

ප්‍රතිචාර නිර්ණායක (සෞඛ්‍ය අංශය - මහජනතාව)

අවධානයයි



- අධික උණුසුම නිසා හට ගන්නා රෝගී තත්ත්ව ඇතිවිය හැක. දිවා කාලයේ දී සෑහලාව සිටින්න එමෙන් ම අධික වෙහෙසක් දැමීමට සිදුවන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වළකින්න.
- අධික උණුසුම නිසා හට ගන්නා රෝගී තත්ත්ව ඇතිවිය හැක. පිටතට යන විට සැහැල්ලු ඇඳුම් පළඳින්න එමෙන් ම පැරසෝල් එකක්, හොප්පියක් සහ වතුර බෝතලයක් රැගෙන යන්න.
- ආහාර විෂ වීමක් සිදුවිය හැක. ආහාර සම්පූර්ණයෙන් ම පිස 10°C ට අඩු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කර ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- ආහාර විෂ වීමක් සිදුවිය හැක. කලින් පිසූ ආහාර පරිභෝජනයට පෙර නැවත රත් කරන්න.
- ආහාර විෂ වීමක් සිදුවිය හැක. ඔබේ අත් හොඳින් සෝදන්න එමෙන් ම ආහාර ප්‍රවේශමෙන් හසුරුවන්න.

ප්‍රවේශම් වන්න



- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට ඉඩ ඇත. අධික වෙහෙසක් දරා සිදු කරන ව්‍යායාම හෝ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වළකින්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට ඉඩ ඇත. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඉලෙක්ට්‍රොලයිට් අඩංගු තරල පානය කරන්න එමෙන් ම සෑම විනාඩි 30කට වරක් ම විවේක ගන්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට ඉඩ ඇත. පිටතට යන විට සැහැල්ලු ඇඳුම් පළඳින්න එමෙන් ම පැරසෝල් එකක්, හොප්පියක් සහ වතුර බෝතලයක් රැගෙන යන්න.
- බැක්ටීරියා අපවිත්‍රනය වැළැක්වීම සඳහා මෙන් ම ආහාර විෂ වීම වැළැක්වීම සඳහා ඉවුම් පිඬුම් උපකරණ පිරිසිදු කර විෂබීජනාශක කරන්න.
- ආහාර විෂ වීමට ඉඩ ඇත. ආහාරවල කල් ඉකුත් වීමේ දින මෙන් ම ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම පරීක්ෂා කරන්න.

අවධානයයි



- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වළකින්න එමෙන් ම මධ්‍යන්තයේ සිට සවස 5 දක්වා විවේක ගන්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. ඉලෙක්ට්‍රොලයිට් අඩංගු තරල හැකි තරම් පානය කරන්න එමෙන් ම එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් හෝ එළිමහනට යාමෙන් වළකින්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය හෝ හිසරදය වැනි රෝග ලක්ෂණ දිගටම පවතින්නේ නම් 119 අමතන්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. සැහැල්ලු ආහාර අනුභව කරන්න එමෙන් ම හැකි තරම් ජලය පානය කරන්න.
- ආහාර විෂ වීමක් සිදුවීමට ඉඩ ඇත. ලේ නැවැරුණු මළපහ හෝ අධික උණ වැනි ලක්ෂණ හේතුවෙන් ආහාර විෂවීමක් ලෙස සැක කෙරෙන රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

හයහතකයි



- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමේ සම්භාවිතාව ඉතා ඉහළයි. මධ්‍යන්තයේ සිට සවස 5 දක්වා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වළකින්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමේ සම්භාවිතාව ඉතා ඉහළයි. කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය හෝ හිසරදය වැනි රෝග ලක්ෂණ දිගටම පවතින්නේ නම් 119 අමතන්න.
- අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව හට ගැනීමේ සම්භාවිතාව ඉතා ඉහළයි. වමනය හෝ අධික උණ වැනි තාප ස්ථාර රෝග ලක්ෂණ ඔබට ඇති වුවහොත් 119 අමතන්න.

ඔබව තාප තරංගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රම හතරක්



හැකි තරම් ජලය පානය කරන්න.



සිසිල් සෙවණක් සොයා ගන්න.



