



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 : 16

WW/H/19/04/06/16

වර්ණය : ඇමරික්

ඉදිරි දින තුන සඳහා උණුසුම් කාලගුණ තක්ත්වය පිළිබඳව අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2019 අප්‍රේල් මස 07 වන දින සිට 09 වන දින දක්වා සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2019 අප්‍රේල් මස 06 වන දින සවස 04.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

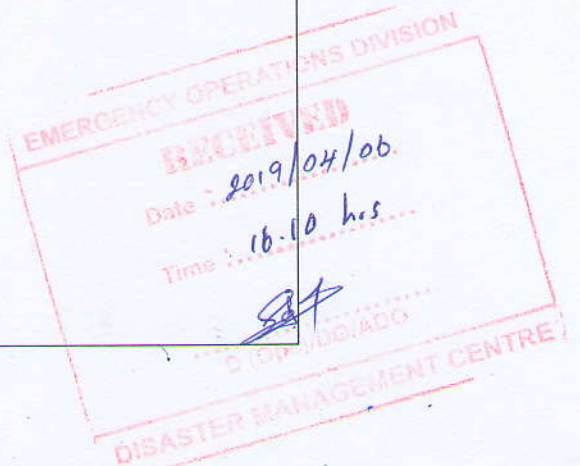
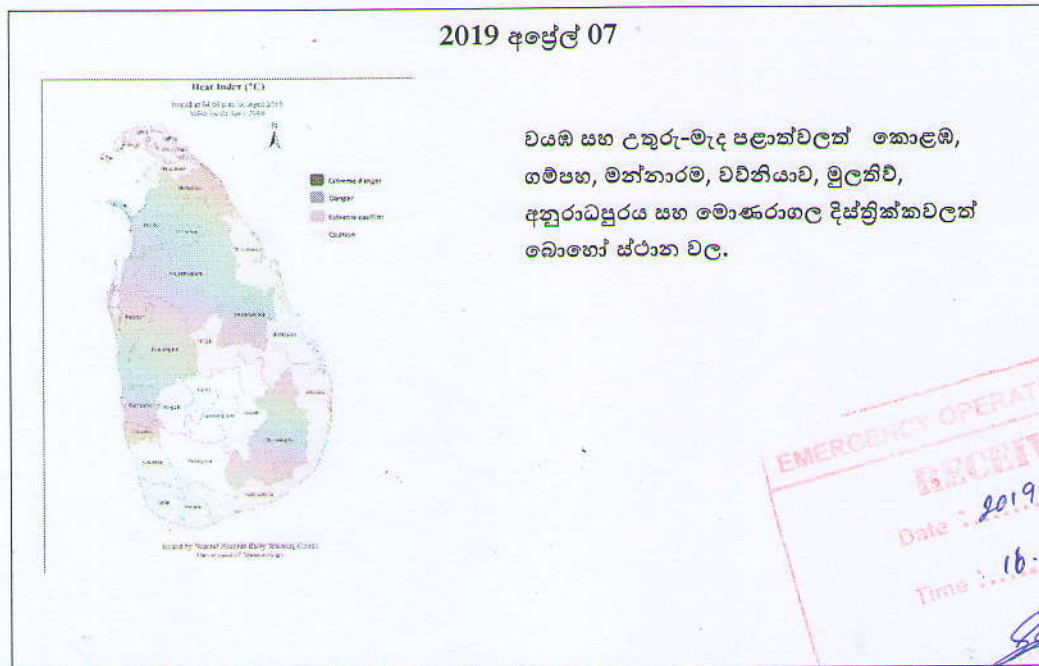
2019 අප්‍රේල් 05 වන දින කාලගුණික මධ්‍යස්ථානවල වාර්තා වූ උපරිම උෂ්ණත්ව අගයන්.

