



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

TP : 011 2686686

Fax : 011 2691443

E-mail : metnmc@gmail.com

Web : www.meteo.gov.lk

නිවේදන අංකය : 19

WWL/HI/24/03/19/01

වර්ණය : ඇම්බර්

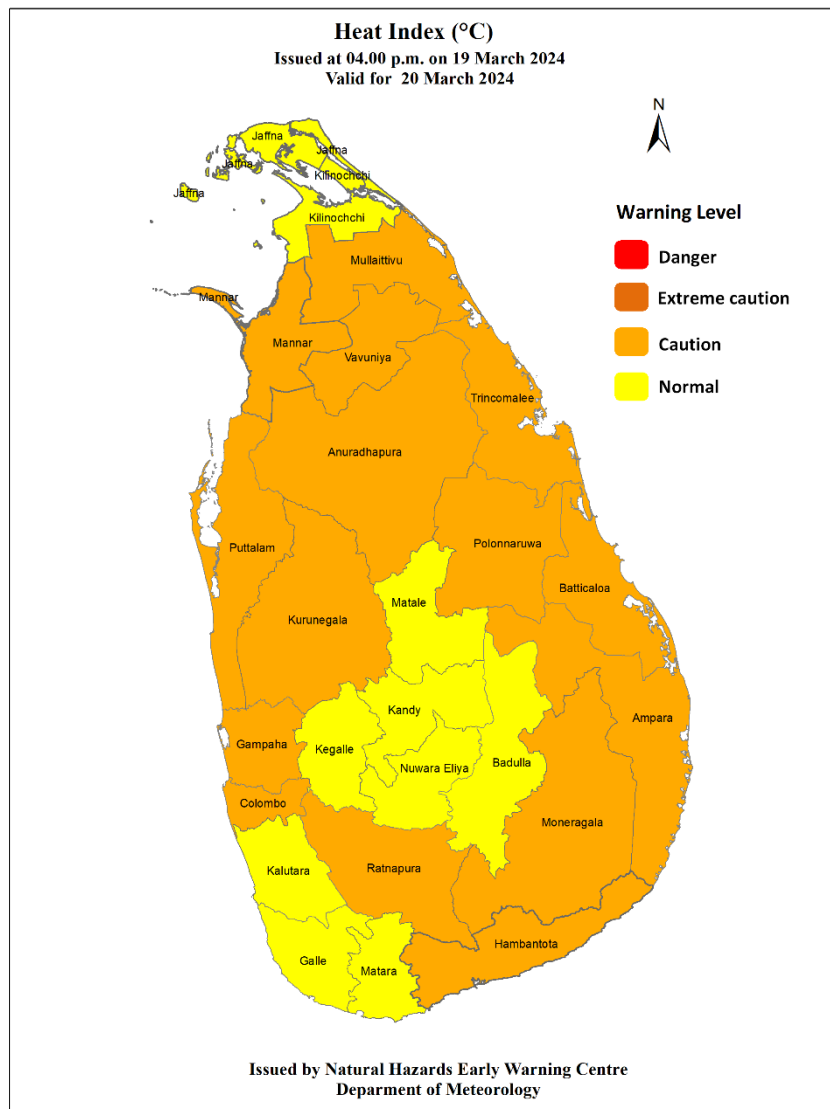
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2024 මාර්තු 20 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2024 මාර්තු මස 19 දින ප.ව. 04.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

වයඹ, උතුරු-මැද, නැගෙනහිර පළාත් සහ මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව්, මොණරාගල, හම්බන්තොට, රත්නපුර, කොළඹ සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

වයඹ, උතුරු-මැද, නැගෙනහිර පළාත්වල සහ මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව්, මොණරාගල, හම්බන්තොට, රත්නපුර, කොළඹ සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කවල ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'අවධානය යොමු කළ යුතු' මට්ටමක පවතිය යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.





# කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

TP : 011 2686686

Fax : 011 2691443

E-mail : metnmc@gmail.com

Web : www.meteo.gov.lk

| උණුසුම් දර්ශකය |              |  | අනතුරු ඇඟවීම මට්ටම |
|----------------|--------------|--|--------------------|
| 27-38          | සාමාන්‍යයි   |  |                    |
| 39-45          | අවධානය       | වැඩි වෙලාවක් නිරාවරණය වීම සහ ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් තෙහෙට්ටු තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරළීම (heat cramps) ඇති විය හැක.  |                    |
| 46-52          | වැඩි අවධානය  | විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරළීම (heat cramps) සහ අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන අධික මහන්සිය (heat exhaustion) ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.  |                    |
| 52 ට ඉහල       | අනතුරුදායකයි | විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරළීම (heat cramps) සහ අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන අධික මහන්සිය (heat exhaustion) ඇති වීමේ වැඩි හැකියාවක් ඇත. ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ හැකියාව වඩා ඉහළයි. |                    |

ඉහත උණුසුම් දර්ශකය (Heat Index) කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ගෝලීය ගණිතමය කාලගුණ අනාවැකි ආකෘති දත්ත විශ්ලේෂණ මගින් ලබාගත් වායුගෝලීය ආර්ද්‍රතාවය සහ උපරිම උෂ්ණත්ව අගයයන් යොදා ගනිමින් හෙට දිනය සඳහා ගණනය කර ඇති දර්ශකයක් වන අතර මෙය ශරීරයට දැනෙන තත්ත්වයකි. මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශයේ සහයෝගය සහ උපදෙස් අනුව සකසා ඇත.

## ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය

**වැඩ බිම් තුල** : ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල හැකි පමණ විවේක ගන්න.

**නිවෙස් තුල** : වැඩිහිටි සහ රෝගී පුද්ගලයින් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න.

**වාහන තුල** : කුඩා ළමුන් වාහන තුල තනියම රඳවා නොයන්න.

**එළිමහනේ** : අධික වෙහෙසකාරී කටයුතු සීමා කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල රැඳෙන්න. ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න.

**ඇඳුම්** : සුදු හෝ ලා පැහැති සැහැල්ලු ඇඳුම් භාවිතා කරන්න.

## සටහන :

මීට අමතරව, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ආපදා පෙර සූදානම් සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ඒකකය මගින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා **011-7446491** දුරකථන අංකය අමතන්න.



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව  
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்  
Department of Meteorology

TP : 011 2686686  
Fax : 011 2691443  
E-mail : metnmc@gmail.com  
Web : www.meteo.gov.lk

Bulletin No: 19

WWL/HI/24/03/19/01

COLOR: **Amber**

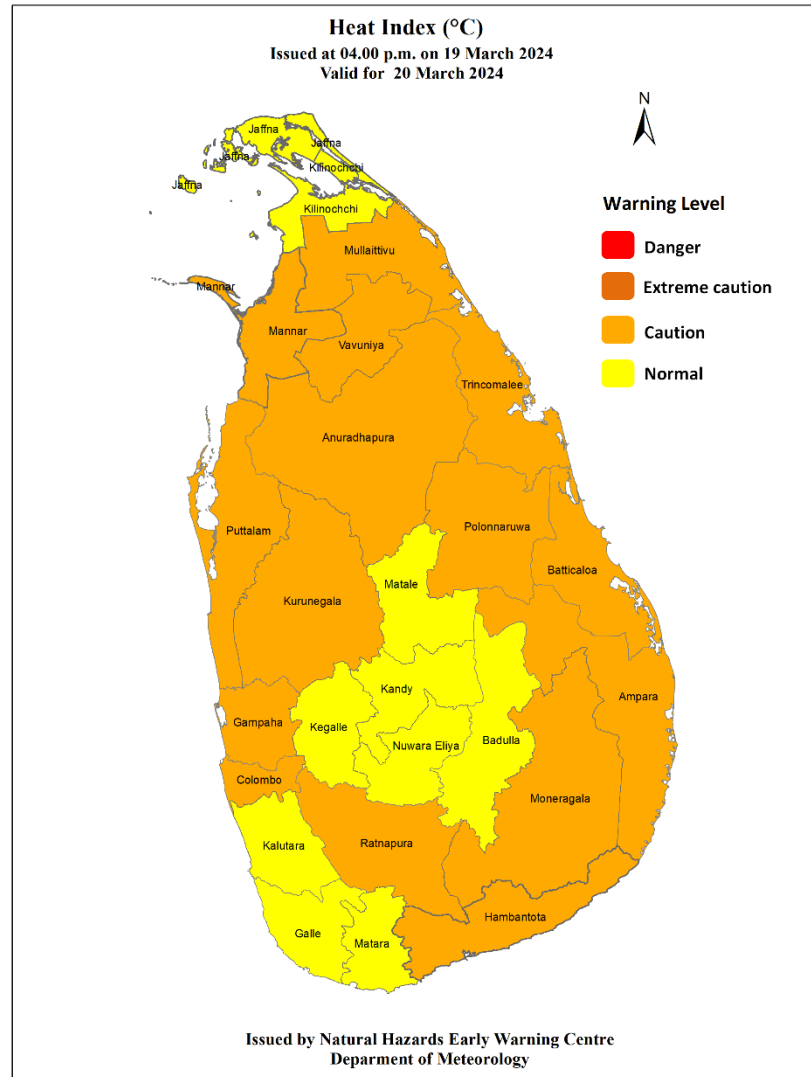
## Heat index Advisory

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre  
At 4.00 p.m. 19 March 2024, valid for 20 March 2024

**For North-western, North-central, Eastern provinces and Mannar, Vavuniya, Mullaitivu, Monaragala, Hambantota, Rathnapura, Colombo and Gampaha districts**

### PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to '**Caution level**' at some places in North-western, North-central, Eastern provinces and Mannar, Vavuniya, Mullaitivu, Monaragala, Hambantota, Rathnapura, Colombo and Gampaha districts.





කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව  
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்  
Department of Meteorology

TP : 011 2686686  
Fax : 011 2691443  
E-mail : metnmc@gmail.com  
Web : www.meteo.gov.lk

| Heat Index | Level of warning |  |
|------------|------------------|--|
| 27–38      | Normal           |  |
| 39–45      | Caution          | fatigue is possible with prolonged exposure and activity. Continuing activity could result in heat cramps. |
| 46–52      | Extreme Caution  | heat cramps and heat exhaustion are possible. Continuing activity could result in heat stroke.             |
| over 52    | Danger           | heat cramps and heat exhaustion are likely; heat stroke is probable with continued activity.               |

The Heat Index Forecast is calculated by using relative humidity and maximum temperature and this is the condition that is felt on your body. **This is not the forecast of maximum temperature.** It is generated by the Department of Meteorology for the next day period and prepared by using global numerical weather prediction model data.

Effect of the heat index on human body is mentioned in the above table and it is prepared on the advice of the Ministry of Health and Indigenous Medical Services.

## ACTION REQUIRED

**Job sites:** Stay hydrated and takes breaks in the shade as often as possible.

**Indoors:** Check up on the elderly and the sick.

**Vehicles:** Never leave children unattended.

**Outdoors:** Limit strenuous outdoor activities, find shade and stay hydrated.

**Dress:** Wear lightweight and white or light-colored clothing.

### Note:

*In addition, please refer to advisories issued by the Disaster Preparedness & Response Division, Ministry of Health in this regard as well. For further clarifications please contact 011-7446491.*