



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 : 18

WW/H/19/04/09/18

වර්ණය : ඇම්බර්

ඉදිරි දින තුන සඳහා උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳව අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2019 අප්‍රේල් මස 10 වන දින සිට 12 වන දින දක්වා වලංගු වන පරිදි, 2019 අප්‍රේල් මස 09 වන දින සවස 03.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

2019 අප්‍රේල් 08 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	36.8	මොණරාගල	36.5	පොතුවිල්	34.6
බදුල්ල	31.8	කටුගස්කොට	33.7	පුත්තලම	34.1
බණ්ඩාරවෙල	27.3	කටුනායක	33.7	රත්මලාන	33.9
මඩකලපුව	33.9	කුරුණෑගල	36.9	රත්නපුරය	36.7
කොළඹ	33.2	මහ ඉලුප්පල්ලම	36.7	ත්‍රිකුණාමලය	35.3
ගාල්ල	31.6	මන්නාරම	32.8	වවුනියාව	38.5
හම්බන්තොට	32.9	පොළොන්නරුව	38.1	මත්තල	34.6
යාපනය	34.8	නුවරඑළිය	23.5		

ඉදිරි දින තුන සඳහා උණුසුම් දර්ශක අනාවැකිය:

විමසිලිමත් වන්න!

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

2019 අප්‍රේල් 10



කුරුණෑගල, අනුරාධපුර, මන්නාරම, වවුනියාව සහ මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කවල 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

2019 අප්‍රේල් 11



වයඹ පළාතේත් ගම්පහ, මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව්, අනුරාධපුර, ත්‍රිකුණාමලය සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවල බොහෝ ස්ථාන වල.

2019 අප්‍රේල් 12



වයඹ පළාතේත් ගම්පහ, කොළඹ, මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව්, අනුරාධපුර, හම්බන්තොට සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවල බොහෝ ස්ථාන වල.

EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2019/04/09

Time : 15:35 hrs

82

0 (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

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 විෂ්ලන්තය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරළීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
32-41	වැඩි අවධානය	විෂ්ලන්තය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු 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.
41-54	අනතුරුදායකයි	විෂ්ලන්තය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු 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.
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 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.
- 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.

