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** WWL/HI/25/03/29/01

වර්ණය : ඇම්බර්

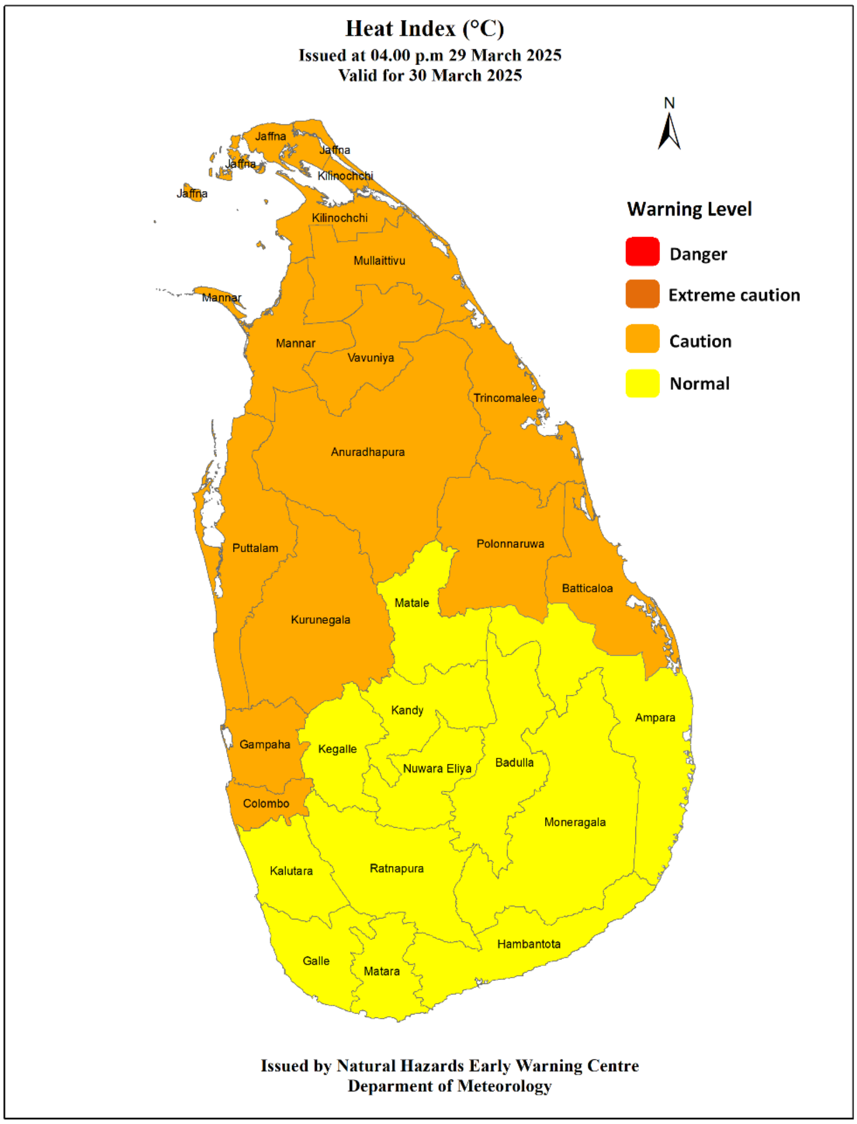
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2025 මාර්තු 30 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2025 මාර්තු මස 29 දින ප.ව. 04.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

උතුරු, උතුරු මැද, වයඹ පළාත් සහ ත්‍රිකුණාමලය, මඩකළපුව, කොළඹ සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

උතුරු, උතුරු මැද, වයඹ පළාත් සහ ත්‍රිකුණාමලය, මඩකළපුව, කොළඹ සහ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්ක සඳහා ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම **"අවධානය යොමු කල යුතු"** මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කෙරේ.



