

## การจัดชงสัญญาณ เตรียมน้ำดื่มสำหรับทหาร และเวลาฝึก

ความชื้นสัมพัทธ์ (เปอร์เซ็นต์)	สัญญาณธง	ปริมาณน้ำดื่ม ลิตร / ชั่วโมง	เวลาที่ฝึกหนักอาจ ทำได้ใน 1 ชั่วโมง*
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

\*เวลาที่เหลือจากการฝึกหนักใน 1 ชั่วโมง อาจฝึกเบาๆ หรือฝึกใหม่ได้

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

จัดทำโดย งานเวชกรรมป้องกัน รพ.ค่ายกาญจบุรี