

Relative Humidity (%)

NOAA'S National Weather Service Heat Index

Temperature	F	(C)	١
-------------	---	-----	---

	80(27)	82(28)	84(29)	86(30)	88(31)	90(32)	92(34)	94(34)	96(36)	98(37)	100(38)	102(39)	104(40)	106(41)	108(43	110(47)
40	80(27)	81(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	94(34)	97(36)	101(38)	105(41)	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	130(54)	136(58)
45	80(27)	82(28)	84(29)	87(31)	89(32)	93(34)	96(36)	100(38)	104(40)	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	130(50)	137(58)	
50	80(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	95(35)	99(37)	103(39)	108(42)	113(45)	118(48)	124(51)	131(55)	137(58)		
55	80(27)	84(29)	86(30)	89(32)	93(34)	97(36)	101(38)	106(41)	112(44)	117(47)	124(51)	130(54)	137(58)			
60	82(28)	84(29)	88(31)	91(33)	95(35)	100(38)	105(41)	110(43)	116(47)	123(51)	129(54)	137(58)				
65	82(28)	85(29)	89(32)	93(34)	98(37)	103(39)	108(43)	114(46)	121(49)	128(53)	136(58)					
70	82(28)	86(30)	90(32)	95(35)	100(38)	105(41)	112(46)	119(48)	126(52)	134(57)						
75	84(29)	88(31)	92(33)	97(36)	103(39)	109(43)	116(47)	124(51)	132(56)							
80	84(29)	89(32)	94(34)	100(38)	106(41)	113(45)	121(49)	129(54)								
85	84(29)	90(32)	96(36)	102(39)	110(43)	117(47)	126(52)	135(57)								
90	86(30)	91(33)	98(37)	105(41)	113(45)	122(50)	131(55)									
95	86(30)	93(34)	100(38)	108(42)	117(47)	127(53)										
100	87(31)	95(35)	103(39)	112(44)	121(49)	132(56)										

Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

Caution Extreme Caution Danger Extreme Danger

Adapted from NOAA [2012]

98(37) 100(38) 102(39) 104(40) 106(41) 108(43 110(47)

This material was produced under grant number SH05051SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.



Humedad relativa (%)

82(28)

84(29)

Servicio Nacional de Meteorológia NOAA

Temperatura F (*C) 92(34) 94(34) 96(36)

88(31)

86(30)

90(32)

40	80(27)	81(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	94(34)	97(36)	101(38)	105(41)	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	130(54)	136(58)
45	80(27)	82(28)	84(29)	87(31)	89(32)	93(34)	96(36)	100(38)	104(40	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	138(50)	137(58)	
50	80(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	95(35)	99(37)	103(39)	108(42)	113(45)	118(48)	124(51)	131(55)	137(58)		
55	80(27)	84(29)	86(30)	89(32)	93(34)	97(36)	101(38)	106(41)	112(44)	117(47)	124(51)	130(54)	137(58)			
60	82(28)	84(29)	88(31)	91(33)	95(35)	100(38)	105(41)	110(43)	116(47)	123(51)	129(54)	137(58)				
65	82(28)	85(29)	89(32)	93(34)	98(37)	103(39)	108(43)	114(46)	121(49)	128(53)	136(58)					
76	82(28)	86(30)	90(32)	95(35)	100(38)	105(41)	112(46)	119(48)	126(52)	134(57)						
75	84(29)	88(31)	92(33)	97(36)	103(39)	109(43)	116(47)	124(51)	132(56)							
80	84(29)	89(32)	94(34)	100(38)	106(41)	113(45)	121(49)	129(54)								
85	84(29)	90(32)	96(36)	102(39)	110(43)	117(47)	126(52)	135(57)								
90	86(30)	91(33)	98(37)	105(41)	113(45)	122(50)	131(55)									
95	86(30)	93(34)	100(38)	108(42)	117(47)	127(53)										
100	87(31)	95(35)	103(39)	112(44)	121(49)	132(56)										

