



भारत सरकार  
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय  
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 16 जनवरी, 2026

जारी करने का समय: 1300 घंटे

**विषय:** (i) अगले 1-2 दिनों के दौरान हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, मध्य प्रदेश, झारखण्ड, ओडिशा और छत्तीसगढ़ में कुछ जगहों पर शीतलहर चलने की बहुत संभावना है और उसके बाद इसमें कमी आएगी।  
(ii) अगले 5 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत और बिहार में घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है।  
(iii) अगले 2 दिनों के दौरान उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा और चंडीगढ़ और उत्तर प्रदेश में कुछ जगहों पर शीत दिवस की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

**पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 16 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):**

- ❖ पंजाब, हरियाणा के कई हिस्सों में घना से बहुत घना कोहरा (दृश्यता <50 m) छाया रहा; उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में; ओडिशा के अलग-अलग इलाकों में और पश्चिमी राजस्थान, चंडीगढ़ और मेघालय के अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा (दृश्यता 50-199 m) छाया रहा।
- ❖ दृश्यता रिपोर्ट (मीटर में  $\leq 200$  m): उत्तराखण्ड: पंतनगर 0m, हरिद्वार, रुड़की, लक्सर, भगवानपुर, काशीपुर, खटीमा 20m प्रत्येक, रोशनबाद 30m; पंजाब: अमृतसर 0m, लुधियाना, फरीदकोट, बल्लोवाल सौंखरी 20m प्रत्येक, बठिंडा 30m, पटियाला 40m; हरियाणा और चंडीगढ़: अंबाला 0m, भिवानी 0m, हिसार 20m, करनाल 40m, चंडीगढ़ 80m; पश्चिमी उत्तर प्रदेश: AMS मुरादाबाद, सरसावा (IAF), हिंडन (IAF) और बरेली (IAF) 0m प्रत्येक, बरेली 20m, अलीगढ़ 30m, AMS अलीगढ़, मुजफ्फरनगर और मेरठ 50m प्रत्येक, नजीबाबाद 60m, मुरादाबाद और शाहजहांपुर 100m प्रत्येक; पूर्वी उत्तर प्रदेश: प्रयागराज (IAF) 0m, हरदोई 30m, फतेहगढ़ और बहराइच 40m, बाराबंकी 60m, गोरखपुर (IAF), फुरसतगंज और कानपुर IAF 100m प्रत्येक, वाराणसी और लखनऊ 150m; ओडिशा: बौद्ध 40m; मेघालय: बारापानी 50m; पश्चिमी राजस्थान: श्री गंगानगर 70m।
- ❖ पंजाब के कई हिस्सों में शीत लहर से लेकर गंभीर शीत लहर की स्थिति बनी रही और हिमाचल प्रदेश, हरियाणा, झारखण्ड के कुछ हिस्सों में; उत्तराखण्ड, पूर्वी उत्तर प्रदेश, पूर्वी राजस्थान, छत्तीसगढ़ और ओडिशा के अलग-अलग इलाकों में शीत लहर की स्थिति बनी रही।
- ❖ उत्तराखण्ड, पश्चिमी उत्तर प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में गंभीर ठंड के दिन की स्थिति बनी रही और हरियाणा के अलग-अलग इलाकों में ठंड के दिन की स्थिति बनी रही।
- ❖ उत्तराखण्ड के अलग-अलग इलाकों में पाला पड़ने की स्थिति दर्ज की गई है।

