

නිවේදන අංකය : 14

LHA/25/09/30/01

වර්ණය : ඇම්බර්

උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය  
කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින්  
2025 ඔක්තෝම්බර් 01 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි,  
2025 සැප්තැම්බර් 30 වන දින ප.ව. 03.30 ට නිකුත් කරන ලදී.

උතුරු මැද, නැගෙනහිර පළාත් සහ වව්නියාව, මුලතිව් සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක  
සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

උතුරු මැද සහ නැගෙනහිර පළාත්වලත්  
වව්නියාව, මුලතිව් සහ මොණරාගල  
දිස්ත්‍රික්කවලත් ඇතැම් ප්‍රදේශවල  
උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට  
දැනෙන උණුසුම “අවධානය යොමු කළ  
යුතු” මට්ටමක පැවතිය හැකියි.

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 පිලිබඳ 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 පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා **011-7446491** දුරකථන අංකය අමතන්න.



Bulletin No:14

LHA/25/09/30/01

COLOR: **Amber**

## **Warm Weather Advisory**

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre

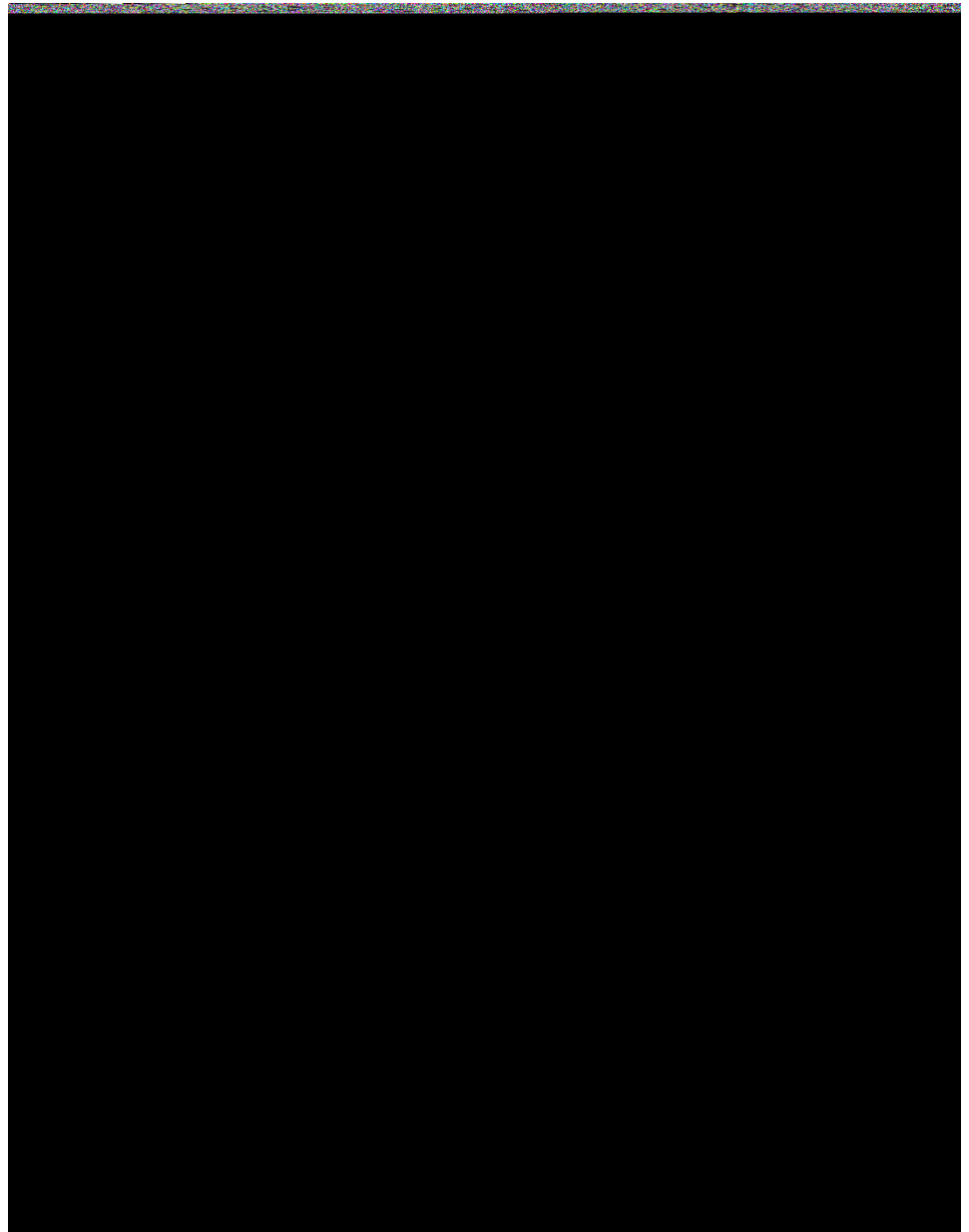
Issued at 3.30 p.m. 30 September 2025, valid for 01 October 2025.

---

**For North-central & Eastern provinces and Vavuniya, Mullaitivu and 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 North-central & Eastern provinces and Vavuniya, Mullaitivu 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.*