

නිවේදන අංකය : 01

LHA/25/11/02/01

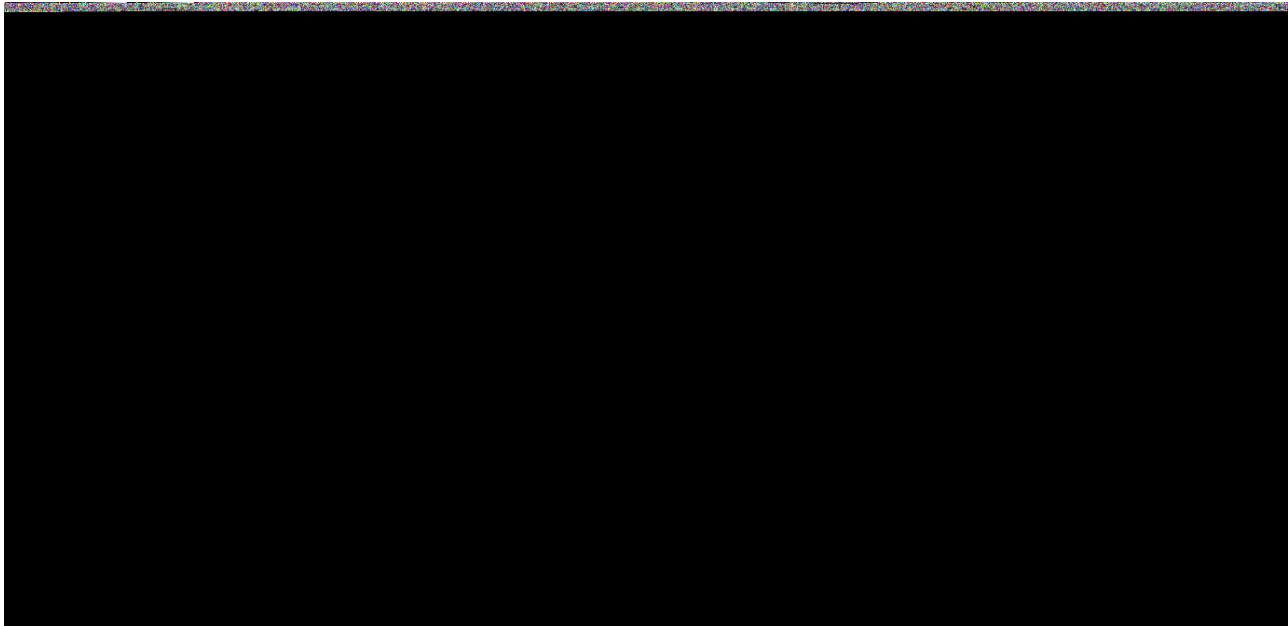
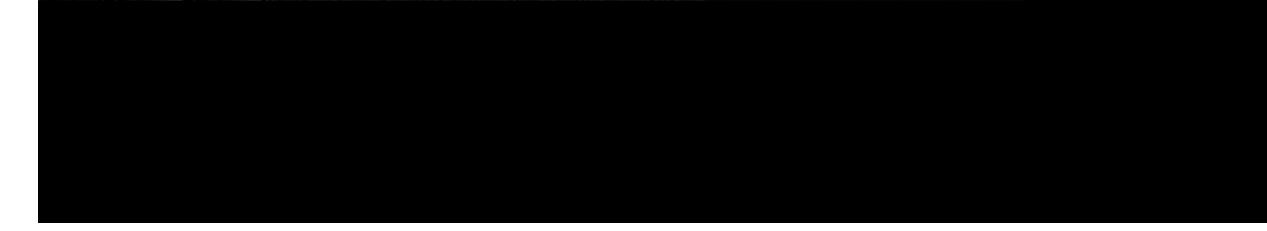
වර්ණය : **ඇමෙර**

ලංකාසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය  
කාලගුණ වීද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපන් පිළිබඳ පූර්ව අනැතුරු ඇහවිමේ මධ්‍යස්ථානය විසින්  
2025 නොවැම්බර 03 දිනය සඳහා විවෘත පරිදි,  
2025 නොවැම්බර 02 දින ප.ව. **03.30** ට නිකුත් කරන ලදී.

නැගෙනහිර පළාත සහ පොලොන්නරුව, මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

නැගෙනහිර පළාතෙන් පොලොන්නරුව  
සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවලත්  
ඇතැම් ප්‍රදේශවල ලංකාසුම් දරුණකය,  
එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන ලංකාසුම්  
“අවධානය යොමු කළ යුතු” මට්ටමක  
පැවතිය හැකියි.



ඉහත උණුසුම් දරුණකය (Heat Index) කාලගුණවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ගෝලීය ගණනමය කාලගුණ අනාවැකි ආකෘති දත්ත විශ්ලේෂණ මගින් ලබාගත් වායුගෝලීය ආර්යතාවය සහ උපරිම උණුසුන්ට අගයයන් යොදා ගනීමින් හේට දිනය සඳහා ගණනය කර ඇති දරුණකයක් වන අතර මෙය ගරීරයට දැනෙන තත්ත්වයකි. මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උණුසුන්ට වය නොවේ.

