



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 : 01

WW/H/19/06/27/01

වර්ණය : ඇම්බර්

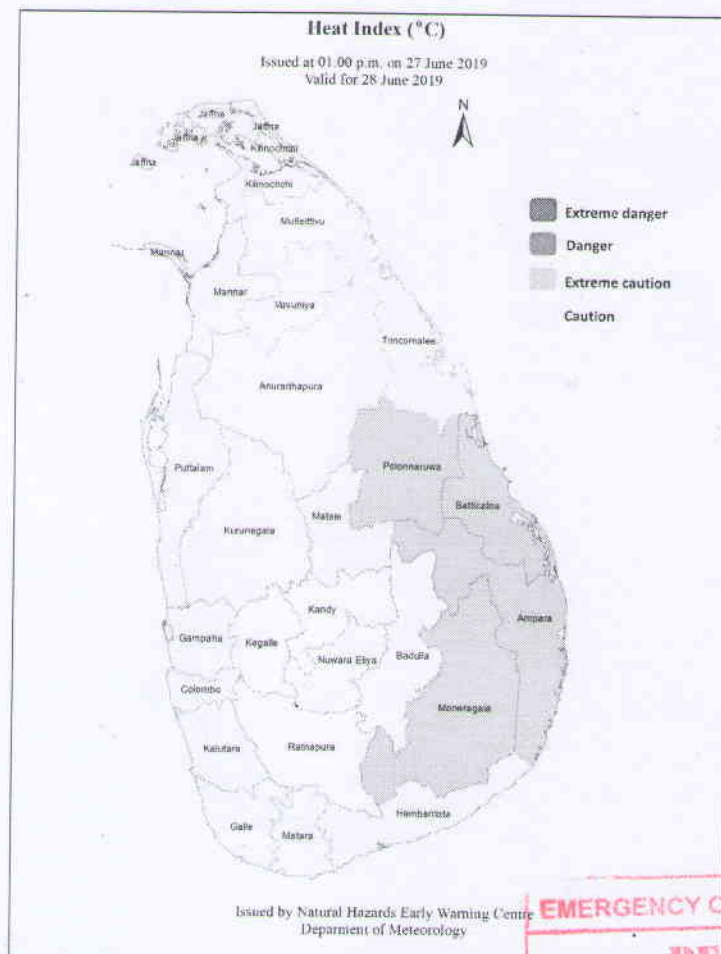
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2019 ජුනි මස 28 වන දිනට වලංගු වන පරිදි, 2019 ජුනි මස 27 වන දින ප.ව. 01.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

පොළොන්නරුව, මඩකලපුව, අම්පාර සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

හෙට දින තුළදී පොළොන්නරුව, මඩකලපුව, අම්පාර සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවල ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'වැඩි අවධානය' යොමු කළ යුතු මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2019/06/29

Time : 1305 hrs

D (Ops)/DO/ADO

DISASTER MANAGEMENT CENTRE



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: 01
COLOR: Amber

WW/H/19/06/27/01

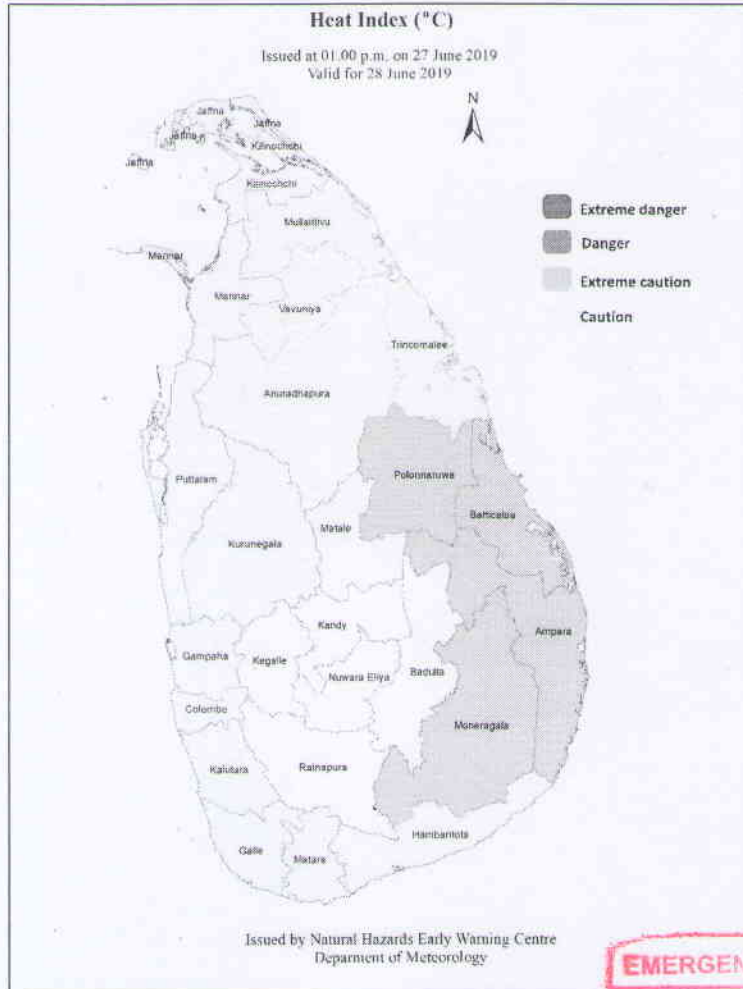
Heat index Advisory

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre
At 01.00 p.m. 27th June 2019 valid for 28th June 2019

For Polonnaruwa, Batticaloa, Ampara and Monaragala Districts

PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to 'Extreme Caution' level at some places in Polonnaruwa, Batticaloa, Ampara and Monaragala districts.



EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2019/06/27

Time : 13.05 hrs

82
D (Ops)/DO/ADO

DISASTER MANAGEMENT CENTRE



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்

Department of Meteorology

Tel : 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 විෂලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක. |
| 32-41 | වැඩි අවධානය | විෂලනය 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 ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක. |
| 41-54 | අනතුරුදායකයි | විෂලනය 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 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 ඉහල | අනතුරුදායකයි | ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ අතිශය ඉහල 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 භෞමික 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, සෞම්‍ය 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 යුද්ගලයින් 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.
- ඇළුම් : සුදු හෝ ලා පැහැති සැහැල්ලු ඇළුම් 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.