



**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 : 23  
 වර්ණය : ඇමර්

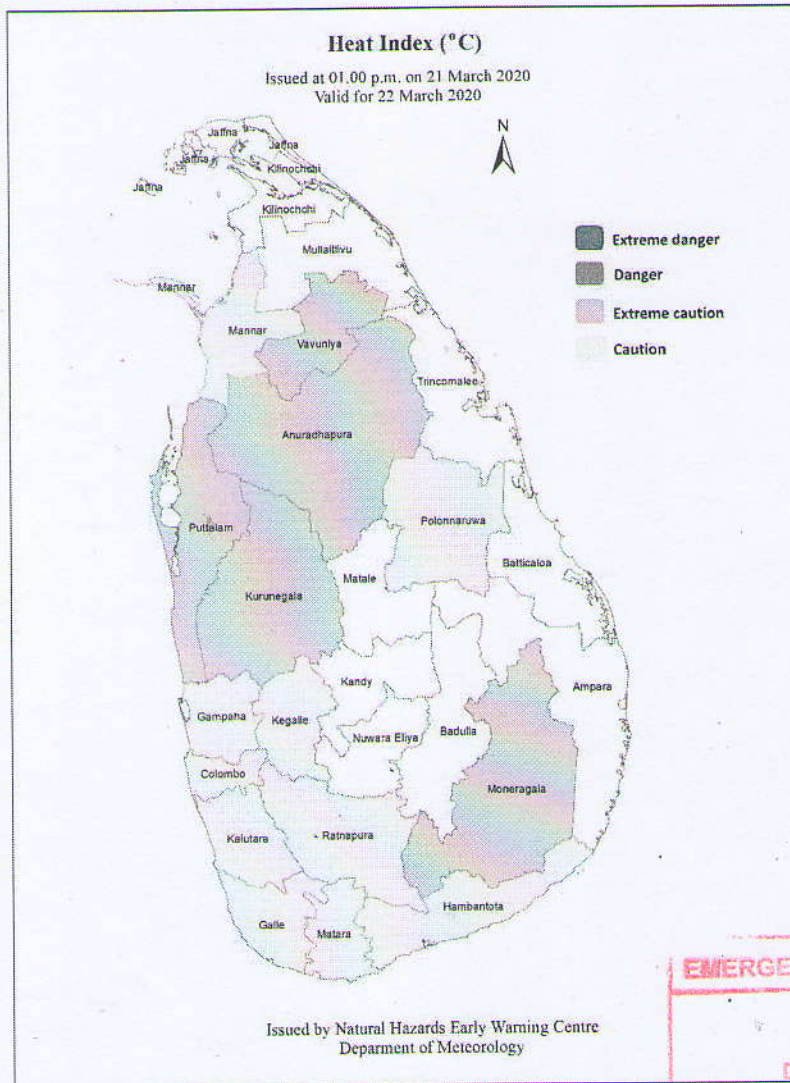
WW/H/20/03/21/23

**උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය**  
 කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2020 මාර්තු මස 22 දින සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2020 මාර්තු මස 21 දින ප.ව. 01.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

වයඹ පළාත සහ වව්නියාව, අනුරාධපුරය සහ මොනරාගල දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

**විමසිලිමත් වන්න!**

වයඹ පළාත සහ වව්නියාව, අනුරාධපුරය සහ මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කවල ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'වැඩි අවධානය' යොමු කළ යුතු මට්ටමක පවතිය යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



EMERGENCY OPERATIONS DIVISION  
**RECEIVED**  
 Date : 2020-03-21  
 Time : 1315 hrs  
 \_\_\_\_\_  
 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 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 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 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 තත්ත්වයකි. මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ.

එම දර්ශකය අනුව මිනිස් ශරීර සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට විය හැකි බලපෑම ඉහත වගුවේ දක්වා ඇත. මෙය සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශයේ සහයෝගය සහ උපදෙස් අනුව සකසා ඇත.

**ක්‍රියාකල 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 සුදානම් 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: 23

WW/H/20/03/21/23

COLOR: Amber

## Heat index Advisory

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre  
At 01.00 p.m. 21 March 2020 valid for 22 March 2020

**For North-western province and in Vauniya, Anuradhapura and Monaragala districts**

### PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to 'Extreme Caution' level at some places in North-western province and in Vauniya, Anuradhapura and Monaragala districts.

