



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/26/03/29/01

වර්ණය : ඇම්බර්

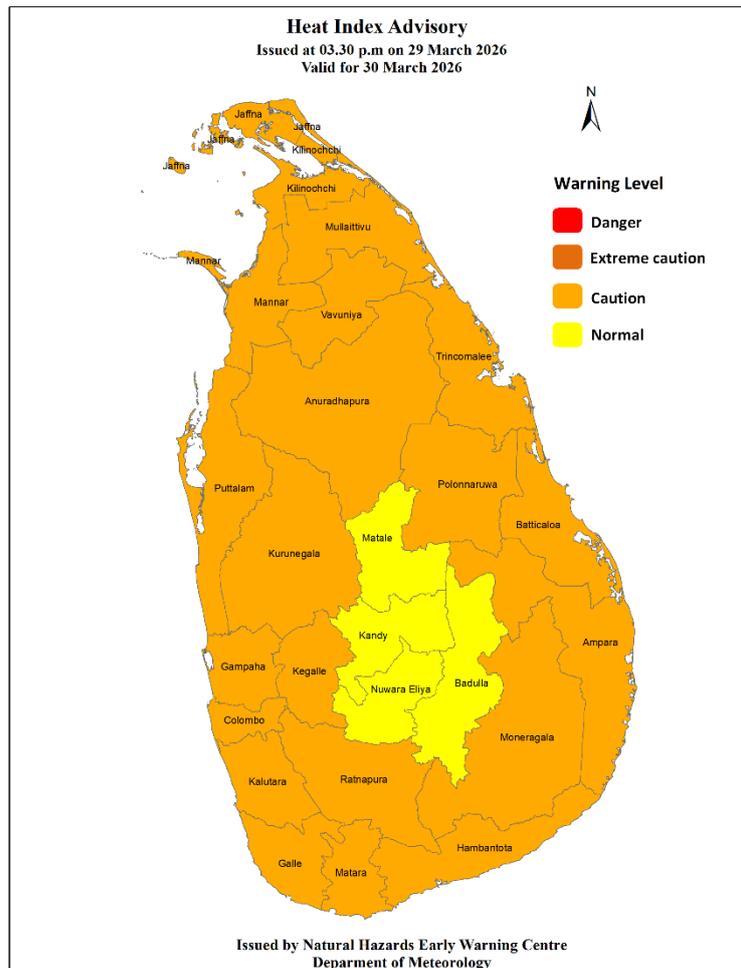
උණුසුම් කාලගුණ තත්ත්වය පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය

කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ, ස්වභාවික විපත් පිළිබඳ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමේ මධ්‍යස්ථානය විසින් 2026 මාර්තු 30 දිනය සඳහා වලංගු වන පරිදි, 2026 මාර්තු 29 දින ප.ව. 03.30 ට නිකුත් කරන ලදී.

බස්නාහිර, සබරගමුව, දකුණු, නැගෙනහිර, වයඹ, උතුරු, උතුරුමැද පළාත් සහ මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කය සඳහා

විමසිලිමත් වන්න!

බස්නාහිර, සබරගමුව, දකුණු, නැගෙනහිර, වයඹ, උතුරු සහ උතුරුමැද පළාත්වලත් මොණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේත් ඇතැම් ප්‍රදේශවල උණුසුම් දර්ශකය, එනම් මිනිස් සිරුරට දැනෙන උණුසුම “අවධානය යොමු කල 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 ඇඟවීම් 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 පෙරළීම (heat cramps) ඇති විය හැක.
46-52	වැඩි අවධානය	විජලනය සහ ලවණ ඉවත් වීම නිසා ඇති වන මස්පිටු පෙරළීම (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 පෙරළීම (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/26/03/29/01

