให้เต็มกระบอกน้ำโดยให้ปลายผ้าก๊อสนุ่มน้ำในกระบอกน้ำตลอดเวลา (เติมน้ำให้เต็มตลอดเวลา)
2. ให้แขวนไว้ใน สถานที่ที่ฝึกในบริเวณที่โล่งแจ้ง กลางแดด มีลมพัดผ่าน โดยให้สูงจากพื้นดินอย่างน้อย 120 ซม.
3. อ่านค่าอุณหภูมิแห้งลบอุณหภูมิเปียก เช่น แห้ง 37 °C เปียก 34 °C จะได้ค่าต่าง (37 °C - 34 °C = 3 °C)
4. นำมาอ่านค่าในตารางความชื้นสัมพัทธ์ในตารางช่อง 3 กับ เปียก 34 จะได้ค่าความชื้นสัมพัทธ์เท่ากับ 77 แล้วแสดงเป็นสัญญาณธงสีต่างๆ
5. ถ้าผ้าเก่าขาดหรือมีตะไคร่น้ำจับให้เปลี่ยนใหม่โดยใช้ผ้าก๊อสนุ่มใหม่ให้เหมือนเดิม