Probabilidad de un desorden por calor debido a la esposición prolongada o actividad agotadora

Precaución Precaución extrema Peligro Peligro Peligro extremo



Humedad relativa (%)

Servicio Nacional de Meteorológia NOAA

Indice de calor

Temperatura F (C)

	80(27)	82(28)	84(29)	86(30)	88(31)	90(32)	92(34)	94(34)	96(36)	98(37)	100(38)	102(39)	104(40)	106(41)	108(43	110(47)
40	80(27)	81(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	94(34)	97(36)	101(38)	105(41)	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	130(54)	136(58)
45	80(27)	82(28)	84(29)	87(31)	89(32)	93(34)	96(36)	100(38)	104(40	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	130(50)	1.37(5%)	
50	80(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	95(35)	99(37)	103(39)	108(42)	113(45)	118(48)	124(51)	131(55)	137(58)		
55	80(27)	84(29)	86(30)	89(32)	93(34)	97(36)	101(38)	106(41)	112(44)	117(47)	124(51)	130(54)	137(58)			
60	82(28)	84(29)	88(31)	91(33)	95(35)	100(38)	105(41)	110(43)	116(47)	123(51)	129(54)	137(58)				
65	82(28)	85(29)	89(32)	93(34)	98(37)	103(39)	108(43)	114(46)	121(49)	128(53)	136(58)					
70	82(28)	86(30)	90(32)	95(35)	100(38)	105(41)	112(46)	119(48)	126(52)	134(57)						
75	84(29)	88(31)	92(33)	97(36)	103(39)	109(43)	116(47)	124(51)	132(56)							
80	84(29)	89(32)	94(34)	100(38)	106(41)	113(45)	121(49)	129(54)								
85	84(29)	90(32)	96(36)	102(39)	110(43)	117(47)	126(52)	135(57)								
90	86(30)	91(33)	98(37)	105(41)	113(45)	122(50)	131(55)									
95	86(30)	93(34)	100(38)	108(42)	117(47)	127(53)										
100	87(31)	95(35)	103(39)	112(44)	121(49)	132(56)										

Probabilidad de un desorden por calor debido a la esposición prolongada o actividad agotadora

Precaución extrema Precaución Peligro Peligro extremo

Este maierial fue producido bajo el substito numero SH-05051-SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de depariamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.



Relative Humidity (%)

82(28)

84(29)

86(30)

88(31)

90(32)

92(34)

NOAA'S National Weather Service Heat Index

96(36)

98(37)

Temperature F (C) 94(34)

			(2) \$ 440.0 kg/l	20000000	10000000		77.7									
40	80(27)	81(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	94(34)	97(36)	101(38)	105(41)	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	130(54)	136(58)
45	80(27)	82(28)	84(29)	87(31)	89(32)	93(34)	96(36)	100(38)	104(40	109(43)	114(46)	119(48)	124(51)	139(50)	137(58)	
50	80(27)	83(28)	85(29)	88(31)	91(33)	95(35)	99(37)	103(39)	108(42)	113(45)	118(48)	124(51)	131(55)	137(58)		
55	80(27)	84(29)	86(30)	89(32)	93(34)	97(36)	101(38)	106(41)	112(44)	117(47)	124(51)	130(54)	137(58)			
60	82(28)	84(29)	88(31)	91(33)	95(35)	100(38)	105(41)	110(43)	116(47)	123(51)	129(54)	137(58)				
65	82(28)	85(29)	89(32)	93(34)	98(37)	103(39)	108(43)	114(46)	121(49)	128(53)	136(58)					
70	82(28)	86(30)	90(32)	95(35)	100(38)	105(41)	112(46)	119(48)	120(52)	134(57)						
75	84(29)	88(31)	92(33)	97(36)	103(39)	109(43)	116(47)	124(51)	132(56)							
80	84(29)	89(32)	94(34)	100(38)	106(41)	113(45)	121(49)	129(54)								
85	84(29)	90(32)	96(36)	102(39)	110(43)	117(47)	126(52)	135(57)								
90	86(30)	91(33)	98(37)	105(41)	113(45)	122(50)	131(55)									
95	86(30)	93(34)	100(38)	108(42)	117(47)	127(53)										
100	87(31)	95(35)	103(39)	112(44)	121(49)	132(56)										

Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

Extreme Caution Caution Danger Extreme Danger

100(38) 102(39) 104(40) 106(41) 108(43 110(47)



Humedad Relativa (%)

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
80	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
81	78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	85	86	86	87	88	90	91
32	79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95
33	79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99
84	80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
35	81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	HISTORY	104	107
36	81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	9530	108	112
\$7	82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106			116
38	83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	-	103	106	110	113	700	121
89	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	PRINCIPAL	106	110	113		122	
00	84	85	86	86	87	88	89	91	92	95 97	97	100	103	1000	109	113	117	122	127	
01	85	86	87 88	87	88	89 90	90	92 94	94	99	. III.	102	105	109		117	122	-	120	1
3	86 87	87 88	89	88 89	90	92	99	95	96	101	101	105	108	115	116	121	126			
14	87	89	98	90	91	93	95	97	100		104	1000	114	110	124	129	1.38	140		
)5	88	89	91	91	93	94	96	99	102	105	100	113	118	100	128	134	140	-	100	
16	89	90	92	93	94	96	98	101	3335	108	112	116	121	126	120	138	145			
17	90	91	93	94	95	97	100	103	186		114	119	125	120	136	148	180			
18	91	92	94	95	97	99	102	105	109	25.1	117	123	128	134	141	148	A series			
19	92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	130	138	145	151				
00	93	94	96	97	100		106	109		118	124	129	136	140	150	159				
01	93	95	97	99	101	9220	108	112	116	1224	127	133	140	147	155					
02	94	96	98	100	103	106	J990	114	1000	124	130	137	144	152	160					
03	95	97	99	101	104	108		116	122	570	134	141	148	157	165					
04	96	98	100	103	106	110	114	119	124	131	137	145	153	161						
05	97	99	102	104	108	112	116	121	127	134	141	149	157	166						
06	98	100	103	106	109	114	119	124	130	137	145	153	162	172						
07	99	101	104	107	111	116	121	127	134	141	149	157	167							
08	100	102	105	109	113	118	123	130	137	144	153	162	172	I	n	di	00		10	Calo
09	100	103	107	110	115	120	126	133	140	198	157	167	177	-	ш,	uı	·	٠,		Caro
10	101	104	108	112	117	122	129	136	143	152	101	371								•
11	102	106	109	114	119	125	131	139	147	150	100	176		T	na	re		ΗI	III	nedac
12	104	107	ш	115	121	127	134	142	150	160	179	181			-					
13	104	108	112	117	123	129	137	145	154	104	175				D	۸1	~	٠.		Daia
14	105	109	113	119	125	132	140	148	158	168	179				K	eı	aı	11)	a	Baja
15	106	110	115	121	127	134	143	152	162	173	184									•
16	107	ш	116	122	129	147	146	155	100	477		_								
17	108		118	124	132	130	149	1159	470	181			Kiliya		G	olpc	le ca	lor m	uy pi	robable.
18	108		119	126		142	352	162	174	180			Militer	TO	1000		******	100000		30.70005.2024.1
19		114	121	128		145	155	166	178			1					2000			scular, o
20	mar.	215	122	130	138	148	158	170	182				eligr	9		otam er acti		F		s posible que suce
21	SIT.	117	124	1.00	141	121	107	178	18/			277			-					iscular, o
200	100	118	125			154	165	178				100	ссано				0.77			s posible que suce
200	200	119	127	1.80	148	107	169	182				E	xtrer	na	P	er acti	vidad	fisica		
	113	120		1.00																

Adapted from NOAA and the National Weather Service

Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.



