

නිවේදන අංකය : 01

WWL/HI/25/03/28/01

වර්ණය : ඇම්බර්

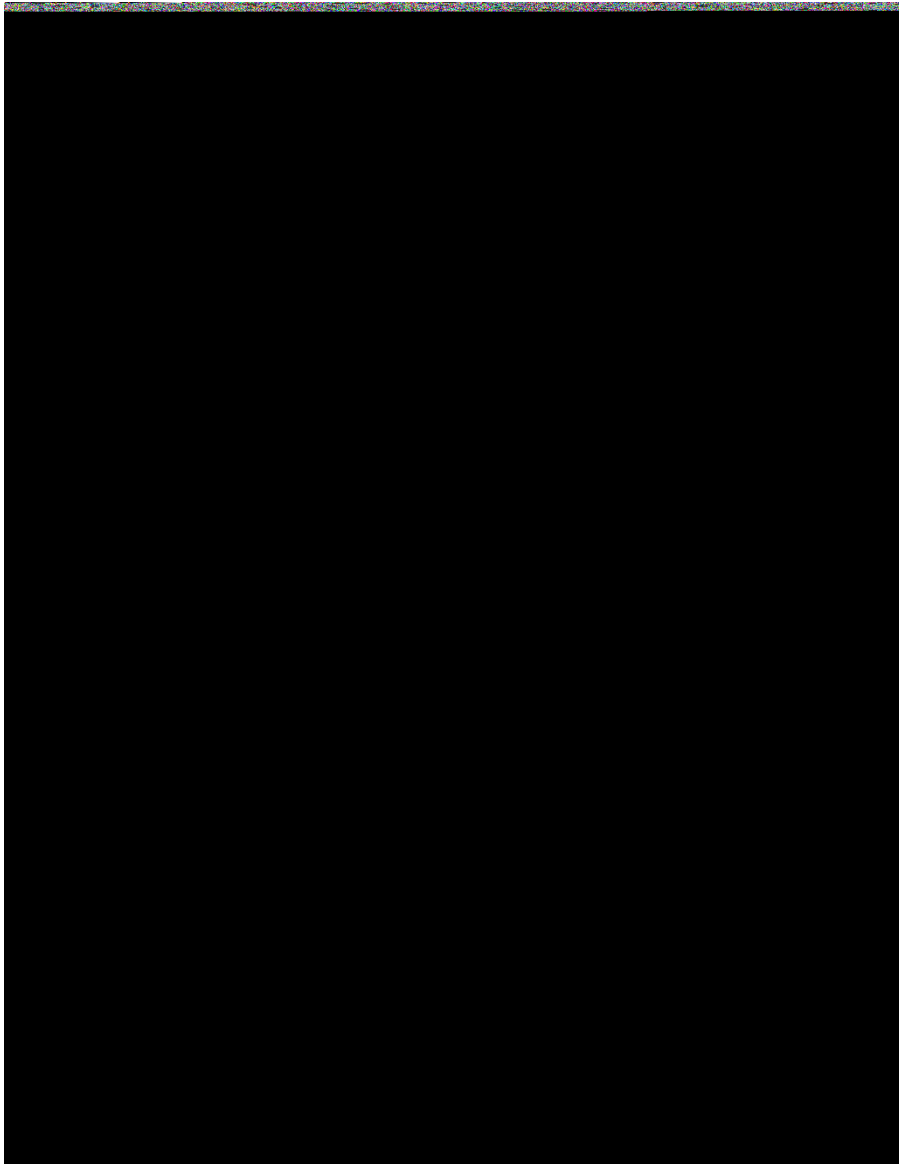
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