**पिछले 24 घंटों में तापमान की स्थिति (आज सुबह 0830 बजे IST तक):**

- ❖ जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में कई जगहों पर न्यूनतम तापमान  $0^{\circ}\text{C}$  से नीचे था; हिमाचल प्रदेश और दिल्ली में कुछ जगहों पर  $1-5^{\circ}\text{C}$ ; पंजाब, हरियाणा और पश्चिमी उत्तर प्रदेश में अलग-अलग जगहों पर; मध्य प्रदेश में कई जगहों पर; पूर्वी उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखण्ड, छत्तीसगढ़, ओडिशा, पश्चिम बंगाल और सिक्किम में कुछ जगहों पर; राजस्थान, सौराष्ट्र और कच्छ और असम और मेघालय में अलग-अलग जगहों पर  $5^{\circ}-10^{\circ}\text{C}$  था।
- ❖ हरियाणा, दिल्ली, पूर्वी राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, बिहार, झारखण्ड, छत्तीसगढ़, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, ओडिशा में न्यूनतम तापमान सामान्य से कम ( $-3^{\circ}\text{C}$  से  $-6^{\circ}\text{C}$ ) था और देश के बाकी हिस्सों में सामान्य के करीब था। (अनुलग्नक IV देखें)
- ❖ भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान  $0.9^{\circ}\text{C}$  बल्लोवाल सौंखरी (पंजाब) में दर्ज किया गया।

## **मौसम प्रणालियाँ, पूर्वानुमान एवं चेतावनी (अनुलग्नक | एवं II देखें):**

- ❖ अगले 2 दिनों के दौरान तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल, केरल और माहे और तटीय आंध्र प्रदेश और यनम, रायलसीमा और दक्षिण आंतरिक कर्नाटक के आस-पास के इलाकों में उत्तर-पूर्वी मानसून की बारिश बंद होने के लिए स्थितियाँ अनुकूल हो रही हैं।
- ❖ एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण दक्षिण-पूर्वी अरब सागर और आस-पास के लक्ष्यद्वीप और केरल तट पर निचले क्षेत्रमंडलीय स्तरों में बना हुआ है।
- ❖ पश्चिमी विक्षोभ अब निचले क्षेत्रमंडलीय स्तरों में उत्तर-पूर्वी ईरान और उसके आस-पास के इलाकों में एक चक्रवाती परिसंचरण के रूप में देखा जा रहा है, जिसके ऊपर मध्य और ऊपरी क्षेत्रमंडलीय पछुआ हवाओं में लगभग देशांतर  $55^{\circ}\text{E}$  के साथ अक्षांश  $25^{\circ}\text{N}$  के उत्तर में एक ट्रफ बना हुआ है।
- ❖ औसत समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 130 समुद्री मील की मुख्य हवाओं वाली उपोष्णकटिबंधीय पछुआ जेट स्ट्रीम उत्तर-पश्चिम भारत पर बनी हुई है।
- ❖ एक और नया पश्चिमी विक्षोभ 19 जनवरी, 2026 से उत्तर-पश्चिम भारत को प्रभावित कर सकता है।

**ऊपर बताए गए प्रणालियाँ, के असर से, ऐसा मौसम रहने की संभावना है:**

- ❖ 16 से 22 जनवरी के दौरान जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड में हल्की/मध्यम अलग-अलग जगहों पर बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है और 18, 19 और 22 जनवरी को पंजाब में, 19 और 22 जनवरी को हरियाणा, चंडीगढ़ में और 22 जनवरी को पश्चिमी उत्तर प्रदेश में अलग-अलग जगहों पर बारिश होने की संभावना है।

## **न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:**

- ❖ अगले 3 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम और मध्य भारत में न्यूनतम तापमान में  $2\text{-}4^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होने की संभावना है और उसके बाद के 4 दिनों में कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 2 दिनों के दौरान पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है; उसके बाद के 3 दिनों में  $2\text{-}4^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होगी और उसके बाद के 2 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 24 घंटों के दौरान महाराष्ट्र में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है; उसके बाद के 3 दिनों में  $2\text{-}3^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होगी और उसके बाद के 3 दिनों में कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 24 घंटों के दौरान गुजरात राज्य में न्यूनतम तापमान में  $2\text{-}3^{\circ}\text{C}$  की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होने की संभावना है और उसके बाद के 6 दिनों में कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ देश के बाकी हिस्सों में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है।