කාලගුණික මධ්‍යස්ථානය	උපරිම උෂ්ණත්ව අගය (°C)	කාලගුණික මධ්‍යස්ථානය	උපරිම උෂ්ණත්ව අගය (°C)	කාලගුණික මධ්‍යස්ථානය	උපරිම උෂ්ණත්ව අගය (°C)
අනුරාධපුරය	37.4	මොණරාගල	36.1	පොතුවිල්ල	33.5
බදුල්ල	31.2	කටුගස්තොට	34.1	පුත්තලම	34.0
බණ්ඩාරවෙල	26.8	කටුනායක	34.2	රත්මලාභ	33.5
මඩකලපුව	31.9	කුරුණෑගල	36.8	රත්නපුරය	36.3
කොළඹ	33.2	මහ ඉලුප්පල්ලම	36.6	ත්‍රිකුණාමලය	33.6
ගාල්ල	31.0	මන්නාරම	33.0	වව්නියාව	37.6
ගම්බන්තොට	32.1	පොළොන්නරුව	36.1	මත්තල	34.1
ශාප්පය	35.1	නුවරඑළිය	23.5		

ඉදිරි දින තුන සඳහා උණුසුම් දර්ශක අනාවැකිය:

විමසිලිමත් වන්න!

ඉදිරි දින තුන තුළදී පහත ප්‍රදේශවල උණුසුම් දර්ශකය එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම් 'වාඩි අවධානය' යොමු කල යුතු මට්ටමක පවතින යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.





කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

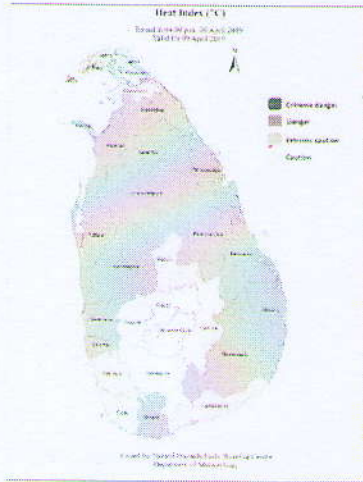
TP : 011 2686686
Fax : 011 2691443
E-mail : metnmc@gmail.com
Web : www.meteo.gov.lk

2019 අප්‍රේල් 08



වයඹ, උතුරු-මැද සහ නැගෙනහිර පළාත්වලත්
ගම්පහ, මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව් සහ
මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවලත් බොහෝ ස්ථාන
වල.

2019 අප්‍රේල් 09



වයඹ, උතුරු-මැද සහ නැගෙනහිර පළාත්වලත්
ගම්පහ, මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව්, මාතර
සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවලත් බොහෝ
ස්ථාන වල.



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

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

අධික උෂ්ණ දර්ශකය (°C)	අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම	
27-32	අවධානය	වැඩි වෙලාවක් නිරාවරණය වීම සහ ක්‍රියාකාරකම් වල නියුතු වීම තුළින් තෙහෙට්ටු තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් විප්ලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
32-41	වැඩි අවධානය	විප්ලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (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.
41-54	අනතුරුදායකයි	විප්ලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (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.
54 ට ඉහළ	ඉතා අනතුරුදායකයි	ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ අතිශය ඉහළ හැකියාවක් ඇත.

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 තුළ : ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල හැකි පමණ විවේක ගන්න.
- නිවෙස් තුළ : වැඩිහිටි සහ රෝගී පුද්ගලයින් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න.
- වාහන තුළ : කුඩා ළමුන් වාහන තුළ 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: 16
COLOR: Amber

WW/H/19/04/06/16

Heat index Advisory for next three days

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre
At 04.00 p.m. 06th April 2019 valid for 07th – 09th April 2019

