



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 : 01

WW/H/19/03/20/01

වර්ණය : ඇම්බර්

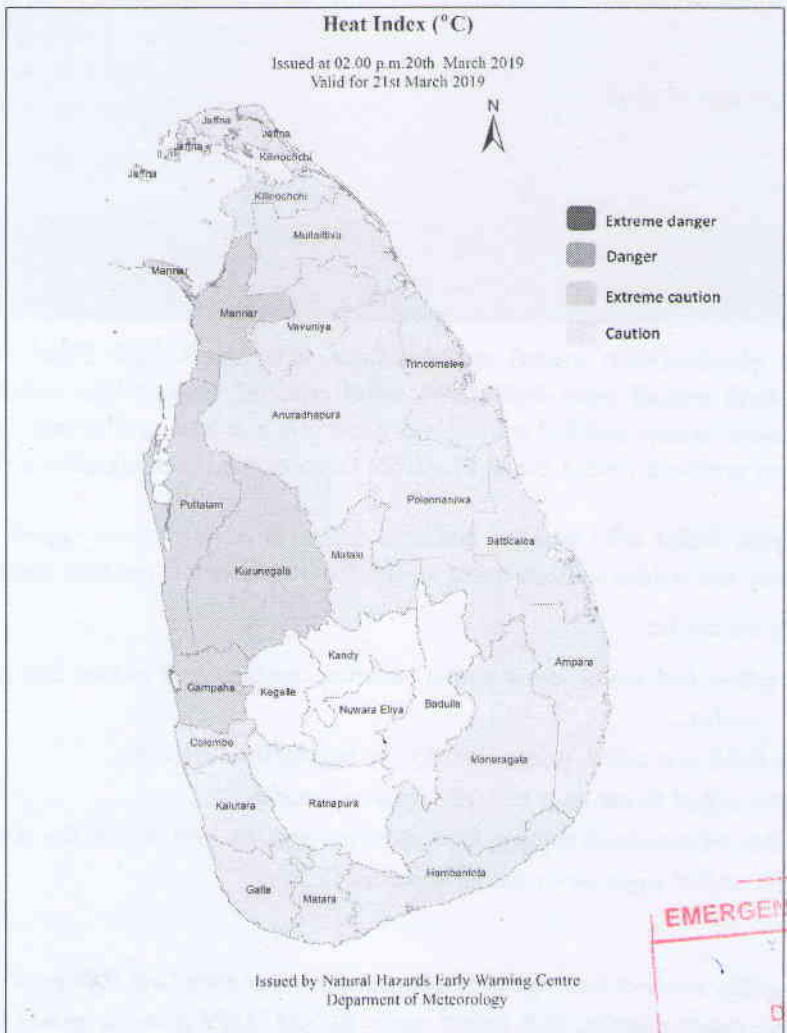
**උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්ව පිළිබඳව අවවාදාත්මක නිවේදනය**

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2019 මාර්තු මස 21 වන දින සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2019 මාර්තු මස 20 වන දින දහවල් 02.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

වයඹ පළාත, මන්නාරම සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

**විමසිලිමත් වන්න!**

වයඹ පළාතේ මන්නාරම සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කවලත් බොහෝ ස්ථාන වල හෙට දිනය සඳහා උණුසුම් කාලගුණය 'වැඩි අවධානය' යොමු කල යුතු මට්ටමක පවතිය යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



Handwritten signature and date: 20/03/19

EMERGENCY OPERATIONS DIVISION  
**RECEIVED**  
 Date : 20/03/2019  
 Time : 2.13 pm  
 D (Ops)/DDI/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 ඇඟවීම් 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 විචලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
32-41	වැඩි අවධානය	විචලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු 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	විචලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු 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 ඉහළයි.
54 ට ඉහල	ඉතා අනතුරුදායකයි	ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආසාන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ අනිශ්චිත 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.