## **घने कोहरे, शीतलहर और शीत दिवस की चेतावनी:**

- ❖ 18 तारीख तक उत्तराखण्ड के अलग-अलग इलाकों में सुबह/रात के घंटों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है और 21 जनवरी तक अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- ❖ 17 तारीख तक पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़ के कुछ हिस्सों में सुबह/रात के घंटों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है और 22 जनवरी तक अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- ❖ 19 तारीख तक पश्चिम उत्तर प्रदेश और 20 तारीख तक पूर्वी उत्तर प्रदेश के कई/कुछ हिस्सों में सुबह/रात के घंटों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है; 21 जनवरी को पूर्वी उत्तर प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- ❖ 17-20 तारीख के दौरान बिहार, 18 तारीख तक असम और मेघालय और 19 तारीख तक पश्चिम बंगाल और सिक्किम के अलग-अलग इलाकों में सुबह/रात के घंटों में घना कोहरा छाए रहने की भी संभावना है।
- ❖ 16 और 17 तारीख को उत्तराखण्ड, पश्चिम उत्तर प्रदेश; 16 तारीख को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़; 17 और 18 तारीख को पूर्वी उत्तर प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में शीत दिवस की स्थिति रहने की संभावना है।
- ❖ 17 तारीख को हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़, पश्चिम मध्य प्रदेश, झारखण्ड, ओडिशा और 17 और 18 तारीख को पूर्वी मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ के अलग-अलग इलाकों में शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

#### **पाला पड़ने की चेतावनी:**

- ❖ 16 जनवरी 2026 को उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में पाला पड़ने की बहुत ज्यादा संभावना है।

दिल्ली/एनसीआर में 16-19 जनवरी 2026 तक मौसम की स्थिति और पूर्वानुमान (अनुलग्नक III)

अधिक जानकारी के लिए, कृपया राष्ट्रीय मौसम बुलेटिन देखें:

[https://mausam.imd.gov.in/responsive/all\\_india\\_forcast\\_bulletin.php](https://mausam.imd.gov.in/responsive/all_india_forcast_bulletin.php)

