කාලගුණවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்
Department of Meteorology

දුරකථන : 011 2686686
ෆැක්ස් : 011 2691443
විද්‍යුත් තැපැල : metnmc@gmail.com
වෙබ් අඩවිය : www.meteo.gov.lk

නිවේදන අංකය : **01** WW/H/18/05/07/01
වර්ණය : ඇම්බර්

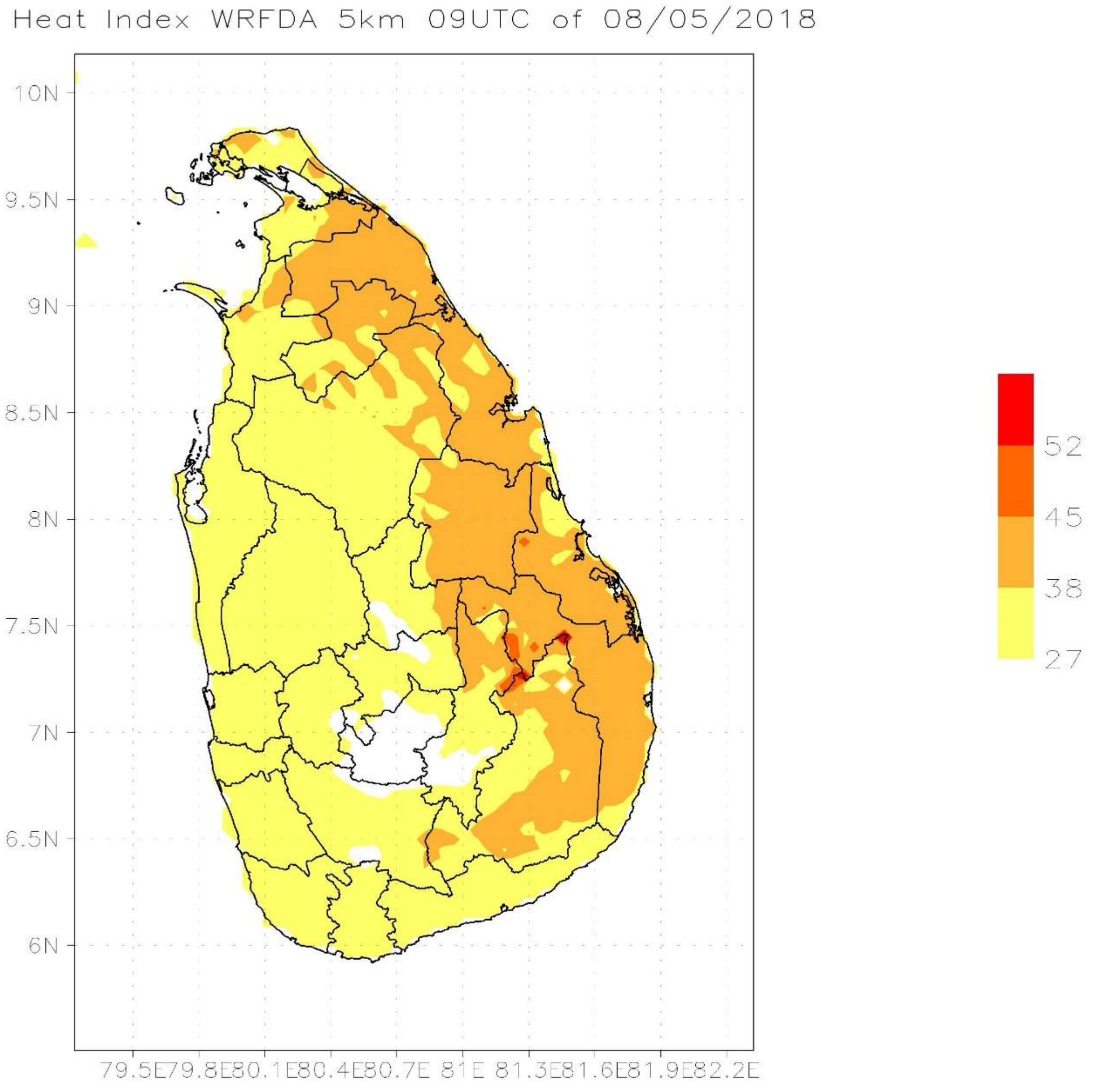
# උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්ව පිළිබඳව අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින්
2018 මැයි මස 08 සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2018 මැයි මස 07 වන දින ප.ව. 02.00 ට නිකුත් කරන ලදී.

**උතුර, නැගෙනහිර උතුරු මැද සහ ඌව පළාත් සඳහා**

**විමසිලිමත් වන්න!**

හෙට දිනය සඳහා උතුර, නැගෙනහිර සහ ඌව පළාත්වලත් පොලොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයේත් උණුසුම් කාලගුණය ‘අවධානය’ යොමු කල යුතු මට්ටමක පවතියි යැයි අපේක්ෂා කරයි.



**කාලගුණවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව**
**வளிமண்டலவியல் திணைக்களம்**
**Department of Meteorology**

දුරකථන : 011 2686686
ෆැක්ස් : 011 2691443
විද්‍යුත් තැපැල : metnmc@gmail.com
වෙබ් අඩවිය : 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 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, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය 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.

**සටහන :**

*මීට අමතරව සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මඟින් මේ පිළිබඳව නිකුත් කරන නිවේදන පිලිබඳ අවධානය යොමු කරන්න. වැඩි විස්තර සඳහා 011-2675303 දුරකථන අංකය මඟින් පාරිසරික සහ වෘත්තීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ අමතන්න.*