



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

LHA/26/03/19/01

වර්ණය : ඇම්බර්

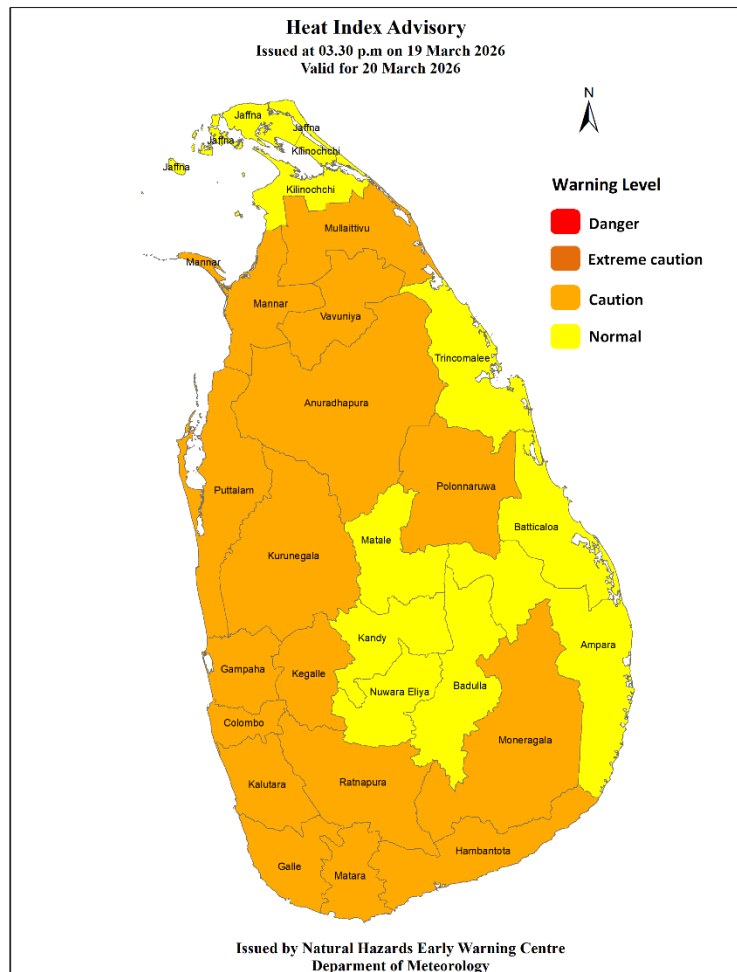
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2026 මාර්තු 20 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2026 මාර්තු 19 දින ප.ව. 03.30 ට නිකුත් කරන ලදී.

බස්නාහිර, සබරගමුව, උතුරු-මැද, දකුණු, වයඹ පළාත් සහ මොනරාගල, මන්නාරම, වවුනියාව, මුලතිව් දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

බස්නාහිර, සබරගමුව, උතුරු-මැද, දකුණු සහ වයඹ පළාත්වලත් මොනරාගල, මන්නාරම, වවුනියාව සහ මුලතිව් දිස්ත්‍රික්කවලත් ඇතැම් ප්‍රදේශවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම “අවධානය යොමු කළ යුතු” මට්ටමක පැවතිය හැකියි.





**කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව**

**வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்**

**Department of Meteorology**

TP : 011 2686686

Fax : 011 2691443

E-mail : metnmc@gmail.com

Web : www.meteo.gov.lk

උණුසුම් දර්ශකය (°C)		අනතුරු ඇඟවීම මට්ටම
27-38	සාමාන්‍යයි	
39-45	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.
46-52	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 අධිපත වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.
52 ට ඉහල	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 අධිපත වීම නිසා ඇති වන ආසාදන තත්ත්වය (heat stroke) ඇති වීමේ හැකියාව වඩා ඉහලයි.

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 සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා 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.
- 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: 01

LHA/26/03/19/01

COLOR: **Amber**

## Warm Weather Advisory

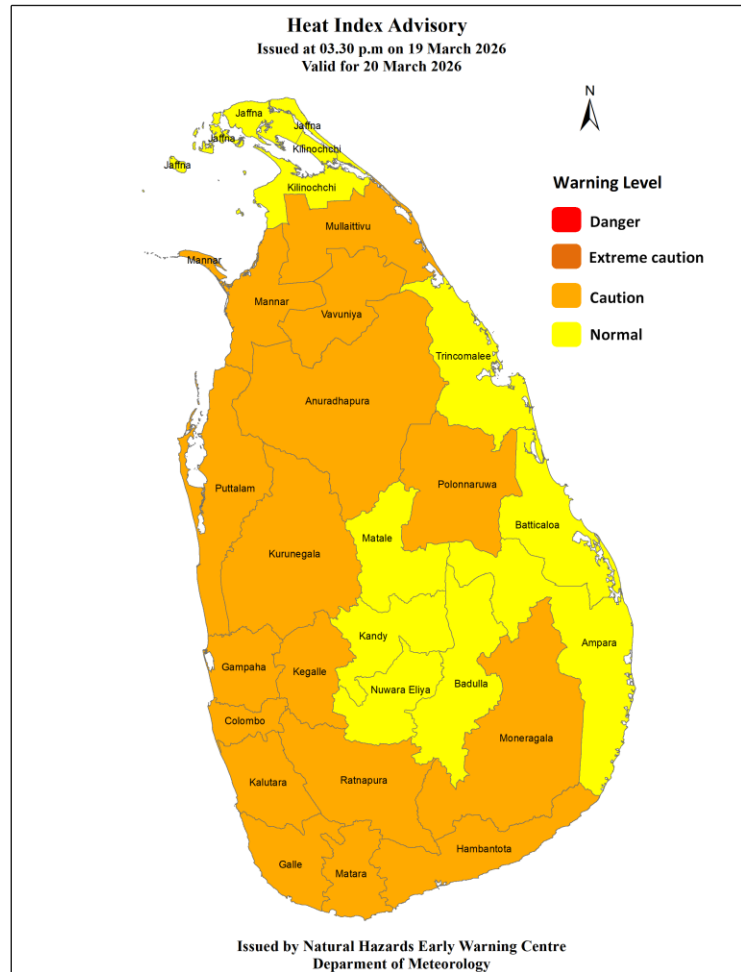
Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre

Issued at 3.30 p.m. on 19 March 2026, valid for 20 March 2026.

**For Western, Sabaragamuwa, North-central, Southern, North-western provinces and Monaragala, Mannar, Vavuniya, Mullaitivu districts.**

### PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is likely to increase up to 'Caution level' at some places in Western, Sabaragamuwa, North-central, Southern and North-western provinces and in Monaragala, 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	
27–38	Normal	
39–45	Caution	fatigue is possible with prolonged exposure and activity. Continuing activity could result in heat cramps.
46–52	Extreme Caution	heat cramps and heat exhaustion are possible. Continuing activity could result in heat stroke.
over 52	Danger	heat cramps and heat exhaustion are likely; heat stroke is probable with continued activity.

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 and Indigenous Medical Services.

## 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.*