

Heat Index

The heat index is a measure of the level of discomfort the average person can expect due to the temperature and humidity of the air.

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

Category	Heat Index	Possible heat disorders for people in high-risk groups	Minimum Fluid Intake per Hour- Light Exertion	Minimum Fluid Intake per Hour- Moderate Exertion	Minimum Fluid Intake per Hour- Heavy Exertion
Extreme Danger	≥ 130 °F (54 °C)	Heat stroke or sunstroke are likely.	1 quart (1 liter)	1 quart (1 liter)	1 quart (1 liter)
Danger	105 - 129 °F (41 - 54 °C)	Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion are likely. Heatstroke is possible if people have prolonged exposure and/or are performing physical activities.	3/4 quart (0.7 liters)	3/4 quart (0.7 liters)	1 quart (1 liter)
Extreme Caution	90 - 105 °F (32 - 41 °C)	Sunstroke, muscle cramps, and/or heat exhaustion are possible when people have prolonged exposure and/or are performing physical activities.	3/4 quart (0.7 liters)	3/4 quart (0.7 liters)	1 quart (1 liter)
Caution	80 - 90 °F (27 - 32 °C)	Fatigue is possible when people have prolonged exposure and/or are performing physical activities.	1/2 quart (0.5 liters)	3/4 quart (0.7 liters)	1 quart (1 liter)