

# කාලගුණ විදුහා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

TP : 011 2686686 Fax : 011 2691443

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

නිවේද්න අංකය : 05

වර්ණය: ඇම්බර්

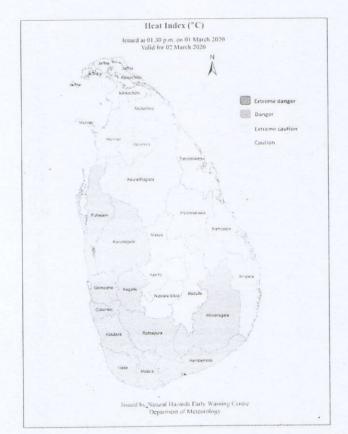
WW/H/20/03/01/05

උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය කාලගුණ විදාා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇගවීමේ මධාස්ථානය විසින් 2020 මාර්තු මස 02 දින සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2020 මාර්තු මස 01 දින ප.ව. 01.30 ට නිකුත් කරන ලදී.

වයඹ, බස්තාහිර, සබරගමුව සහ දකුණු පළාත් වල සහ සහ මොණරාගල දිස්තුික්කය සදහා

#### විමසිලිමත් වන්න!

වයඹ, බස්තාහිර, සබරගමුව සහ දකුණු පළාත් වල සහ මොණරාගල දිස්තුික්කයේ ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'වැඩි අවධානය' යොමු කල යුතු මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.





# කාලගුණ විදහා 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 ඇහවීම් මට්ටම්
27–32	අවධානය	වැඩි වෙලාවක් නිරාවරණය වීම සහ කුියාකාරකම් වල නියුතු වීම තුලින් තෙහෙට්ටු තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. තව දුරටත් කිුයාකාරකම් වල නියත වීම තුලින් වීජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
32–41	වැඩි අවධානය	වීජලනය 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 කි්යාකාරකම් වල නියත වීම තුලින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන කි්යාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාත තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.
41–54	අනතුරුදායකයි	විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) සහ අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන අධික මහන්සිය (heat exhaustion) ඇති වීමේ වැඩි හැකියාවක් ඇත. ඇති වීය හැක. තව දුරටත් කියාකාරකම් වල නියත වීම තුලින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන කියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාත තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ හැකියාව වඩා ඉහලයි.
54 ට ඉහල	ඉතා අනතුරුදායකයි	ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන කියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාත තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ අතිශය ඉහල හැකියාවක් ඇත.

ඉහත උණුසුම් දර්ශකය(Heat Index) කාලගුණවිදාහා 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 දැවනන තත්වයකි. මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛය තත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛාහ, පෝෂණ සහ ඉද්ශීය මෛචදාහ 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 සැලකිලිමත් වෙන්න.

වාහන තුල : කුඩා ළමුන් වාහන තුල තනියම රඳවා නොයන්න.

එළිමහතේ : අධික වෙහෙසකාරී කටුයුතු සීමා කුරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල රැඳෙන්න.

පුමාණවත් ලෙස ජලය පාතය කරන්න.

ඇඳුම් : සුදු හෝ ලා පැහැති සැහැල්ලු ඇඳුම් භාවිතා කරන්න.

#### සටහන :

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



## කාලගුණ විදාහ දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம் Department of Meteorology TP : 011 2686686 Fax : 011 2691443

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

Bulletin No: 05 COLOR: Amber WW/H/20/03/01/05

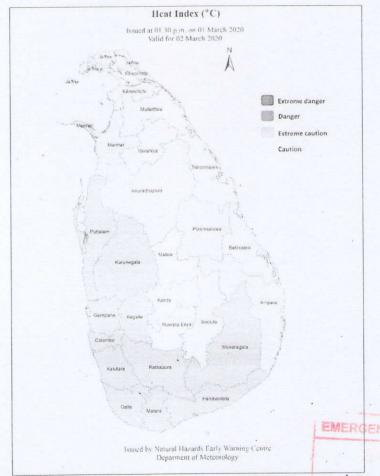
## **Heat index Advisory**

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre At 01.30 p.m. 01 March 2020 valid for 02 March 2020

# For North-Western, Western, Sabaragamuwa and Southern Provinces and Monaragala District

#### PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to 'Extreme Caution' level at some places in North-Western, Western, Sabaragamuwa and Southern Provinces and in Monaragala district.



EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2026 - 03 - 0

Time : 1420 hrs

D (Ops)/00/ADO

DISASTER MANAGEMENT CENTRE