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	අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම	
27–38	සාමාන්‍යයි	
39-45	අවධානය	වැඩි වෙලාවක් නිරාවරණය වීම සහ ක්‍රියාකාරකම් වල නියුතු වීම තුලින් තෙහෙට්ටු තත්ත්වයක් ඇති විය හැක. තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම් වල නියත වීම තුලින් විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිඩු පෙරලීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
46–52	වැඩි අවධානය	විජලනය 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 තුලින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආඝාත තත්ත්වය (heat stroke) ඇති විය හැක.
52 ට ඉහල	අනතුරුදායකයි	විජලනය 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 තුලින් ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආඝාත 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 සදහා ගණනය කර ඇති **දර්ශකයක්** වන අතර මෙය ශරීරයට දැනෙන තත්වයකි. <u>මෙය විය හැකි උපරිම වායුගෝලීය උෂ්ණත්වය නොවේ</u>.

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 කටුයුතු 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 WWL/HI/25/03/29/01

COLOR: **Amber**

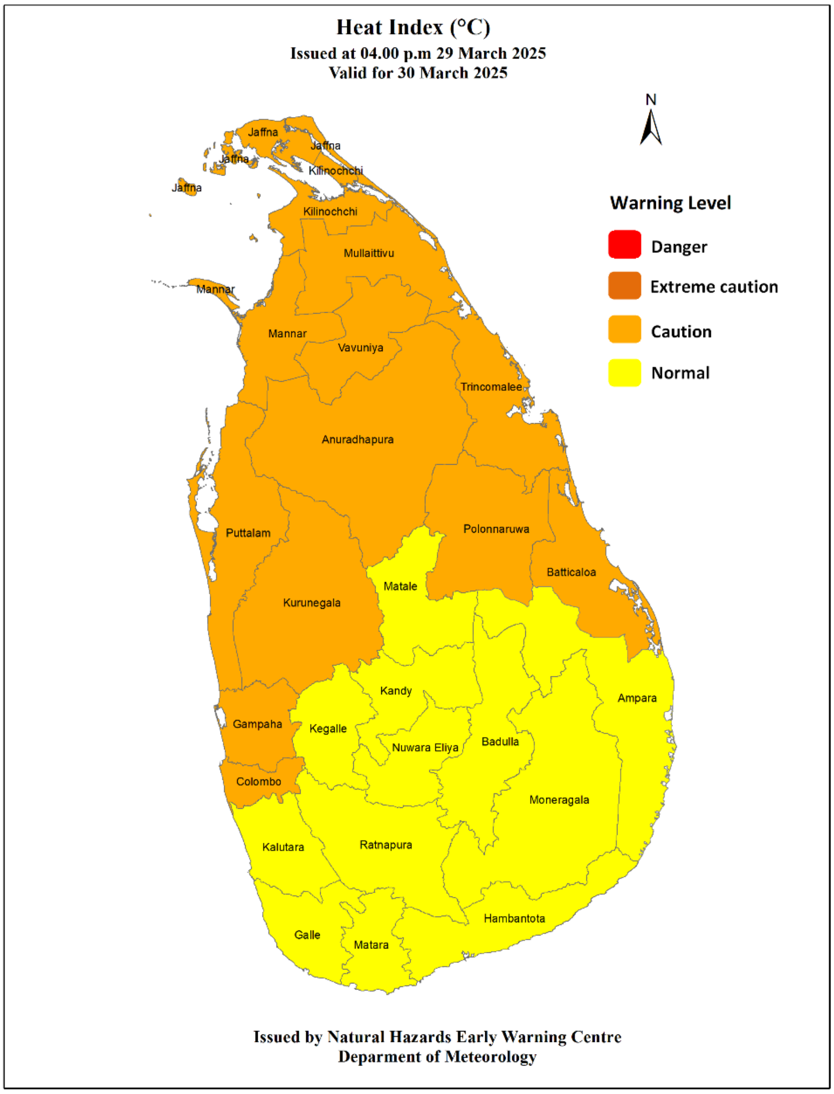
Warm Weather Advisory

Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre
At 4.00 p.m. 29 March 2025, valid for 30 March 2025.

For Northern, North-central, North-western provinces and in Trincomalee, Batticaloa, Colombo and Gampaha districts.

PLEASE BE AWARE

Heat index, the temperature felt on human body is expected to increase up to **'Caution level'** at some places in Northern, North-central, North-western provinces and in Trincomalee, Batticaloa, Colombo and Gampaha 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	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.