

කාලගුණ විදාහා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

TP : 011 2686686 Fax : 011 2691443

E-mail: metnmc@gmail.com
Web: www.meteo.gov.lk

නිවේදන අංකය : **02** WWL/HI/25/02/18/01

වර්ණය : ඇම්බර්

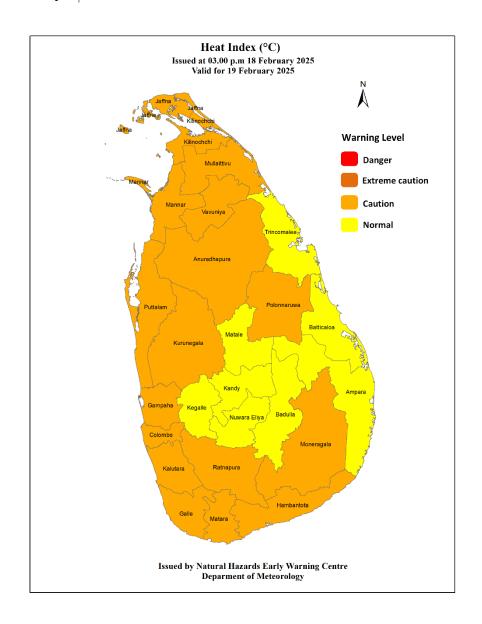
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විදාා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධාාස්ථානය විසින් 2025 පෙබරවාරි 19 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2025 පෙබරවාරි මස 18 දින ප.ව. 03.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

උතුරු, උතුරු මැද, වයඹ, බස්නාහිර සහ දකුණු පළාත් සහ රත්නපුර සහ මොනරාගල දිස්තුික්ක සඳහා

වීමසිලිමත් වන්න!

උතුරු, උතුරු මැද, වයඹ, බස්නාහිර සහ දකුණු පළාත් සහ රත්නපුර සහ මොනරාගල දිස්තික්කවල ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම "අ**වධානය යොමු කල යුතු**" මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.





කාලගුණ විදාහ දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

TP : 011 2686686 Fax : 011 2691443

E-mail: metnmc@gmail.com
Web: www.meteo.gov.lk

උණුසුම දර්ශකය	අනතුරු ඇහවීම් මට්ටම	
27–38	සාමානාවේ	
39-45	අවධානය	වැඩි වෙලංවක් නිරාවරණය වීම සහ කුියාකාරකම වල නියුතු වීම තුලින් තෙහෙටටු තත්ත්වයක් ඇති වීය හැක. තව දුරටත් කුියාකාරකම වල නියත වීම තුලින් වීජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) ඇති වීය හැක.
46-52	වැඩි අවධානය	විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) සහ අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන අධික මහන්සිය (heat exhaustion) ඇති විය හැක. තව දුරටත් කුියාකාරකම් වල නියත වීම තුලින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන කුියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාත තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.
52 ට ඉහල	අනතුරුදායකයි	වීජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) සහ අයික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන අයික මහන්සිය (heat exhaustion) ඇති වීමේ වැඩි හැකියාවක් ඇත. ඇති වීය හැක. තව දුරටත් කුියාකාරකම් වල නියත වීම තුලින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන කුියාවලිය අධපන වීම නිසා ඇති වන ආසාත තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ හැකියාව වඩා ඉහලයි.

ඉහත උණුසුම් දර්ශකය (Heat Index) කාලගුණවිදාහ දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ගෝලීය ගණිතමය කාලගුණ අනාවැකි ආකෘති දත්ත විශ්ලේෂණ මගින් ලබාගත් වායුගෝලීය ආර්දුතාවය සහ උපරිම උෂ්ණත්ව අගයයන් යොදා ගනිමින් හෙට දිනය සදහා ගණනය කර ඇති **දර්ශකයක්** වන අතර මෙය ශරීරයට දැනෙන තත්වයකි. <u>මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ</u>.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛය තත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛා සහ දේශීය වෛදා සේවා අමාතාහාංශයේ සහයෝගය සහ උපදෙස් අනුව සකසා ඇත.

කියාකළ යුතු ආකාරය

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

ගන්න.

නිවෙස් තුල : වැඩිහිටි සහ රෝගී පුද්ගලයින් පිලිබඳ සැලකිලිමක් වෙන්න.

වාහන තුල : කුඩා ළමුන් වාහන තුල තනියම රඳවා නොයන්න.

එළිමහනේ : අධික වෙහෙසකාරී කටුයුතු සීමා කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල රැඳෙන්න.

පුමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න.

ඇදුම් : සුදු හෝ ලා පැහැති සැහැල්ලු ඇදුම් භාවිතා කරන්න.

සටහන :

මීට අමතරව, සෞඛා අමාතාහංශයේ ආපදා පෙර සුදානම් සහ පුතිචාර දැක්වීමේ ඒකකය මහින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා 011-7446491 දුරකථන අංකය අමතන්න.