COLOR: **Amber**

Warm Weather Advisory

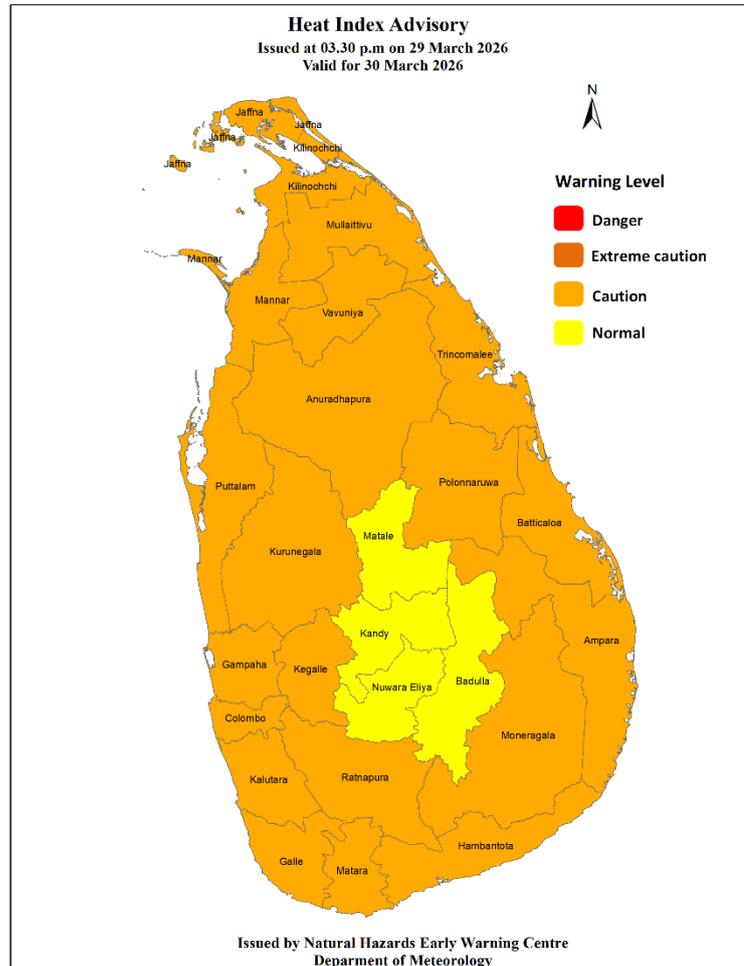
Issued by the Natural Hazards Early Warning Centre

Issued at 3.30 p.m. on 29 March 2026, valid for 30 March 2026.

For Western, Sabaragamuwa, Southern, Eastern, North-western, Northern and North-central provinces and Monaragala district.

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, Southern, Eastern, North-western, Northern and North-central provinces and in Monaragala district.





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.



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/26/03/29/01

நிறம்: ஆம்பர்

வெப்பமான வானிலை தொடர்பான ஆலோசனை

இயற்கை அனர்த்தம் தொடர்பான முன்னெச்சரிக்கை பிரிவினால் வெளியிடப்பட்டது

2026 மார்ச் 30ஆம் திகதி வரை செல்லுபடியாகும் வகையில்

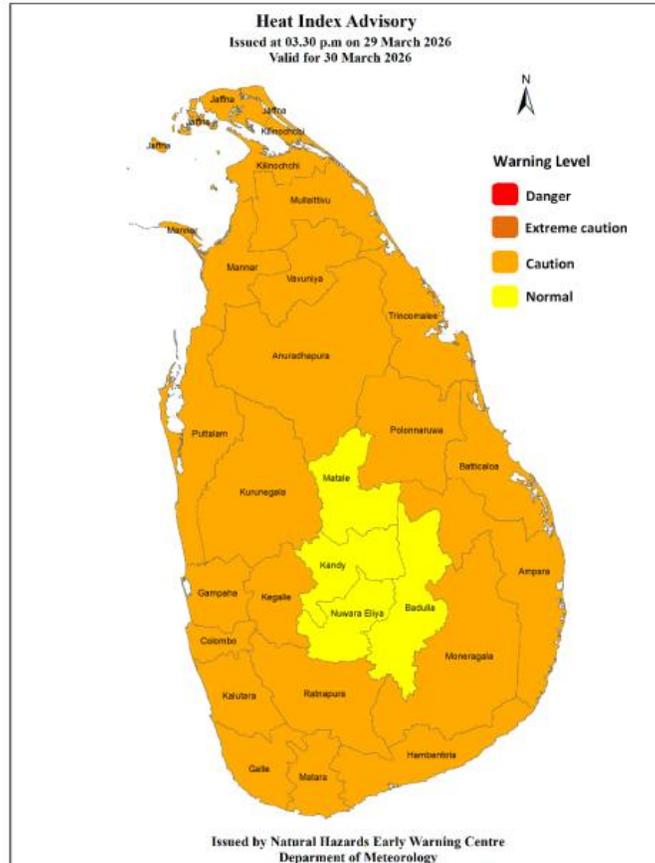
2026 மார்ச் 29ஆம் திகதி பிற்பகல் 3.30 மணியில் வெளியிடப்பட்டது.

மேல், சப்ரகமுவ, தென், கிழக்கு, வடமேல், வடக்கு மற்றும் வடமத்திய

மாகாணங்களுக்கும் மொனராகலை மாவட்டத்திற்கும்:

தயவு செய்து அவதானமாக இருக்கவும்:

வெப்பச் சுட்டெண், அதாவது மனித உடலில் உணரப்படும் வெப்பநிலையானது மேல், சப்ரகமுவ, தென், கிழக்கு, வடமேல், வடக்கு மற்றும் வடமத்திய மாகாணங்களிலும் மொனராகலை மாவட்டத்திலும் 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

වෙට්ට්ප් සුට්ටෙණ්		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 பாரிசுவாதம் (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 பாரிசுவாதம் (heat stroke) ஏற்படலாம்.

වෙට්ට්ප් සුට්ටෙණ් 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.