



කාලගුණවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

දුරකථන : 011 2686686
 ෆැක්ස් : 011 2691443
 විද්‍යුත් තැපෑල : metnmc@gmail.com
 වෙබ් අඩවිය : www.meteo.gov.lk

නිවේදන අංකය : 01

WW/H/18/09/14/01

වර්ණය : ඇමරි

උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්ව පිළිබඳව අවවාදාත්මක නිවේදනය

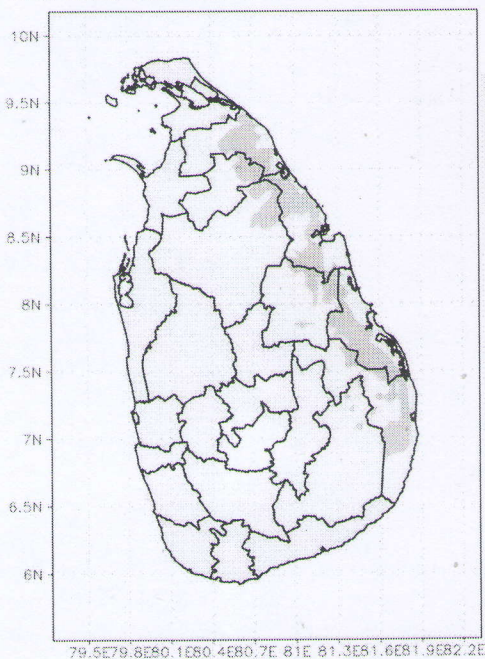
කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2018 සැප්තැම්බර් මස 15 වන දින තෙක් වලංගු වන පරිදි, 2018 සැප්තැම්බර් මස 14 වන දින ප.ව. 02.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

නැගෙනහිර පළාත සහ පොලොන්නරුව, මුලතිවු සහ කිලිනොච්චි දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

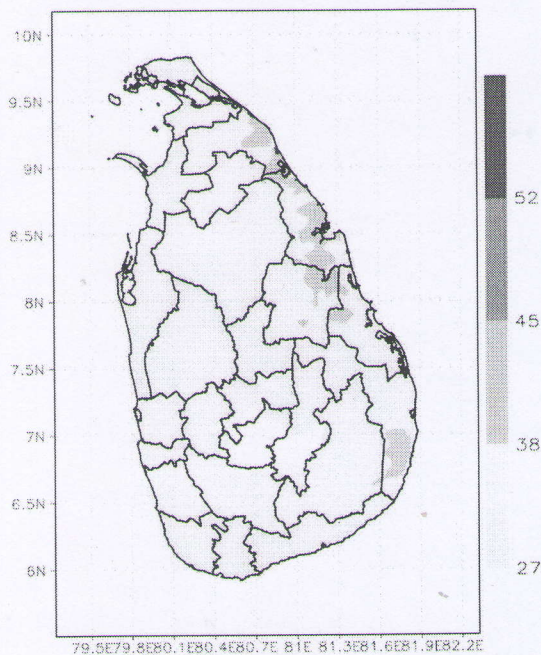
විමසිලිමත් වන්න!

අද දිනය සහ හෙට දිනය සඳහා නැගෙනහිර පළාතේ බොහෝ ස්ථාන වල සහ පොලොන්නරුව, මුලතිවු සහ කිලිනොච්චි යන දිස්ත්‍රික්ක වල ඇතැම් ස්ථාන වල උණුසුම් කාලගුණය 'අවධානය' යොමු කළ යුතු මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කරයි.

Heat Index WRFDA 5km 09UTC of 14/09/2018



Heat Index WRFDA 5km 09UTC of 15/09/2018



EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2018/09/14

Time : 14/11

Laksh
 D (Ops)/DO/ADO

DISASTER MANAGEMENT CENTRE



කාලගුණවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

දුරකථන : 011 2686686
 ෆැක්ස් : 011 2691443
 විද්‍යුත් තැපෑල : metnmc@gmail.com
 වෙබ් අඩවිය : www.meteo.gov.lk

උණුසුම් දර්ශකය		අනතුරු ඇඟවීම මට්ටම
27-38	සාමාන්‍යයි	
39-45	අවධානය	වැඩි වෙලාවක් නිරාවරණය වීම සහ ක්‍රියාකාරකම් වල නියුතු වීම තුළින් තෙහෙට්ටු තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරළීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
46-52	වැඩි අවධානය	විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු 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 මස්පිටු 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) කාලගුණවිද්‍යා 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, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය 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.

සටහන :

මීට අමතරව සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මගින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා 011-2675303 දුරකථන අංකය මගින් පාරිසරික සහ වෘත්තීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ අමතන්න.