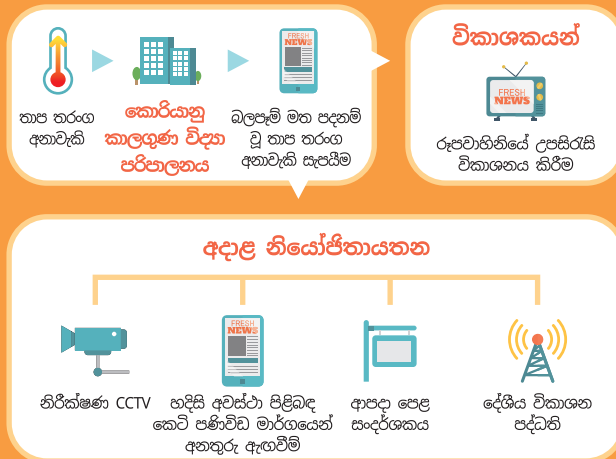
නිරතුරුව විවේක ගන්න.



තාප තරංග අනාවැකි පිළිබඳව දැනුවත්ව සිටින්න.

විවිධ බලපෑම මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකි සන්නිවේදනය

KMA, අදාළ නියෝජිතයන්ගෙන් මෙන් ම විකාශකයන් විවිධ නාලිකා හරහා බලපෑම මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකි ලබා දීමට සහයෝගයෙන් කටයුතු කරනු ලබයි.



හෙට දවසේ

තාපය

කුමන වර්ණයෙන් යුක්ත වේවිද?

බලපෑම මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකි

සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ මහජනතාවගේ අවධානයට ලක්වන මට්ටමට හෝ ඊට වැඩි මට්ටමකට තාප තරංගයක බලපෑම ළඟා වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන දිනට පෙර දින පෙ.ව. 11:30 ට බලපෑම මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකිය නිකුත් කෙරේ.

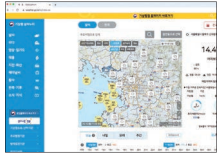
හෙට දවසේ අප ප්‍රදේශයේ තාපයේ වර්ණය කුමක් වේවිද?



තාප තරංග අනාවැකි මත පදනම්ව බලපෑම පරීක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?



1 කොරියානු කාලගුණ විද්‍යා පරිපාලන (Korea Meteorological Administration - KMA) වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.



2 KMA කාලගුණ යෙදුම (KMA Weather App) භාවිත කරන්න

Google Play

App Store



හෙට දවසේ මධ්‍යේ සෞඛ්‍යය හා ආරක්ෂාව සඳහා පෙ.ව. 11:30 ට බලපෑම මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකි පරීක්ෂා කරන්න!

තොරතුරු සැපයීමේ ක්‍රම

ලබන්නන්	ප්‍රවේශ විකල්ප	සපයන ලද තොරතුරු
මහජනතාව	- KMA කාලගුණ වෙබ් අඩවිය (PC/ ජංගම දුරකතන) - KMA කාලගුණ යෙදුම	අවධානම් සහිත ප්‍රදේශ සඳහා අවදානම් මට්ටම සහ බලපෑම පිළිබඳ තොරතුරු
ආපදා කළමනාකරණ නිලධාරීන්	ආපදා වැළැක්වීම සඳහා කාලගුණ විද්‍යා තොරතුරු පද්ධතිය (Meteorological Information Portal System for Disaster Prevention) (http://asfo.kma.go.kr)	වගකිවයුතු ප්‍රදේශය තුළ සියලුම අංශ සඳහා අවදානම් මට්ටම් සහ බලපෑම පිළිබඳ තොරතුරු බෙදා හැරීම

※ කෙටි පණිවිඩ, උපසිරැසි විකාශන මෙන් ම හඬ සේවාව වැනි විවිධ නාලිකා හරහා සේවාව පුළුල් වෙමින් පවතී.

බලපෑම මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකියක් යනු කුමක්ද?