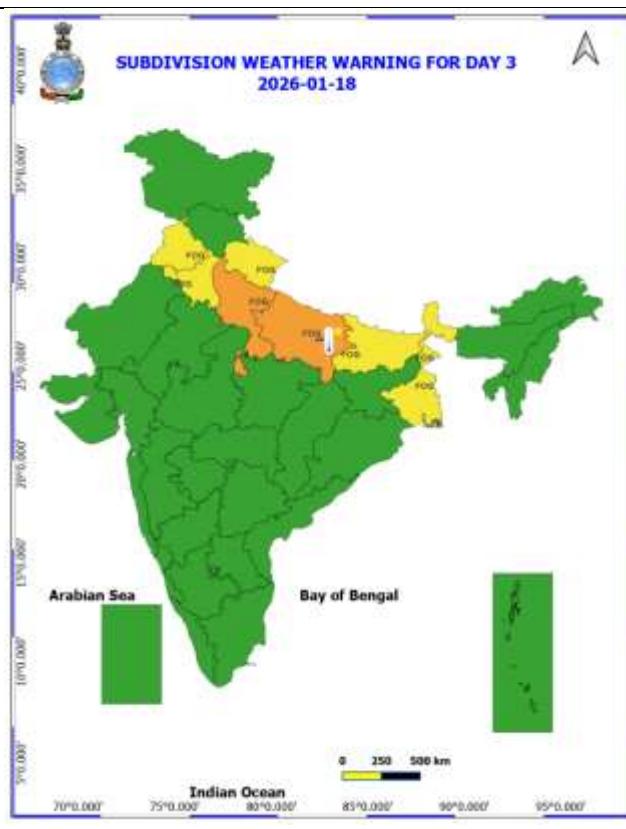
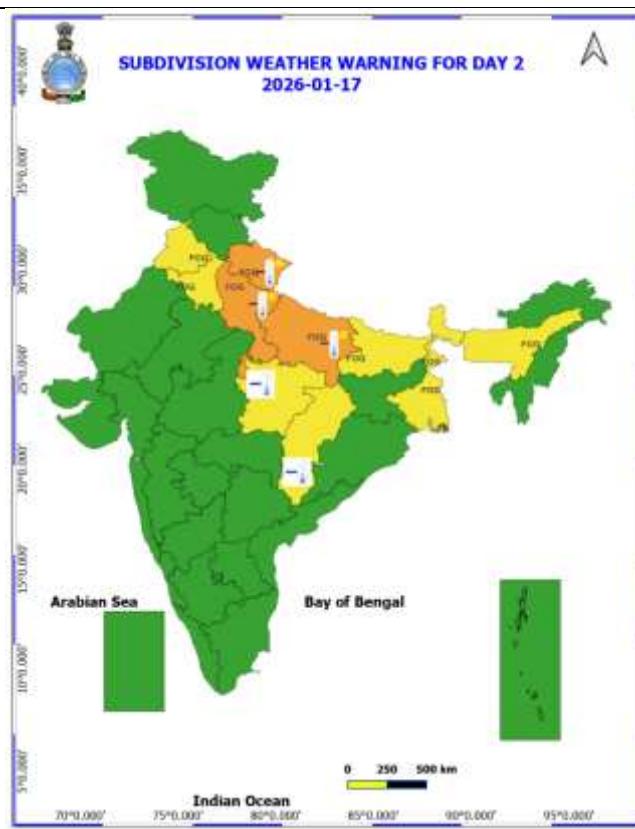
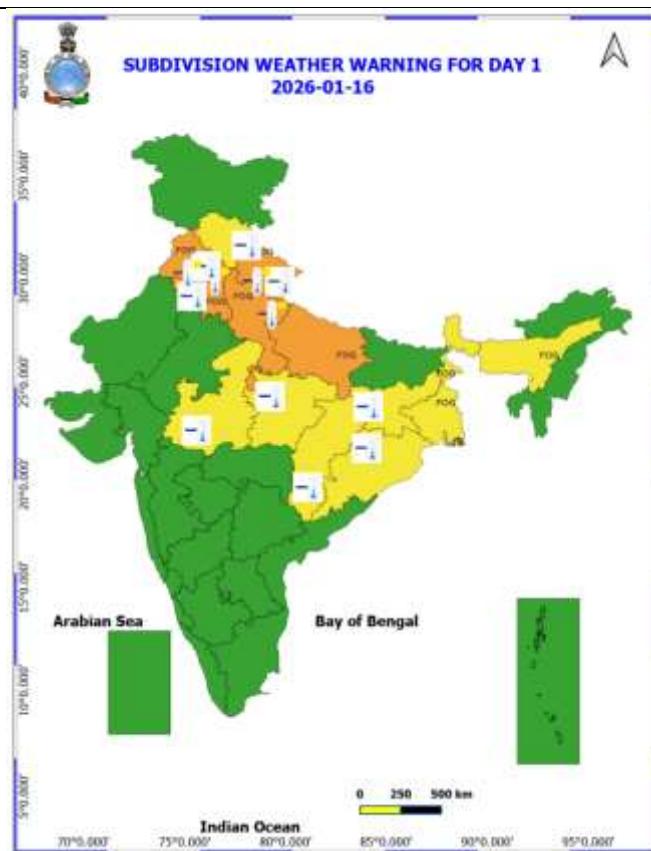
जिला-वार चेतावनियों के लिए: <https://mausam.imd.gov.in/responsive/districtWiseWarningGIS.php>

