කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

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

அறிக்கை இல: 01 LHA/26/03/19/01

நிறம்: ஆம்பர்

வெப்பமான வானிலை தொடர்பான ஆலோசனை

இயற்கை அனர்த்தம் தொடர்பான முன்னெச்சரிக்கை பிரிவினால் வெளியிடப்பட்டது

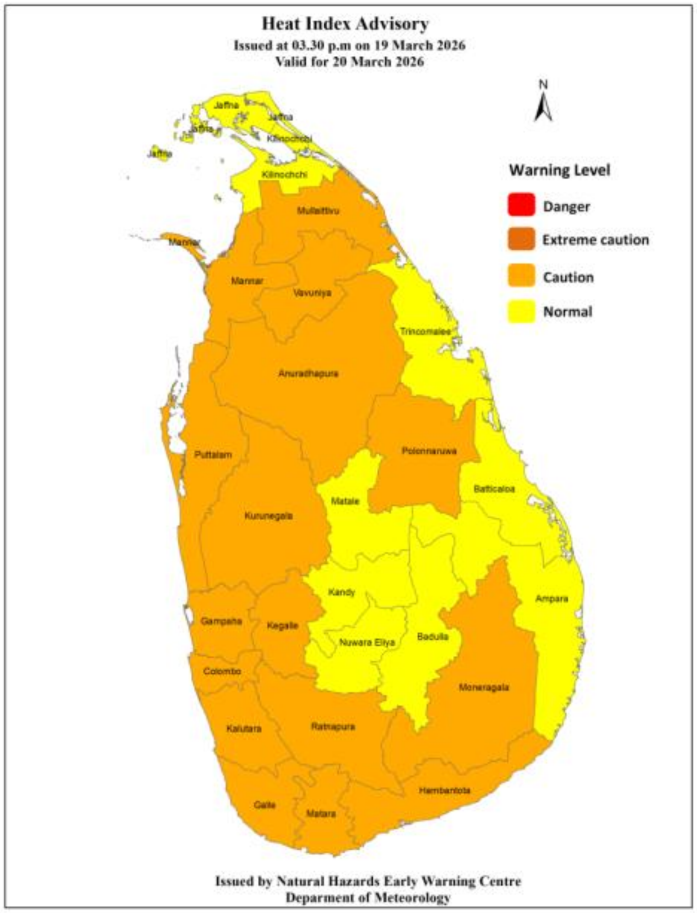
2026 மார்ச் 20ஆம் திகதி வரை செல்லுபடியாகும் வகையில்

2026 மார்ச் 19ஆம் திகதி பிற்பகல் 3.30 மணியில் வெளியிடப்பட்டது.

மேல், சப்ரகமுவ, வடமத்திய, தென் மற்றும் வடமேல் மாகாணங்களுக்கும் மொனராகலை, மன்னார், வவுனியா மற்றும் முல்லைத்தீவு மாவட்டங்களுக்கும்:

தயவு செய்து அவதானமாக இருக்கவும்:

வெப்பச் சுட்டெண், அதாவது மனித உடலில் உணரப்படும் வெப்பநிலையானது மேல், சப்ரகமுவ, வடமத்திய, தென் மற்றும் வடமேல் மாகாணங்களிலும் மொனராகலை, மன்னார், வவுனியா மற்றும் முல்லைத்தீவு மாவட்டங்களிலும் சில இடங்களில் **'எச்சரிக்கை மட்டம்'** வரை அதிகரிக்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.



කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

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

வெப்பச் சுட்டெண்	எச்சரிக்கை மட்டம்	
27 – 38	சாதாரண நிலை	
39 – 45	எச்சரிக்கை	அதிக நேரம் வெயிலில் வெளிப்படுத்தலாலும் நடவடிக்கைகளாலும் களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படலாம். தொடர்ச்சியாக வெயிலில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதால் வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) ஏற்படலாம்.
46 – 52	தீவிர எச்சரிக்கை	வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) மற்றும் வெப்பத்தால் நீர் இழப்புக்கு (heat exhaustion) சாத்தியம் உண்டு. தொடர்ச்சியாக வெயிலில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதால் வெப்பத்தால் பாரிசவாதம் (heat stroke) ஏற்படக்கூடிய சாத்தியம் உண்டு.
52 க்கு மேல்	அபாயம்	வெப்பத் தசைப்பிடிப்பு (heat cramps) மற்றும் வெப்பத்தால் நீர் இழப்புக்கு (heat exhaustion) சாத்தியம் அதிகளவில் உண்டு. தொடர்ச்சியாக வெயிலில் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதால் வெப்பத்தால் பாரிசவாதம் (heat stroke) ஏற்படலாம்.

வெப்பச் சுட்டெண் என்பது சாரீரப்பதன் மற்றும் உச்ச வெப்பநிலையைப் பயன்படுத்தி கணிப்பிடப்படுகின்றது. இதுவே உங்கள் உடலில் உணரப்படும் நிலையாகும். **இது உச்ச வெப்பநிலைக்கான எதிர்வுகூறல் அல்ல.** இது வளிமண்டலவியல் திணைக்களத்தால் அடுத்த நாளுக்காகத் தயாரிக்கப்படுவதுடன் பூகோள எண்சார் வானிலை எதிர்வுகூறல் மாதிரித் தரவுகளைப் பயன்படுத்தி உருவாக்கப்படுகின்றது.
மனித உடலில் வெப்பச் சுட்டெண்ணின் தாக்கம் மேலுள்ள அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இது சுகாதார மற்றும் சுதேச மருத்துவ சேவைகள் அமைச்சின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்:

வேலைத்தளங்களில்: போதுமான நீர் அருந்துங்கள். சாத்தியமான வேளைகளில் நிழலான பகுதிகளில் ஓய்வெடுங்கள்.
உள்ளகப் பகுதிகளில்: வயதானவர்களையும் நோயாளிகளையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.
வாகனங்களில்: சிறுவர்களை ஒரு போதும் கவனிப்பின்றி விட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.
வெளியகப் பகுதிகளில்: அதிக களைப்பை ஏற்படுத்தும் வெளியக நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். நிழலான பகுதிகளில் இருப்பதுடன் போதுமான நீர் அருந்துங்கள்.
ஆடை: இலேசான, வெண்ணிற அல்லது வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியுங்கள்

குறிப்பு: *மேலதிக தகவல்களுக்கு இது தொடர்பாக சுகாதார அமைச்சின் அனர்த்தத் தயார்நிலை மற்றும் பதிலிறுத்தல் பிரிவினால் விடுக்கப்படும் ஆலோசனைகளையும் பின்பற்றவும். மேலதிக விளக்கங்களுக்கு 011 – 7446491 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.*