එම දරුණකය අනුව මිනිස් ගරීර සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛවදා සේවා අමාත්‍යාංශයේ සහයෝගය සහ උපදෙස් අනුව සකසා ඇත.

### ත්‍රියාකළ 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 ලුමුන් වාහන තුල තතියම රඳවා නොයන්න.
- ඡ්ලිමහනේ : අධික වෙහෙසකාරී කටුපුතු සීමා කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල රැඳෙන්න.
- ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න.
- ඇදුම් : සූං හෝ ලා පැහැනි සැහැල්ල ඇදුම් හාවිතා කරන්න.

### සටහන :

මිට අමතරව, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ආපදා පෙර පුදානම් සහ ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ ඒකකය මගින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩ විස්තර සඳහා **011-7446491** දුරකථන ආකාර අමතන්න.



Bulletin No: **01**

LHA/25/11/02/01

COLOR: **Amber**

## **Warm Weather Advisory**

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre

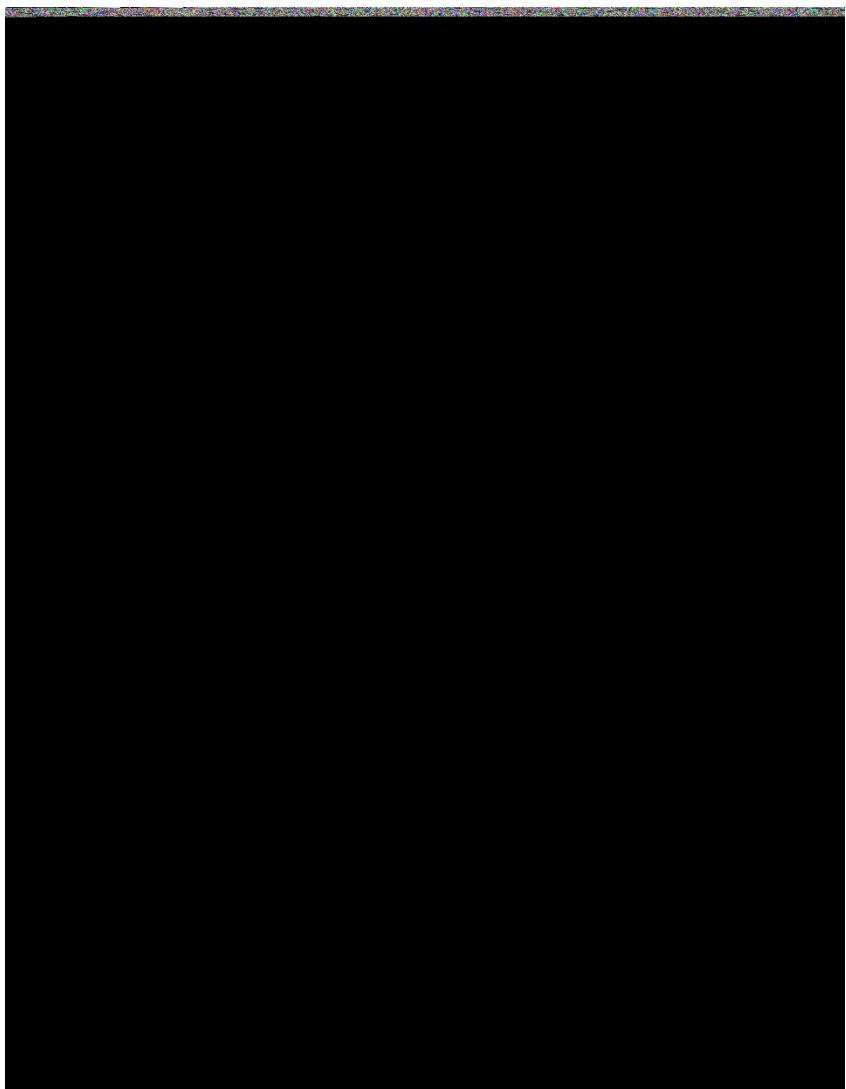
Issued at 3.30 p.m. on 02 November 2025, valid for 03 November 2025.

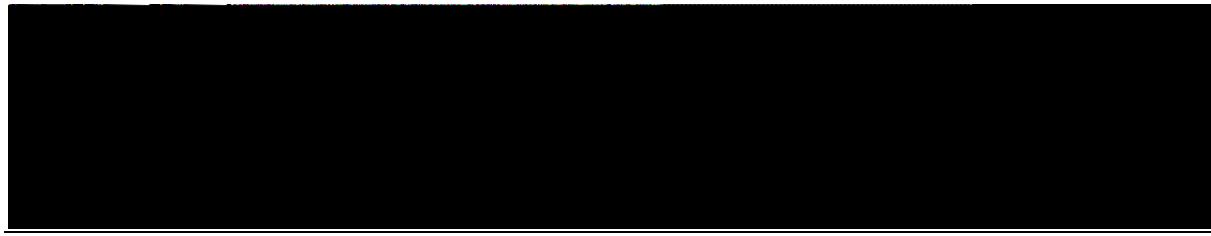
---

**For Eastern province and Polonnaruwa, Monaragala districts**

### **PLEASE BE AWARE**

Heat index, the temperature felt on human body is likely to increase up to '**Caution level**' at some places in Eastern province and in Polonnaruwa and Monaragala districts.





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 and Indigenous Medical Services.

## 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.*