



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 : 20

WW/H/19/04/11/20

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 12 වන දින සිට 14 වන දින දක්වා වලංගු වන පරිදි, 2019 අප්‍රේල් මස 11 වන දින සවස 03.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

2019 අප්‍රේල් 10 වන දින කාලගුණික මධ්‍යස්ථානවල වාර්තා වූ උපරිම උෂ්ණත්ව අගයන්.

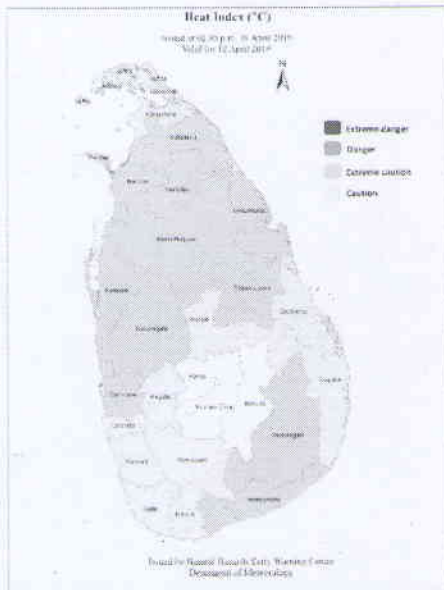
කාලගුණික මධ්‍යස්ථානය	උපරිම උෂ්ණත්ව අගය (°C)	කාලගුණික මධ්‍යස්ථානය	උපරිම උෂ්ණත්ව අගය (°C)	කාලගුණික මධ්‍යස්ථානය	උපරිම උෂ්ණත්ව අගය (°C)
අනුරාධපුරය	37.3	මොණරාගල	35.8	පොතුවිල්	34.3
බදුල්ල	31.1	කටුගස්තොට	32.4	පුත්තලම	34.4
බණ්ඩාරවෙල	26.2	කටුනායක	34.3	රත්මලාන	34.0
මඩකලපුව	32.7	කුරුණෑගල	37.2	රත්නපුරය	35.6
කොළඹ	33.4	මහ ඉලුප්පල්ලම්	36.2	ත්‍රිකුණාමලය	34.5
ගාල්ල	31.5	මන්නාරම	33.8	වවුනියාව	37.9
හම්බන්තොට	33.5	පොළොන්නරුව	37.2	මත්තල	35.6
යාපනය	35.1	නුවරඑළිය	22.5		

ඉදිරි දින තුන සඳහා උණුසුම් දර්ශක අනාවැකිය:

විමසිලිමත් වන්න!

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

2019 අප්‍රේල් 12



උතුරු මැද සහ වයඹ පළාත් සහ හම්බන්තොට, මොණරාගල, ගම්පහ, ත්‍රිකුණාමලය, මන්නාරම, වවුනියා සහ මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කවල බොහෝ ස්ථාන වල.

EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2019/04/11

Time : 15:30 hrs

[Signature]

D (Ops)/DC (AD)

DISASTER MANAGEMENT CENTRE



2019 අප්‍රේල් 13



උතුරු මැද සහ වයඹ පළාත් සහ මොණරාගල, ගම්පහ, ත්‍රිකුණාමලය, මන්නාරම, වවුනියා සහ මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කවල බොහෝ ස්ථාන වල.

2019 අප්‍රේල් 14



වයඹ පළාත සහ අනුරාධපුරය, මන්නාරම, වවුනියා 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

අධික උෂ්ණ දර්ශකය (°C)	අනතුරු ඇඟවීම 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 විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
32-41	වැඩි අවධානය	විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (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 ආසාන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.
41-54	අනතුරුදායකයි	විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (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 ආසාන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ හැකියාව වඩා ඉහලයි.
54 ට ඉහල	ඉතා අනතුරුදායකයි	ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ අතිශය ඉහල 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 තත්වයකි. මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛ්‍ය තත්වයට 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 තුළ : ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කරන්න. සෙවණ ඇති ස්ථාන වල හැකි පමණ විවේක ගන්න.
- නිවෙස් තුළ : වැඩිහිටි සහ රෝගී පුද්ගලයින් පිලිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න.
- වාහන තුළ : කුඩා ළමුන් වාහන තුළ 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.