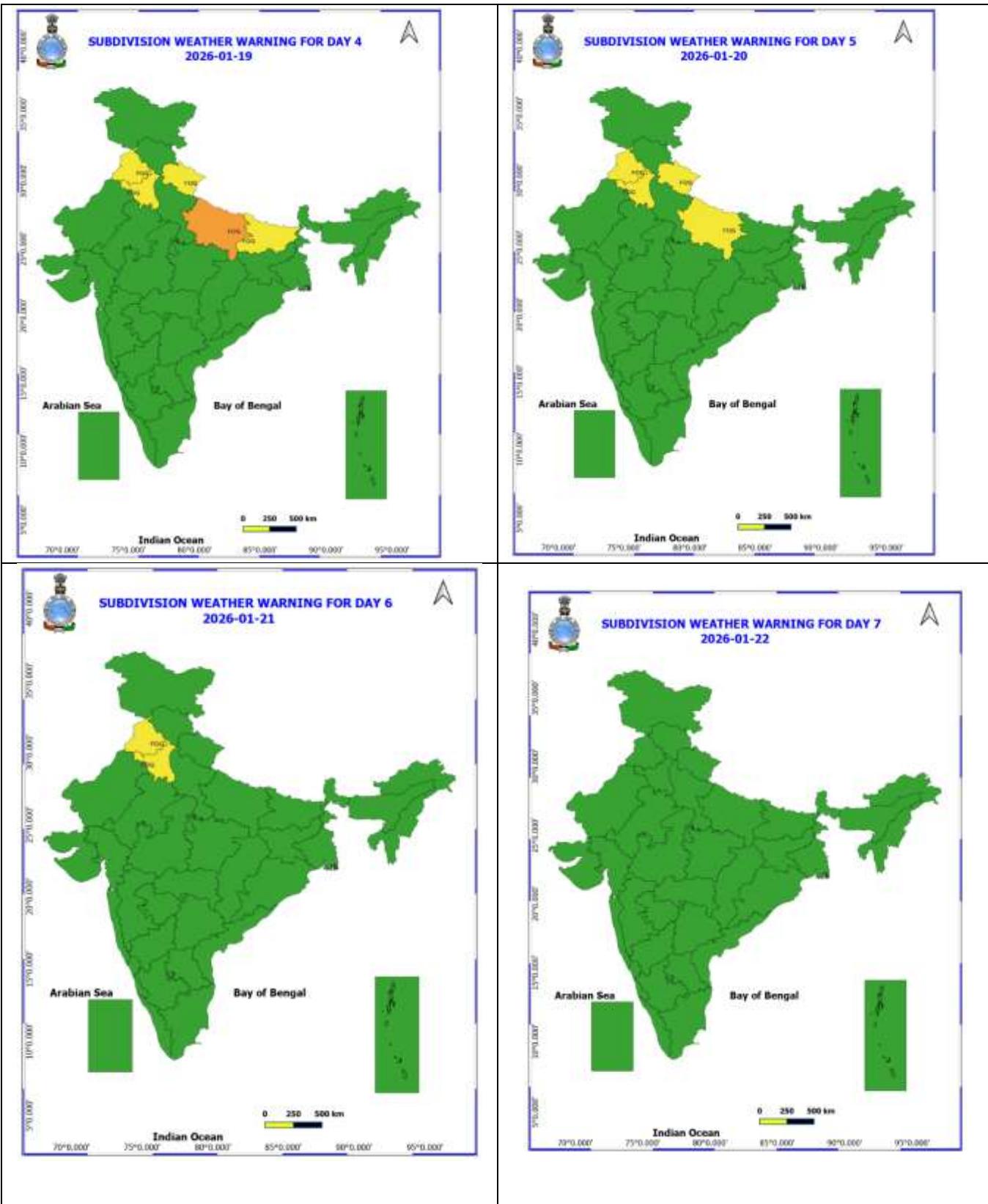
मछुआरों की चेतावनी के लिए: <https://rsmcnewdelhi.imd.gov.in/fishermen-warning.php>