Humedad Relativa (%)

A.	•							ıuıı	ieu	au	Kei	au	va (70)					
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
80	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
81	78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	85	86	86	87	88	90	91
82	79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95
83	79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99
84	80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
85	81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	102	104	107
86	81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112
87	82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	109	113	116
88	83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	1000	103	106	110	113	117	121
89	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	103	106	110	113	117	122	- 1
90	84	85	86	86	87	88	89	91	92	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127	
91	85	86	87	87	88	89	90	92	94	97	99	102	105	109	113	117	122	126	132	. 1
92	86	87	88	88	89	90	92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131		
93	87	88	89	89	90	92	99	95	98	101	104	107	1111		120	125	130			
94	87	89	90	90	91	93	95	97	100	minracine.	106		114		124	129	11.39	141		
95	88	89	91	91	93	94	96	99	102	105	109	113	118	123	128	134	140			
96	89	90	92	93	94	96	98	101	104	108	112	116	121	126	103	138	145			
97	90	91	93	94	95	97	100	103	106	110	114	119	125	1300	136	142	150			
98	91	92	94	95	97	99	102	105	2000	113	117	123	128	434	141	148				
99	92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	High.	138	145	153				
100	93	94	96	97	100	102	106	109	114	118	124	129	136	143	150	158				
101	93	95	97	99	101	104	108	112	1000	121	127	139	140	147	455					
102	94	96	98	100	103	106	110	114	119	124	130		144	152	160					
103	95	97	99	101	104	108	200	116	122	127	134	1411	148	357	165					
104	96	98	100	122	106	110	114	119	124	121	837	348	133	101						
105	97	99	200	104	108	112	116	121	127	134	100	199	157	166						
106	98	100	103	106	109	114	119	124	T.	137	PH.	153	162	447						
107	99	101	104	107	111	116	100	127	ALC:	225	127	157	107		100-00					α
108	100	102	105	109	113	118	123	130	140	100	100	102	153		n	aı	cе	• (ıe	Cal
109	100	103	107	0.00	115	120	126	100	100	198	157	167	A77	· ·	000			3 33		
110	101	104	108	112	200	153	120	1.00	142	100	100	176			•	***	. 1	LT.		nada
111	102	100	109	114	119	125	100	100	14	100	170	100		- 1	Ja	12	U		uı	neda
112	104	100	111	115	121	120	100	144	100	100	100	181		•		_		_		
113	104	108	112	110	123	129		100	100	1000	170				R	ما	21	hix	79	Baja
5000	105	109	200	113	A Comment	832	100	1 44	100	168	100				7,	CI	a	2.5	"	Daja
115	106	110	115	150	127	100	140	100	100	42	184									
116	100	III	116	100	922	200	140	12	1200	200	18		W 1999			2/17/10				11.000000000
117	108 108	112	118	200	154	142	100	160	174	186					G	olpe	le ca	lor m	my pr	robable.
118	109	114	121	128	200	100	155	166	479	-			-		Į.	and and	An	. To make		and a
119	110	116	122	-		111		100	107			100	Peligr							iscular, o s posible que si
120	111	110	122	and the last			158	123	182				- History	90		er acti				
121	111	110	1100		144	121	100	120	10/1				-	16	-					iscular, o
122	112	119	125		146		165	150				100	xtren					2000		s posible que se
	13.5	III.	129	1.5	148	200	177						ALICH			er acti				
124	113	120					115					Pro	ecanei	ón						osición proion;
140	114	121	1.30	- 191	OM.	100	4.0					100		astro.	. 0	la acti	vicac	BSIC	a.	

Adapted from NOAA and the National Weather Service

Este material fue producido bajo el subsidio numero SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento de E. U. del trabajo. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento de E.U. del trabajo tampoco la mención de nombres comerciales, productos o organizaciones implica aprobación de el Gobierno de E.U.