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

TP : 011 2686686
Fax : 011 2691443
E-mail : metnmc@gmail.com
Web : www.meteo.gov.lk

Bulletin No: 20
COLOR: Amber

WW/H/19/04/11/20

Heat index Advisory for next three days

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre
At 03.00 p.m. 11th April 2019 valid for 12th – 14th April 2019

Maximum temperatures reported on 10th April 2019.

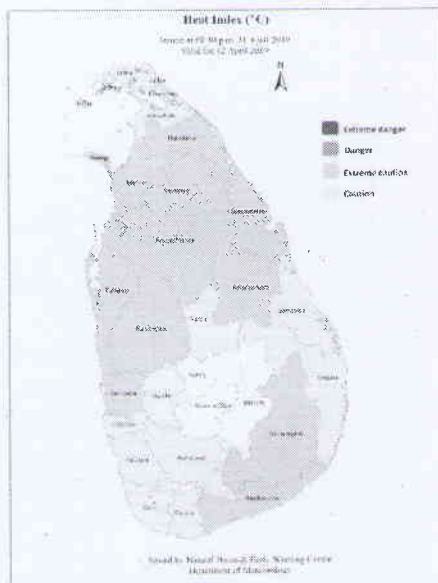
Met station	Maximum Temperature (°C)	Met station	Maximum Temperature (°C)	Met station	Maximum Temperature (°C)
Anuradhapura	37.3	Monaragala	35.8	Pothuvil	34.3
Badulla	31.1	Katugasthota	32.4	Puttalam	34.4
Bandarawela	26.2	Katunayake	34.3	Rathmalana	34.0
Barricaloa	32.7	Kurunagala	37.2	Rathnapura	35.6
Colombo	33.4	Maha Illuppallama	36.2	Trincomalee	34.5
Galle	31.5	Mannar	33.8	Vavuniya	37.9
Hambanthota	33.5	Polonnaruwa	37.2	Mattla	35.6
Jaffna	35.1	Nuwara Eliya	22.5		

Heat index forecast for next three days:

PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to 'Extreme Caution' level in following areas during next three days.

12th April 2019



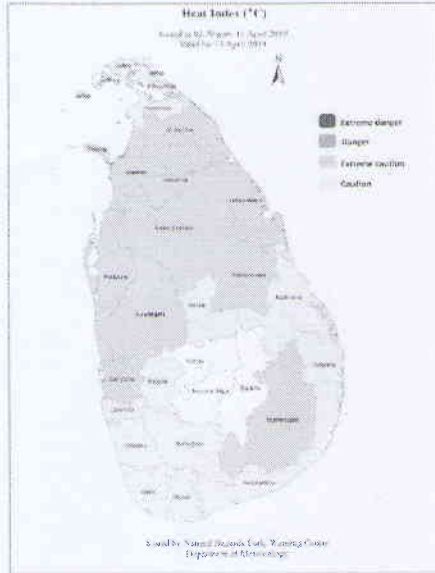
Most parts of North-central and North-western provinces and Hambanthota, Monaragala, Gampaha, Trincomalee, Mannar, Vavuniya and Mullaitivu Districts.



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

TP : 011 2686686
 Fax : 011 2691443
 E-mail : metnmc@gmail.com
 Web : www.meteo.gov.lk

13th April 2019



Most parts of North-central and North-western provinces and Monaragala, Gampaha, Trincomalee, Mannar, Vavuniya and Mullaitivu Districts.

14th April 2019



Most parts of North-western province and Anuradhapura, Mannar, Vavuniya and Mullaitivu Districts.



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

TP : 011 2686686
Fax : 011 2691443
E-mail : metnmc@gmail.com
Web : www.meteo.gov.lk

Heat Index (°C)	Level of warning	
27-32	Caution	Fatigue is possible with prolonged exposure and activity. Continuing activity could result in heat cramps.
32-41	Extreme caution	Heat cramps and heat exhaustion are possible. Continuing activity could result in heat stroke.
41-54	Danger	Heat cramps and heat exhaustion are likely; heat stroke is probable with continued activity.
over 54	Extreme danger	Heat stroke is imminent.

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, Nutrition and Indigenous Medicine.

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.