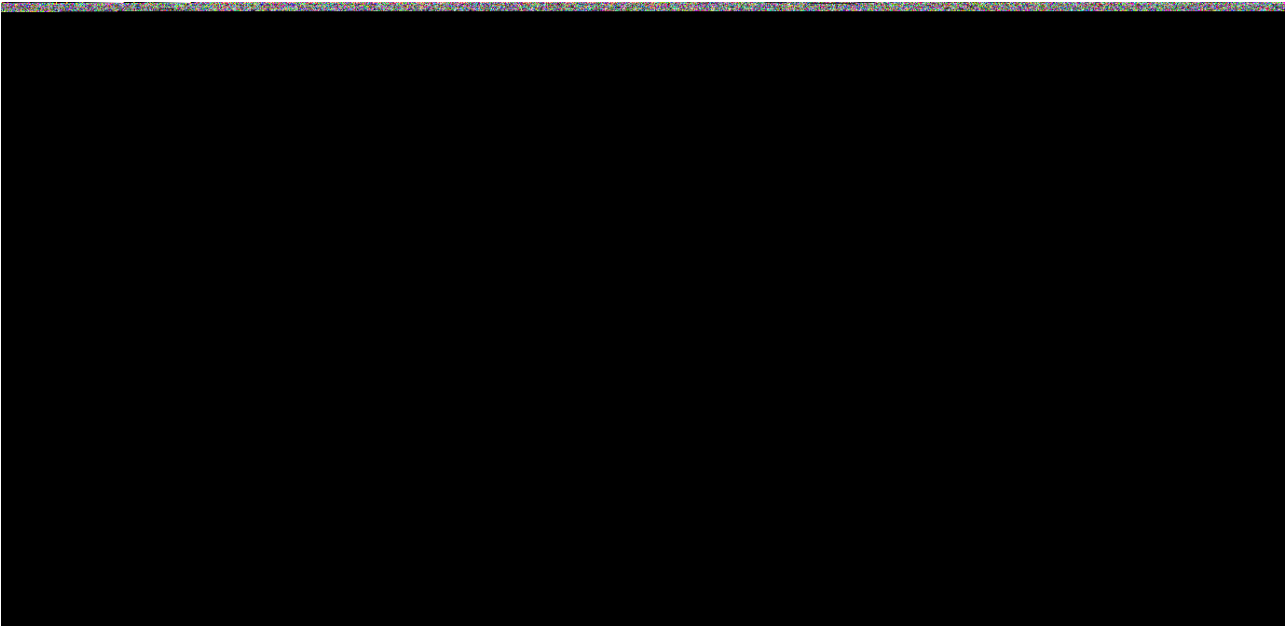
කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින්
ඉදිරි පැය 24 සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2025 මාර්තු මස 28 දින ප.ව. 04.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

උතුරු, උතුරු මැද, වයඹ, සබරගමුව පළාත් සහ ත්‍රිකුණාමලය, මඩකලපුව, කොළඹ
සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

උතුරු, උතුරු මැද, වයඹ, සබරගමුව පළාත් සහ ත්‍රිකුණාමලය, මඩකලපුව, කොළඹ සහ ගම්පහ
දිස්ත්‍රික්ක සඳහා ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම “අවධානය
යොමු කළ යුතු” මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.





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 තත්වයකි. මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛ්‍ය තත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා 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.

அறிக்கை இல: 01

WWL/HI/25/02/24/01

நிறம்: ஆம்பர்

வெப்பமான வானிலை தொடர்பான ஆலோசனை

இயற்கை அனர்த்தம் தொடர்பான முன்னெச்சரிக்கை பிரிவினால் வெளியிடப்பட்டது

அடுத்த 24 மணித்தியாலங்களுக்கு செல்லுபடியாகும் வகையில்

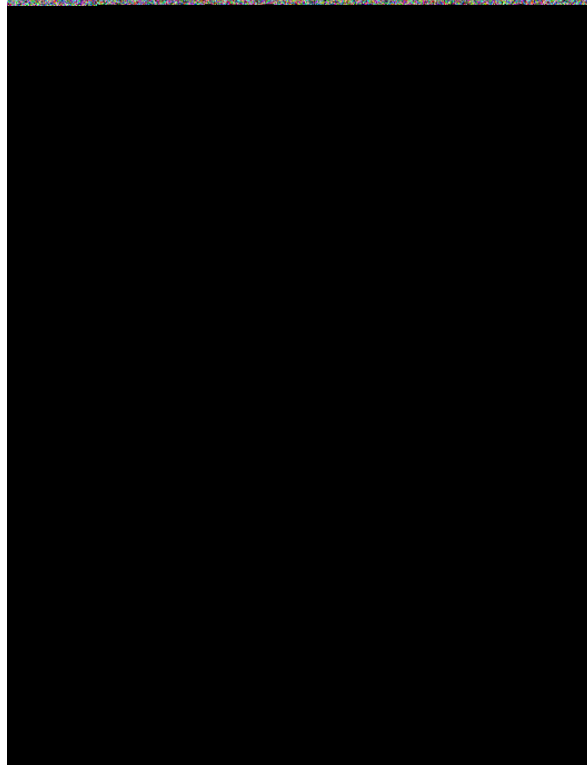
2025 மார்ச் 28ஆம் திகதி பிற்பகல் 4.00 மணியில் வெளியிடப்பட்டது.

