

ΕΘΝΙΚΟ ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ο δείκτης θερμότητας (**heat index**) αποτελεί ένα μέτρο του κατά πόσο η θερμοκρασία του αέρα σε συνδυασμό με τα ποσοστά σχετικής υγρασίας επηρεάζουν στην αίσθηση άνεσης ή δυσφορίας του πληθυσμού, καθώς και τις συνέπειες που μπορεί να υποστεί ο ανθρώπινος οργανισμός. Το καλοκαίρι και γενικά σε οποιαδήποτε θερμή περίοδο ο ανθρώπινος οργανισμός με τη διαδικασία της εφίδρωσης δατηρεί τη θερμοκρασία του εντός των φυσιολογικών ορίων. Ο ιδρώτας, που κατά κύριο λόγο αποτελείται από νερό, εξατμίζεται απομακρύνοντας θερμότητα από το σώμα με αποτέλεσμα να δροσίζεται το δέρμα. Ωστόσο αν η σχετική υγρασία του αέρα κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα, τότε η παραπάνω διαδικασία ελαττώνεται με αποτέλεσμα τον περιορισμό της εξατμίσης. Έτσι το σώμα αδυνατεί να αποβάλλει το

πλεόνασμα θερμότητας, αισθανόμενο πλέον υψηλότερη θερμοκρασία από την πραγματική. Αυξανόμενου του δείκτη θερμότητας, περιορίζεται το αίσθημα άνεσης και σταδιακά προκύπτει αίσθημα δυσφορίας. Πέρα από κάποια όρια του δείκτη οι επιπτώσεις στην υγεία είναι αρκετά σοβαρές. Στον πίνακα 1 παρουσιάζεται ο δείκτης θερμότητας ως συνάρτηση της θερμοκρασίας σε βαθμούς Κελσίου και της σχετικής υγρασίας εκφρασμένης ως ποσοστό επί τοις εκατώ, ενώ παρατίθενται και οι επιπτώσεις στον πληθυσμό. Σημειώνεται ότι τόσο οι επιπτώσεις αυτές, όσο και το αίσθημα δυσφορίας, αποτελούν θεωρητικές μέσες τιμές σχετικά με τον πληθυσμό. Στην πραγματικότητα εξαρτώνται και από άλλες παραμέτρους, όπως το φύλλο, η ηλικία, η ένδυση, η φυσική κατάσταση και εν γένει η υγεία του κάθε ατόμου.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ - HEAT INDEX (C)

	25%	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
42°	48	50	52	55	57	59	62	64	66	68	71	73	75	77	80	82
41°	46	48	51	53	55	57	59	61	64	66	68	70	72	74	76	79
40°	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75
39°	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	66	68	70	72
38°	42	44	45	47	49	51	53	55	56	58	60	62	64	66	67	69
37°	40	42	44	45	47	49	51	52	54	56	58	59	61	63	65	66
36°	39	40	42	44	45	47	49	50	52	54	55	57	59	60	62	63
35°	37	39	40	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	58	59	61
34°	36	37	39	40	42	43	45	46	48	49	51	52	54	55	57	58
33°	34	36	37	39	40	41	43	44	46	47	48	50	51	53	54	55
32°	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53
31°	32	33	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45	47	48	49	50
30°	30	32	33	34	35	36	37	39	40	41	42	43	45	46	47	48
29°	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	41	42	43	45	46
28°	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
27°	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
26°	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39
25°	25	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37
24°	24	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35
23°	23	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33
22°	22	22	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31

< 29 C°	Καθόλου δυσφορία
30 - 34 C°	Ελαφρά αίσθηση δυσφορίας
35 - 39 C°	Έντονη αίσθηση δυσφορίας : να αποφεύνεται η έντονη κόπωση
40 - 45 C°	Υψηλή αίσθηση δυσφορίας : να αποφεύνεται η κόπωση
46 - 53 C°	Σημαντικός κίνδυνος : να αποφεύγεται κάθε δραστηριότητα
≥ 54 C°	Μεγάλος κίνδυνος για την υγεία: πιθανή καρδιακή προσβολή

Πίνακας 1 : Δείκτης θερμότητας και αίσθηση δυσφορίας.

(πηγή: <http://www.eurometeo.com/english/docs>)