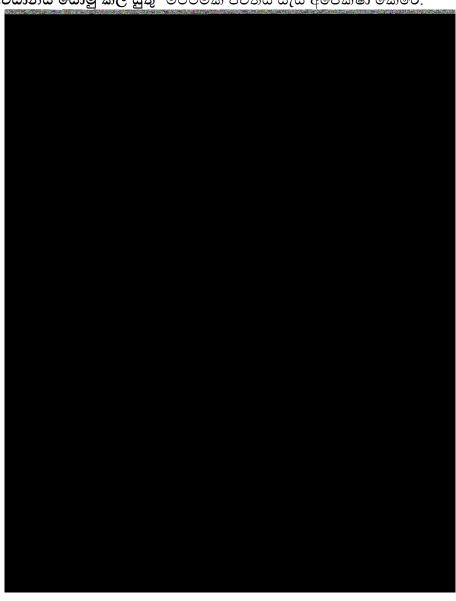
නිවේදන අංකය : **12** වර්ණය : ඇම්බර් WWL/HI/24/03/12/01

උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය කාලගුණ විදාා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධාස්ථානය විසින් 2024 මාර්තු 13 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2024 මාර්තු මස 12 දින ප.ව. 04.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

බස්තාහිර, සබරගමුව, වයඹ සහ දකුණු පළාත් සහ අනුරාධපුර, වවුනියාව, මන්තාරම සහ මොණරාගල දිස්තික්ක සඳහා

වීමසිලිමත් වන්න!

බස්නාහිර, සබරගමුව, වයඹ සහ දකුණු පළාත්වලත් අනුරාධපුර, වවුනියාව, මන්නාරම සහ මොණරාගල දිස්තික්කවලත් ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'අවධානය යොමු කල යුතු' මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.





ඉහත උණුසුම් දර්ශකය(Heat Index) කාලගුණවිදා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ගෝලීය ගණිතමය කාලගුණ අනාවැකි ආකෘති දත්ත විශ්ලේෂණ මගින් ලබාගත් වායුගෝලීය ආර්දුතාවය සහ උපරිම උෂ්ණත්ව අගයයන් යොදා ගනිමින් හෙට දිනය සදහා ගණනය කර ඇති **දර්ශකයක්** වන අතර මෙය ශරීරයට දැනෙන තත්වයකි. <u>මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ</u>.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛය තත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛා සහ දේශීය වෛදා සේවා අමාතාහාංශයේ සහයෝගය සහ උපදෙස් අනුව සකසා ඇත.

## කියාකළ යුතු ආකාරය

**වැඩ බිම් තුල** : පුමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල හැකි පමණ විවේක

ගන්න.

නිවෙස් තුල : වැඩිහිටි සහ රෝගී පුද්ගලයින් පිලිබඳ සැලකිලිමක් වෙන්න.

වාහන තුල : කුඩා ළමුන් වාහන තුල තනියම රඳවා නොයන්න.

එළිමහතේ : අධික වෙහෙසකාරී කටුයුතු සීමා කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල රැඳෙන්න.

පුමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න.

ඇඳුම් : සුදු හෝ ලා පැහැති සැහැල්ලු ඇඳුම් භාවිතා කරන්න.

## සටහන :

මීට අමතරව, සෞඛා අමාතාාංශයේ ආපදා පෙර සුදානම් සහ පුතිවාර දැක්වීමේ ඒකකය මහින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා 011-7446491 දුරකථන අංකය අමතන්න.