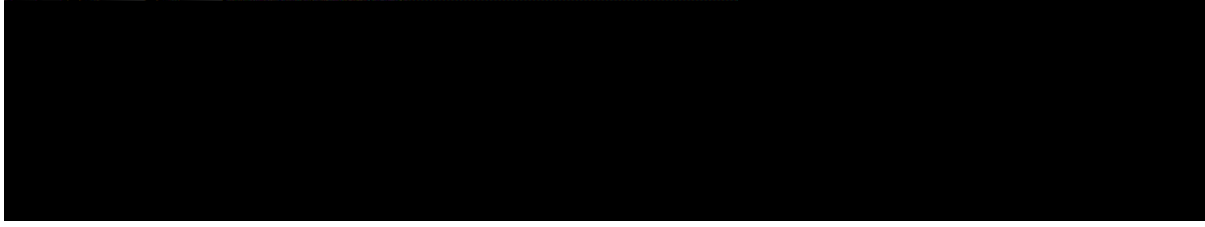
வடக்கு, வடமத்திய, வடமேல் மற்றும் சப்ரகமுவ மாகாணங்களுக்கும் திருகோணமலை,

மட்டக்களப்பு, கொழும்பு மற்றும் கம்பஹா மாவட்டங்களுக்கும்:

தயவு செய்து அவதானமாக இருக்கவும்:

வெப்பச் சுட்டெண், அதாவது மனித உடலில் உணரப்படும் வெப்பநிலையானது வடக்கு, வடமத்திய, வடமேல் மற்றும் சப்ரகமுவ மாகாணங்களிலும் திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு, கொழும்பு மற்றும் கம்பஹா மாவட்டங்களிலும் சில இடங்களில் 'எச்சரிக்கை மட்டம்' வரை அதிகரிக்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.





வெப்பச் சுட்டெண்	எச்சரிக்கை மட்டம்	
27 – 38	சாதாரண நிலை	
39 – 45	எச்சரிக்கை	அதிக நேரம் வெயிலில் வெளிப்படுத்தலாலும் நடவடிக்கைகளாலும் களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படலாம். தொடர்ச்சியாக வெயிலில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதால் வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) ஏற்படலாம்.
46 – 52	தீவிர எச்சரிக்கை	வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) மற்றும் வெப்பத்தால் நீர் இழப்புக்கு (heat exhaustion) சாத்தியம் உண்டு. தொடர்ச்சியாக வெயிலில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதால் வெப்பத்தால் பாரிசுவாதம் (heat stroke) ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் உண்டு.
52 க்கு மேல்	அபாயம்	வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) மற்றும் வெப்பத்தால் நீர் இழப்புக்கு (heat exhaustion) சாத்தியம் அதிகளவில் உண்டு. தொடர்ச்சியாக வெயிலில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதால் வெப்பத்தால் பாரிசுவாதம் (heat stroke) ஏற்படலாம்.

வெப்பச் சுட்டெண் என்பது சாரீரப்பதன் மற்றும் உச்ச வெப்பநிலையைப் பயன்படுத்தி கணிப்பிடப்படுகின்றது. இதுவே உங்கள் உடலில் உணரப்படும் நிலையாகும். இது உச்ச வெப்பநிலைக்கான எதிர்வுகூறல் அல்ல. இது வளிமண்டலவியல் திணைக்களத்தால் அடுத்த நாளுக்காகத் தயாரிக்கப்படுவதுடன் பூகோள எண்சார் வானிலை எதிர்வுகூறல் மாதிரித் தரவுகளைப் பயன்படுத்தி உருவாக்கப்படுகின்றது.

