



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

රාශිමණ්ඩල විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

Department of Meteorology

TP : 011 2686686

Fax : 011 2691443

E-mail : metnmc@gmail.com

Web : www.meteo.gov.lk

නිවේදන අංකය : 02

WW/H/19/03/22/02

වර්ණය : ඇමරිකා

උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳව අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2019 මාර්තු මස 23 වන දින සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2019 මාර්තු මස 22 වන දින දහවල් 02.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

වයඹ පළාත සහ මන්නාරම, කිලිනොච්චි, මුලතිවු, වවුනියා, ත්‍රිකුණාමලය, හම්බන්තොට සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

වයඹ පළාතේ මන්නාරම, කිලිනොච්චි, මුලතිවු, වවුනියා, ත්‍රිකුණාමලය, හම්බන්තොට සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කවලත් බොහෝ ස්ථාන වල හෙට දිනය සඳහා උණුසුම් දර්ශකය එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'වැඩි අවධානය' යොමු කල යුතු මට්ටමක පවතින බැවින් අපේක්ෂා කෙරේ.



EMERGENCY OPERATIONS DIVISION

RECEIVED

Date : 2019/03/22

Time : 14:23

[Signature]

D (Ops)/DO/ADO

DISASTER MANAGEMENT CENTRE



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 වටවට
27-32	අවධානය	වැඩි වෙලාවක් නිරාවරණය වීම සහ ක්‍රියාකාරකම් වල නියුතු වීම තුළින් තෙහෙව්වු තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුළින් විෂලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
32-41	වැඩි අවධානය	විෂලනය 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 ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.
41-54	අනතුරුදායකයි	විෂලනය 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 ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ හැකියාව වඩා ඉහලයි.
54 ට ඉහල	ඉතා අනතුරුදායකයි	ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ අතිශය ඉහල හැකියාවක් ඇත.

ඉහත උණුසුම් දර්ශකය(Heat Index) කාලගුණවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ගෝලීය ගණනමය 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 ඇනෙන 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 උවදුරු 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.

ඇඳුම: සැහැල්ලු සුදු හෝ ලා පැහැති ඇඳුම් භාවිතා කරන්න.

සටහන :

මීට අමතරව සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය උවදුරු අමාත්‍යාංශයේ මගින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා 011-2675303 දුරකථන අංකය මගින් පාරිසරික සහ වානිජීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ අමතන්න.