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 : **17** WW/H/20/03/13/17
වර්ණය : ඇම්බර්

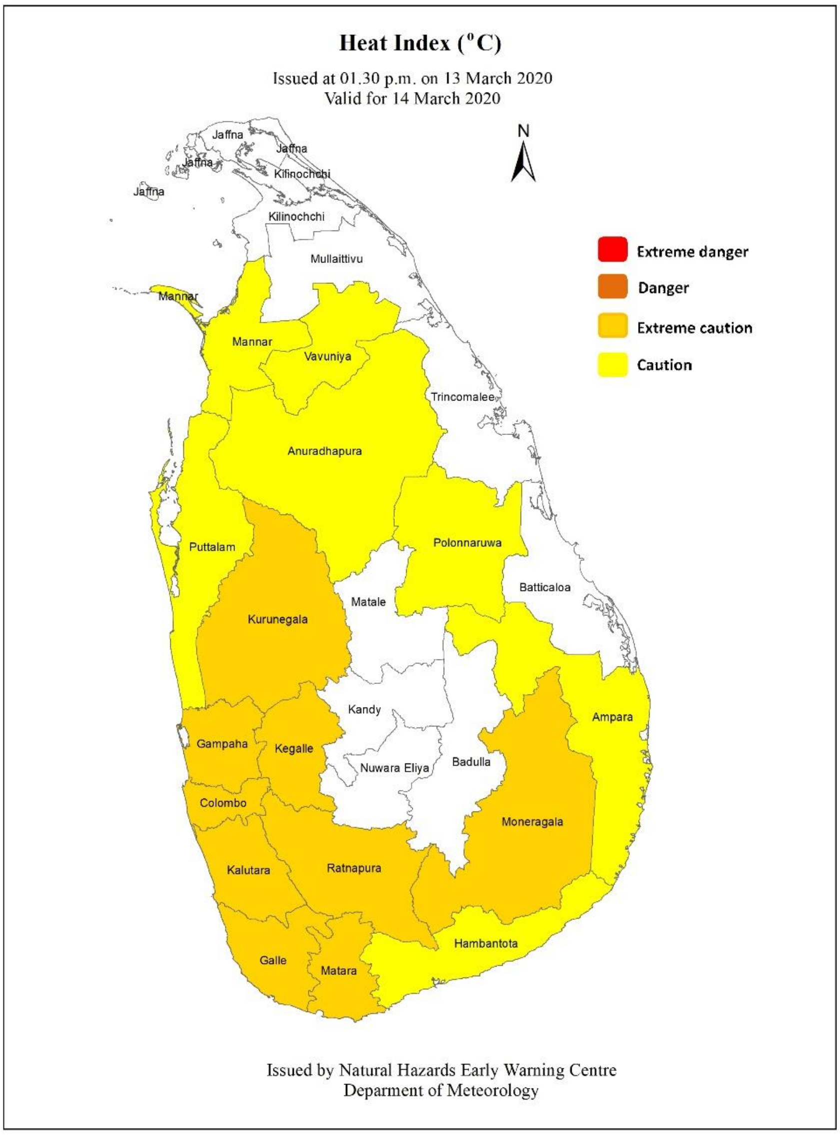
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2020 මාර්තු මස 14 දින සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2020 මාර්තු මස 13 දින ප.ව. 01.30 ට නිකුත් කරන ලදී.

බස්නාහිර සහ සබරගමුව පළාත් සහ ගාල්ල, මාතර, කුරුණෑගල සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

බස්නාහිර සහ සබරගමුව පළාත්වල සහ ගාල්ල, මාතර, කුරුණෑගල සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්ක වල ඇතැම් ස්ථානවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම 'වැඩි 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

අධික උෂ්ණ දර්ශකය (ºC)	අනතුරු ඇඟවීම් මට්ටම	
27–32	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.
32–41	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.
41–54	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.
54 ට ඉහල	ඉතා අනතුරුදායකයි	ශරීරයේ උෂ්ණත්ව නියාමන ක්‍රියාවලිය අඩපන වීම නිසා ඇති වන ආඝාත 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 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 මඟින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා ***011-7446491*** *දුරකථන අංකය අමතන්න.*