மனித உடலில் வெப்பச் சுட்டெண்ணின் தாக்கம் மேலுள்ள அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இது சுகாதார மற்றும் சுதேச மருத்துவ சேவைகள் அமைச்சின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்:

வேலைத்தளங்களில்: போதுமான நீர் அருந்துங்கள். சாத்தியமான வேளைகளில் நிழலான பகுதிகளில் ஓய்வெடுங்கள்.

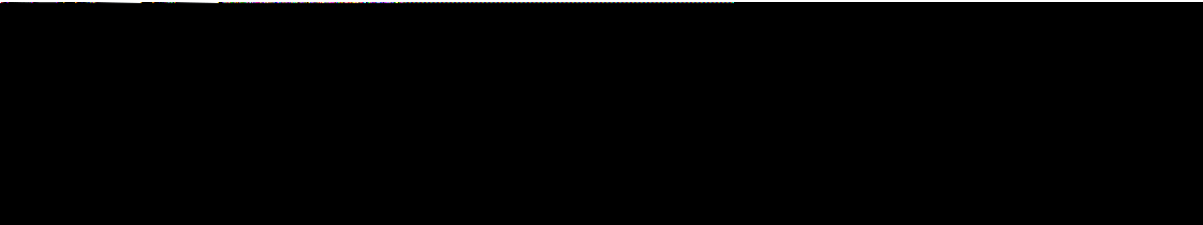
உள்ளகப் பகுதிகளில்: வயதானவர்களையும் நோயாளிகளையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாகனங்களில்: சிறுவர்களை எப்போதும் கவனிப்பின்றி விட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.

வெளியகப் பகுதிகளில்: அதிக களைப்பை ஏற்படுத்தும் வெளியக நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நிழலான பகுதிகளில் இருப்பதுடன் போதுமான நீர் அருந்துங்கள்.

ஆடை: இலேசான, வெண்ணிற அல்லது வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியுங்கள்

குறிப்பு: மேலதிக தகவல்களுக்கு இது தொடர்பாக சுகாதார அமைச்சின் அனர்த்தத் தயார்நிலை மற்றும் எதிர்வினைப் பிரிவினால் விடுக்கப்படும் ஆலோசனைகளையும் பின்பற்றவும். **மேலதிக விளக்கங்களுக்கு 011 – 7446491 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.**