Relative Humidity (%)

	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
80	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
81	78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	85	86	86	87	88	90	91
82	79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95
83	79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99
84	80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
85	81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	102	104	107
86	81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112
37	82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	109	113	116
88	83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	113	117	121
39	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	103	106	110	113	117	122	
90	84	85	86	86	87	88	89	91	92	95	97	100	103	106	109	113	117	122	127	
10	85	86	87	87	88	89	90	92	94	97	99	102	105	109	113	117	122	126	133	
92	86	87	88	88	89	90	92	94	96	99	101	105	108	112	116	121	126	131		100
93	87	88	89	89	90	92	99	95	98	101	104	107	111	116	120	125	131	130		
14	87	89	90	90	91	93	95	97	100	103	106	110	114	119	124	129	135	141		
95	88	89	91	91	93	94	96	99	102	105	109	113	118	123	128	134	140			
96	89	90	92	93	94	96	98	101	104	108	112	116	121	126	133	138	145			
97	90	91	93	94	95	97	100	103	106	110	114	119	125	130	136	143				
98	91	92	94	95	97	99	102	105	100	113	117	123	128	134	141	148				
99	92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	132	138	145	153				
00	93	94	96	97	100	102	106	109	200	118	124	129	136	143	150	158				
01	93	95	97	99	101	104	108	112	116	121	127	144	140	142	155					
02	94	96	98	100	103	SUMMER	110	114		124	130	137	144	152	160					
03	95	97	99	101	104	108	112	116	122	127	134	141	148	137	168					
04	96	98	100	103	106	110	114	119	124	131		145	453	161		•				
05	97	99	102	104	108	112	116	121	127	134	141	140	157	166						
06	98	100	103	106	109	114	119	124	130	137	145	153	162							
07	99	101	104	107	111	116	121	127	134	141	149	157	167		٠.	_		-	dan.	
08	100	102	105	109	113	118	123	130	137	144	153	162	172		н	e	ЯÍ	-	n	dex
09	100	103	107	110	115	120	126	133	140	148	157	167	177		•	••	•••			uca
10	101	104	108	112	117	122	129	136	143	152	161	171	C	1000	000		10000	. 1	n	1 4.
11	102	106	109	114	119	125	131	139	147	156		178	I	OI	•	L/C	M	V	K	elativ
12	104	107	III	115	121	127	134	142	150	160	170	181	-					1005		
13	104	108	112	117	123	129	137	146	154	164	106				- 1	IT.		:	.1	4
14	105	109		119	125	1.33	130	148	158	168	179						uı	ш	lu,	ity
15	106	110	115	121	127	144	143	162	162	478	184									•
16	107	111	116	123	129	137	146	155	166	177	_									
17	108	112	118	124		140	146	150	170	181		7	Silven	100						
18	108	113	119	126	111	142	152	162	174	186			Name :		- 1	leat s	troke	likel	у.	
19	109	114	121	128		145	155	166	178	-					9	mirstro	der m	marke	cram	ps, and/or heat
20	110	116	122	130		148	158	120	182			1	Dange	er.						roke possible v
21	111	117	124	130	111	151	162	177	197				- Company							or physical ac
22	111	118	125		100	151	165	178				-	xtren		S	unstro	ke, m	uscle	cram	ps, and/or heat
23	112	119	127			15	160	180				1 2	autic	100						prolonged
24		120		135	1.10			_												l activity.
25	100	ESC.	129	-	100								autio	n						olonged
460	114	161	1138		100	263	176					1			1 (6)	SERVICE	c and	FOR DO	HYSRER	lactivity.

Adapted from NOAA and the National Weather Service

This material was produced under grant number SH05051SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.