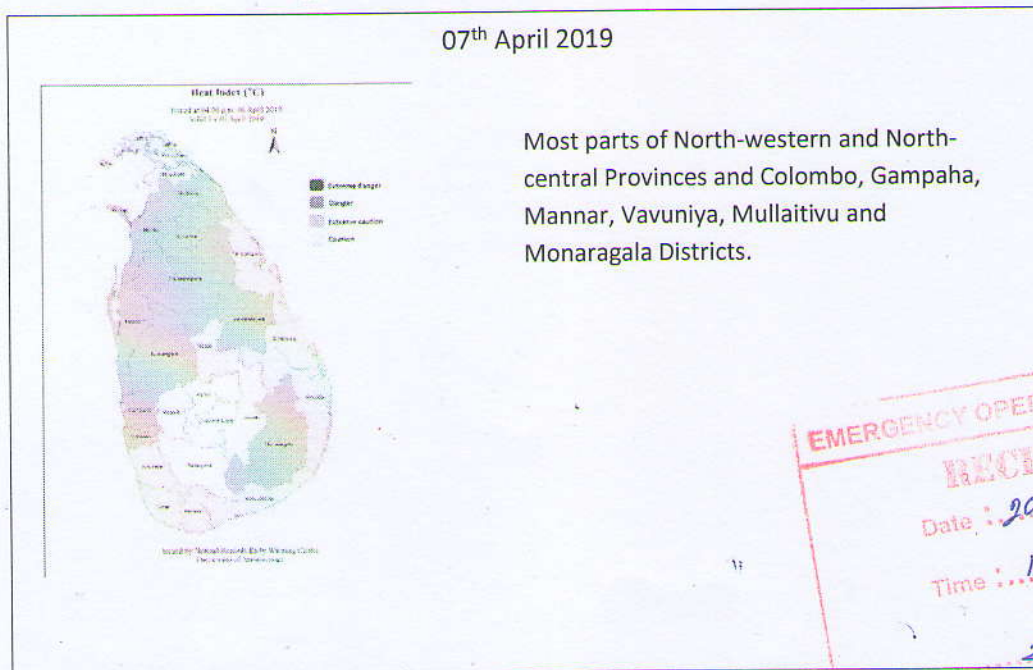
Maximum temperatures reported on 05th April 2019.

Met station	Maximum Temperature (°C)	Met station	Maximum Temperature (°C)	Met station	Maximum Temperature (°C)
Anuradhapura	37.4	Monaragala	36.1	Pothuvil	33.5
Badulla	31.2	Katugasthota	34.1	Puttalam	34.0
Bandarawela	26.8	Katunayake	34.2	Rathmalana	33.5
Barricaloa	31.9	Kurunagala	36.8	Rathnapura	36.3
Colombo	33.2	Maha Illuppallama	36.6	Trincomalee	33.6
Galle	31.0	Mannar	33.0	Vavuniya	37.6
Hambanthota	32.1	Polonnaruwa	36.1	Mattla	34.1
Jaffna	35.1	Nuwara Eliya	23.5		

Heat index forecast for next three days:

PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to 'Extreme Caution' level in following areas during next three days.





කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

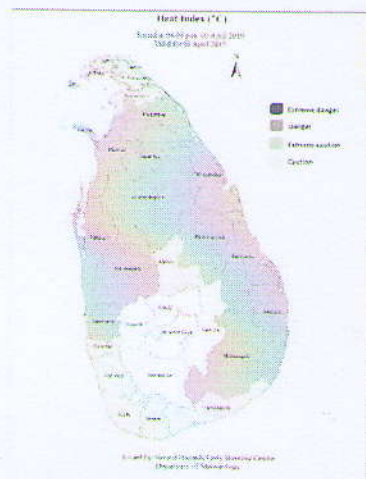
TP : 011 2686686

Fax : 011 2691443

E-mail : metnmc@gmail.com

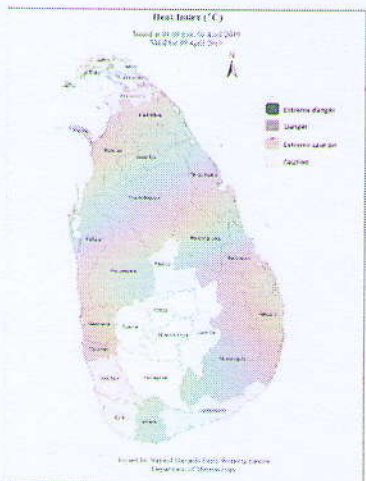
Web : www.meteo.gov.lk

08th April 2019



Most parts of North-western, North-central and Eastern Provinces and Gampaha, Mannar, Vavuniya, Mullaitivu and Monaragala Districts.

09th April 2019



Most parts of North-western, North-central and Eastern Provinces and Gampaha, Mannar, Vavuniya, Mullaitivu, Matara and Monaragala 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 (°C)	Level of warning	
27-32	Caution	Fatigue is possible with prolonged exposure and activity. Continuing activity could result in heat cramps.
32-41	Extreme caution	Heat cramps and heat exhaustion are possible. Continuing activity could result in heat stroke.
41-54	Danger	Heat cramps and heat exhaustion are likely; heat stroke is probable with continued activity.
over 54	Extreme danger	Heat stroke is imminent.

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, Nutrition and Indigenous Medicine.

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.