Bulletin No:01

WWL/HI/25/03/28/01

COLOR: **Amber**

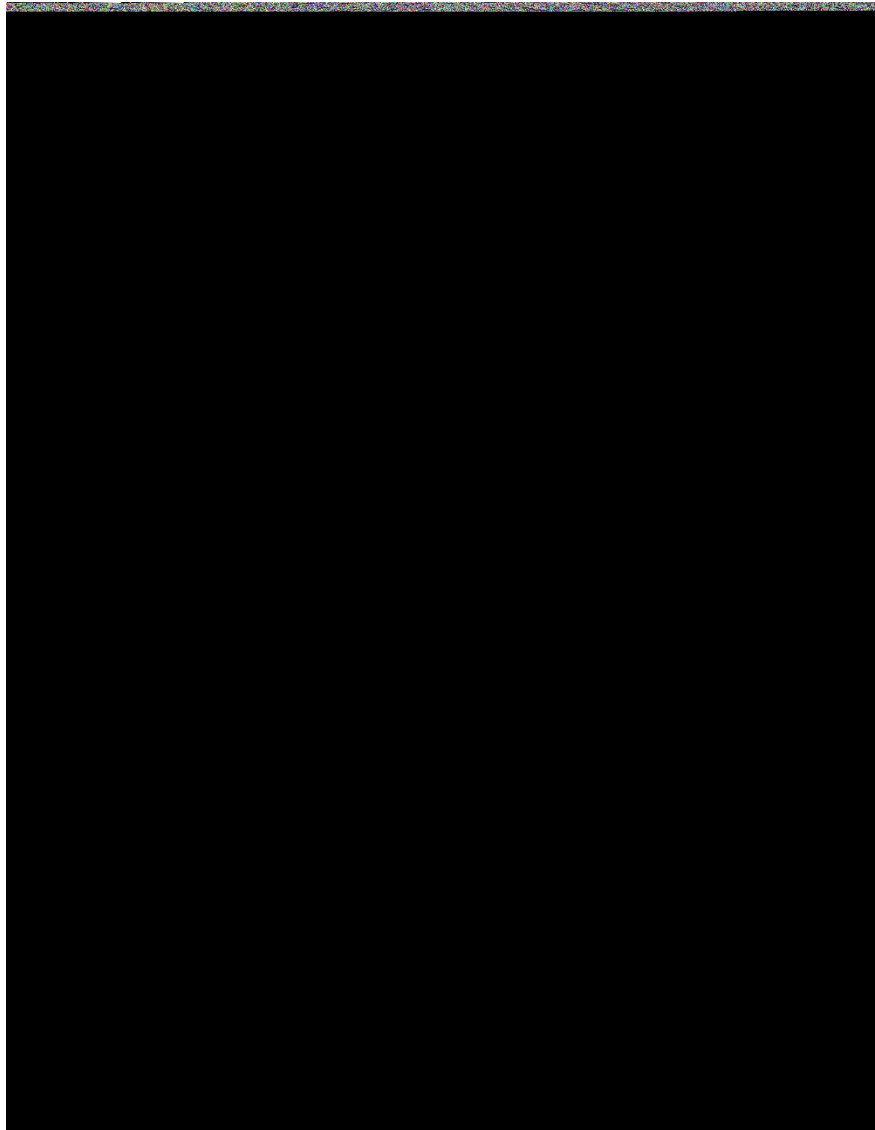
Warm Weather Advisory

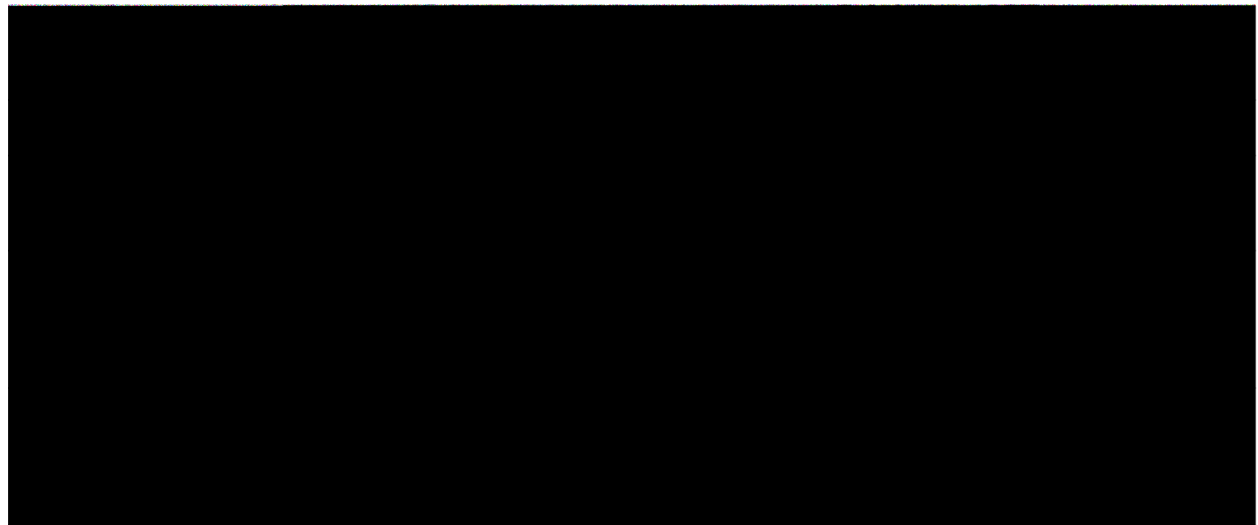
Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre
At 4.00 p.m. 28 March 2025, valid for the next 24 hours.

**For Northern, North-central, North-western, Sabaragamuwa provinces and in
Trincomalee, Batticaloa, Colombo and Gampaha districts.**

PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to **‘Caution level’** at some places in Northern, North-central, North-western, Sabaragamuwa provinces and in Trincomalee, Batticaloa, Colombo and Gampaha 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.***