Relative Humidity (%)

n r	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
80	77	78	78	79	79	79	80	80	80	81	81	82	82	83	84	84	85	86	86	87
81	78	79	79	79	79	80	80	81	81	82	82	83	84	85	86	86	87	88	90	91
82	79	79	80	80	80	80	81	81	82	83	84	84	85	86	88	89	90	91	93	95
83	79	80	80	81	81	81	82	82	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	97	99
84	80	81	81	81	82	82	83	83	84	85	86	88	89	90	92	94	96	98	100	103
85	81	81	82	82	82	83	84	84	85	86	88	89	91	93	95	97	99	102	104	107
86	81	82	83	83	83	84	85	85	87	88	89	91	93	95	97	100	102	105	108	112
87	82	83	83	84	84	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	109	375	116
88	83	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	98	100	103	106	110	W-52	117	121
89	84	84	85	85	86	87	88	89	91	93	95	97	100	Indoor		110	113	177	122	
90	84	85	86	86	87	88	89	91	92	95	97	100	103	106	200	113	117	1000	127	
91	85	86	87	87	88	89	90	92	94	97	99	102	105	109		117	122	_	132	(
92	86	87	88	88	89	90	92	94	96	99	101	105	108	112		121	126			
93	87 87	88 89	89	89 90	90	92 93	99	95 97	98 100	101	104	110	111	116	22.0	125	135			
94 95	88	89	91	91	93	94	96	99	102	103	189	113	118	123	55.5	142	140	100		
96	89	90	92	93	94	96	98	101	104	108	112	116	121	126	120	138	145			
97	90	91	93	94	95	97	100	103	106	100	114	119	125	120	E36	100	100			
98	91	92	94	95	97	99	102	105	109	113	117	123	128	124	141	148	4 11 11			
99	92	93	95	96	98	101	104	107	111	115	120	126	128	150	145	127				
100	93	94	96	97	100	102	106	109	114	118	124	129	136	143	130	156				
101	93	95	97	99	101	104	108	112	116	121	127	144	140	140	155	-				
102	94	96	98	100	103	-	110	114	119	124	130	137	144	151						
103	95	97	99	101	104	108		116	122	127	134	141	148	157	168					
104	96	98	100	103	106	1000	114	119	124	131	147	145	153	161						
105	97	99		104	108	112	116	121	127	134	141	140	157	160						
106	98	100	103	106	109		119	124	130	137	145	153	162	172						
107	99	101	104	107	111	116	121	127	134	141	149	157	167	-						•
108	100	102	105	109	113	118	123	130	137	144	153	162	172		н	e	at		n	dex
109	100	103	107	110	115	120	126	133	140	1,48	157	167	177							
110	101	104	108	112	117	122	129	1,36	143	352	161	177	•	`~ .	. 1	٦,		, 1	D.	elativ
111	102	106	109	114	119	125	131	139	147	156	166	176	1	O)	, ,	LU	Y	٧.,	11	Hau
112	104	107	111	115	121	127	139	346	150	100	170	181							_	•
113	104	108	112	117	123	129	137	145	151	168	175				1,1	Ηı	II	ni	d	ity
114	105	109	113	119	1000	188	130	148	158	168	179						••			,
115	106	110	115	121	127	1.55	143	163	162	472	184									
116	107	5000	116	122		肥	100	155	100	477					_					
117	108	1112	118	124		148	149	150		181			Hires Name		Н	eat st	roke	likel	y.	
118	108	113	119	126		25	152	162	174	110						7.5200				
119	110	116	122	130		148	158	170				1	lange	æ	•	hausti	ion lil	kely. I	leatst	ps, and/or hear roke possible of or physical ac
121 122 123	111 111 112	118 119	124 125 127	134	143	184	162 165 169	174 178 182				2	xtren autic	1000	Si	instro haust	ke, m	uscle ossibl	cramp e with	ps, and/or hear prolonged l activity.
	1000	120	129	105	148		172		•			200	-	-						slonged

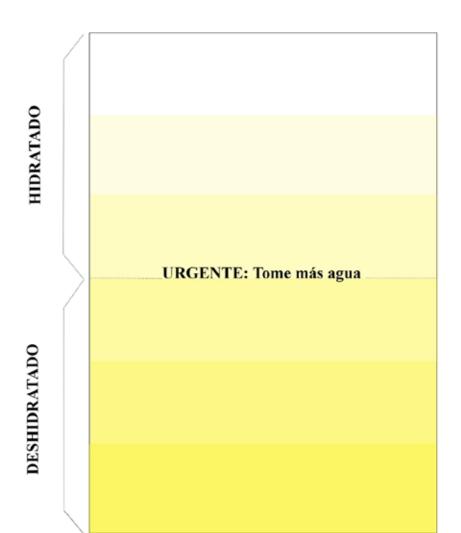
Adapted from NOAA and the National Weather Service

This material was produced under grant number SH05051SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.