සටහන :

මීට අමතරව සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මගින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා 011-2675303 දුරකථන අංකය මගින් පාරිසරික සහ වෘත්තීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ 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: 01  
COLOR: Amber

WW/H/19/03/20/01

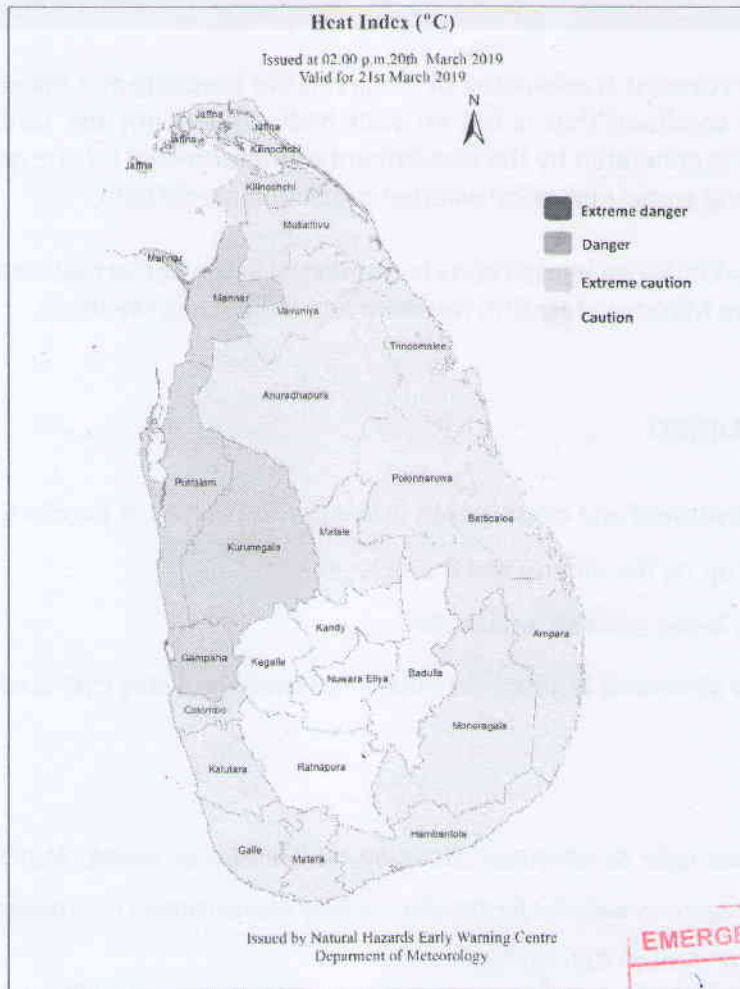
## Heat Weather Advisory

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre  
At 02.00 p.m. 20<sup>th</sup> March 2019 valid for 21<sup>st</sup> March 2019

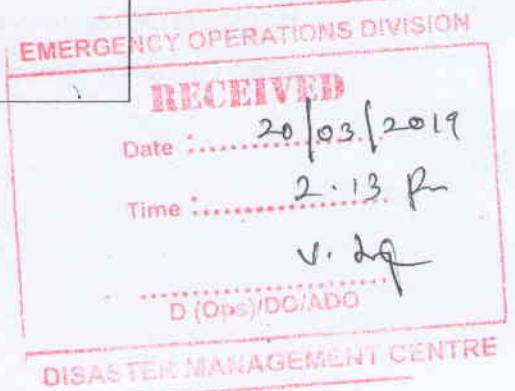
### North-western Provinces and Mannar & Gampaha Districts

#### PLEASE BE AWARE

'Extreme Caution' level is expected in most parts of North-western province and Mannar & Gampaha districts tomorrow.



20/03/19





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.

### Note:

*In addition, please refer to advisories issued by the Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine in this regard as well. For further clarifications please contact Environmental & Occupational Health Directorate through 011-2675303.*