තාප තරංගවල සමාජීය හා ආර්ථික බලපෑම් සැලකිල්ලට ගනිමින්, බලපෑම් මත පදනම් වූ තාප තරංග අනාවැකි තාප තරංගවල අවදානම් මට්ටම්, අවධානය, ප්‍රවේශය, අවවාදය සහ අනතුරු ලෙස මට්ටම් හතරකට වර්ගීකරණය කරයි. මෙම අනාවැකි තාප තරංගවලින් ඇති විය හැකි හානිය අවම කිරීම සඳහා විවිධ අංශ (සෞඛ්‍යය වැනි ප්‍රධාන අංශ හයක් ඇතුළුව) සඳහා සකස් කළ ප්‍රතිචාර මෙහෙයුම් නිර්ණායක ඉදිරිපත් කරයි.

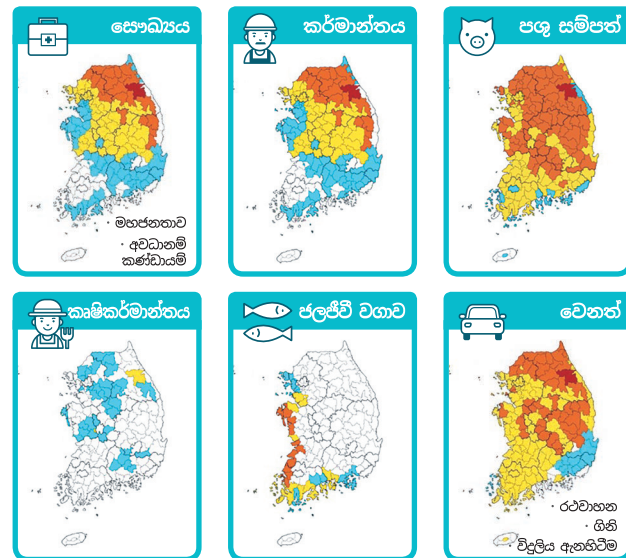
අවදානම් මට්ටම්



ආවරණය වන අංශ

ඉලක්කගත අංශ අනුව තාප තරංග අවදානම් මට්ටම් වෙනස් ලෙස සපයනු ලැබේ.

▼ සපයන ලද තොරතුරු සඳහා උදාහරණ



තාප තරංගය

"අතිශයින් ම දැඩි තාපය" ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත, අධික හෝ දැවෙන තාපයට සමාන පද වේ

තාප තරංග පිළිබඳ උපදේශය සහ අනතුරු ඇඟවීම්



දෘශ්‍ය උෂ්ණත්වය මත පදනම්ව නිකුත් කරන ලදී (2023 මැයි 15 සිට)

තාප තරංග උපදේශය

- දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් සඳහා ඉහළම දෛනික දෘශ්‍ය උෂ්ණත්වය 33°C හෝ ඊට වැඩි වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට නිකුත් කරනු ලැබේ.
- දෘශ්‍ය උෂ්ණත්වයේ වේගවත් වැඩිවීමක් හෝ දීර්ඝ තාප තරංගයක් සැලකිය යුතු හානියක් සිදු කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට නිකුත් කරනු ලැබේ.

තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීම්

- අඛණ්ඩව දින දෙකක් සඳහා ඉහළම දෛනික දෘශ්‍ය උෂ්ණත්වය 35°C හෝ ඊට වැඩි වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට නිකුත් කරනු ලැබේ.
- නිරීක්ෂිත උෂ්ණත්වයේ වේගවත් වැඩිවීමක් හෝ දීර්ඝ තාප තරංගයක් පුළුල් ප්‍රදේශයක් පුරා සැලකිය යුතු හානියක් සිදු කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට නිකුත් කරනු ලැබේ.

* දෘශ්‍ය උෂ්ණත්වය: ආර්ද්‍රතාවය සහ සුළඟ සැලකිල්ලට ගනිමින් මිනිසුන්ට දැනෙන උෂ්ණත්වය. ගිම්හාන මාසවල දී (මැයි සිට සැප්තැම්බර් දක්වා) උෂ්ණත්වය සහ ආර්ද්‍රතාවය යන දෙකම සලකා බලනු ලැබේ.

තාප තරංගවල බලපෑම්



තාප ස්ථරය, තාප අවසාදය වැනි අධික උණුසුම නිසා ඇතිවන රෝග



පශු සම්පත්, මළ, සහ බෝගවලට හානි



විදුලිය ඇනහිටීම, ගිනි ගැනීම් ආදිය

විශේෂයෙන් අවදානමට ලක් විය හැකි කණ්ඩායම්