Gráfica de orina

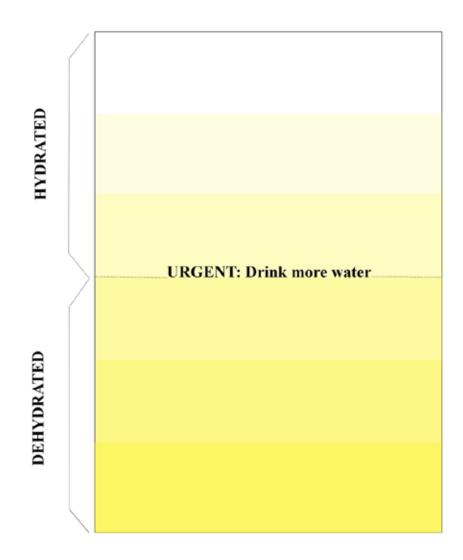
¿Estas hidratado?





Urine Color Chart

Are you hydrated?



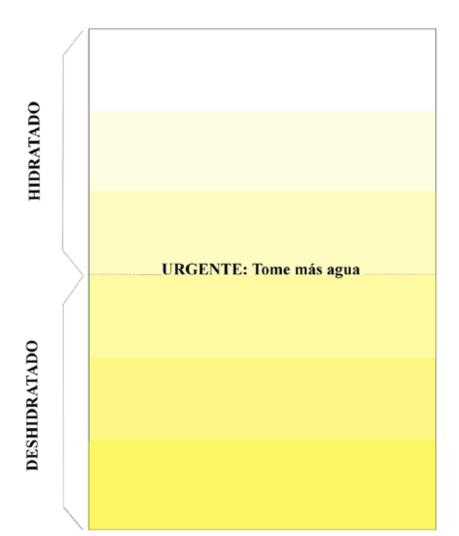
Este material fue producido bajo el subsidio número SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento del trabajo de E. U. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento del trabajo de E.U. tampoco la mención de nombres comerciales, productos u organizaciones implica aprobación del Gobierno de E.U.

This material was produced under grant number SH05051SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.



Gráfica de orina

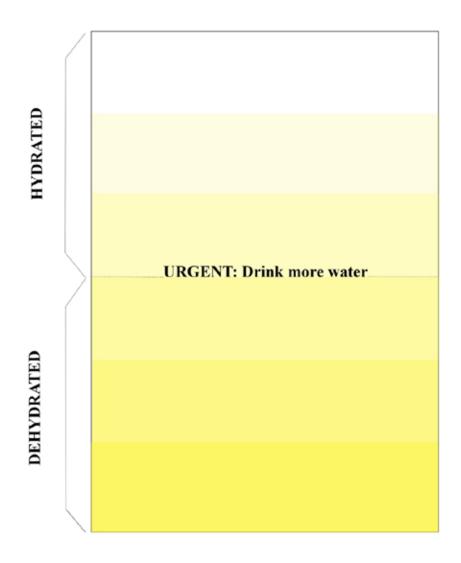
¿Estas hidratado?





Urine Color Chart

Are you hydrated?



Este material fue producido hajo el subsidio número SH05051SH8 de la administración ocupacional de seguridad y salud de departamento del trabajo de E. U. No necesariamente refleja el punto de vista o las políticas del departamento del trabajo de E.U. tampoco la mención de nombres comerciales, productos u organizaciones implica aprobación del Gobierno de E.U.

This material was produced under grant number SH05051SH8 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.