**Table-1**  
**7 Days Rainfall Forecast**

S.No.	Subdivision	16- Jan	17- Jan	18- Jan	19- Jan	20- Jan	21- Jan	22- Jan
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	SCT	SCT
2	ARUNACHAL PRADESH	DRY						
3	ASSAM & MEHGHALAYA	DRY						
4	NAGALAND, MANIPUR, MIZORAM AND TRIPURA	DRY						
5	SUB HIMALAYAN WEST BENGAL & SIKKIM	DRY						
6	GANGETIC WEST BENGAL	DRY						
7	ODISHA	DRY						
8	JHARKHAND	DRY						
9	BIHAR	DRY						
10	EAST UTTAR PRADESH	DRY						
11	WEST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL
12	UTTARAKHAND	ISOL						
13	HARYANA, CHANDIGARH & DELHI	DRY	DRY	DRY	ISOL	DRY	DRY	ISOL
14	PUNJAB	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY	ISOL
15	HIMACHAL PRADESH	ISOL	ISOL	ISOL	SCT	SCT	ISOL	ISOL
16	JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH	SCT	ISOL	DRY	SCT	SCT	ISOL	ISOL
17	WEST RAJASTHAN	DRY						
18	EAST RAJASTHAN	DRY						
19	WEST MADHYA PRADESH	DRY						
20	EAST MADHYA PRADESH	DRY						
21	GUJRAT REGION	DRY						
22	SAURASHTRA & KUTCH	DRY						
23	KONKAN & GOA	DRY						
24	MADHYA MAHARASHTRA	DRY						
25	MARATHWADA	DRY						
26	VIDARBHA	DRY						
27	CHHATTISGARH	DRY						
28	COASTAL ANDHRA PRADESH	DRY						
29	TELANGANA	DRY						
30	RAYALASEEMA	DRY						
31	TAMILNADU & PUDUCHERRY	DRY						
32	COSTAL KARNATAKA	DRY						
33	NORTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
34	SOUTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
35	KERALA AND MAHE	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY
36	LAKSHADWEEP	SCT	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY

- जैसे-जैसे लीड पीरियड बढ़ता है पूर्वानुमान सटीकता कम हो जाती है।





- नारंगी और लाल रंग की चेतावनियों के आधार पर कार्रवाई की जा सकती है।
- असुरक्षित क्षेत्रों में भारी वर्षा की चेतावनी के लिए शहरी और पहाड़ी क्षेत्रों में कार्रवाई शुरू की जा सकती है।
- जैसे-जैसे समय बढ़ता है, पूर्वानुमान की सटीकता कम होती जाती है।

अगले पाँच दिनों के लिए जिलेवार विस्तृत बहु-जोखिम मौसम चेतावनी यहाँ उपलब्ध है

<https://mausam.imd.gov.in/responsive/districtWiseWarningGIS.php>

## 16 से 19 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान

### पिछला मौसम:

पिछले 24 घंटों के दौरान दिल्ली में न्यूनतम तापमान में लगभग  $1-2^{\circ}\text{C}$  की बढ़ोतरी हुई है और अधिकतम तापमान में कोई बड़ा बदलाव नहीं हुआ है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः  $16^{\circ}\text{C}$  से  $19^{\circ}\text{C}$  और  $04^{\circ}\text{C}$  से  $06^{\circ}\text{C}$  के आसपास रहा। दिल्ली में कई जगहों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से काफी कम ( $-3.1$  से  $-5.0$ ) और कुछ जगहों पर सामान्य से कम ( $-1.6$  से  $-3.0^{\circ}\text{C}$ ) रहा। अधिकतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफी कम ( $-3.1$  से  $-5.0$ ), कुछ जगहों पर सामान्य से कम ( $-1.6$  से  $-3.0^{\circ}\text{C}$ ) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य ( $-1.5^{\circ}\text{C}$  से  $1.5^{\circ}\text{C}$ ) रहा। सफरजंग में 0800 IST पर सबसे कम विजिबिलिटी 150m दर्ज की गई, जो इसके बाद आज, 16.01.2026 को 0830 IST पर बढ़कर 300m हो गई। पालम में 0730 IST पर सबसे कम विजिबिलिटी 150m दर्ज की गई, जो इसके बाद आज, 16.01.2026 को 0800 IST पर बढ़कर 300m हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान मुख्य रूप से आसमान साफ रहा, मध्यम से धना कोहरा आया रहा, सतह पर हवा मुख्य रूप से पश्चिम दिशा से  $15\text{kmph}$  तक की गति से चली। आज सुबह क्षेत्र में मुख्य रूप से आसमान साफ रहा और हवा पश्चिम दिशा से  $05\text{kmph}$  तक की गति से चली।

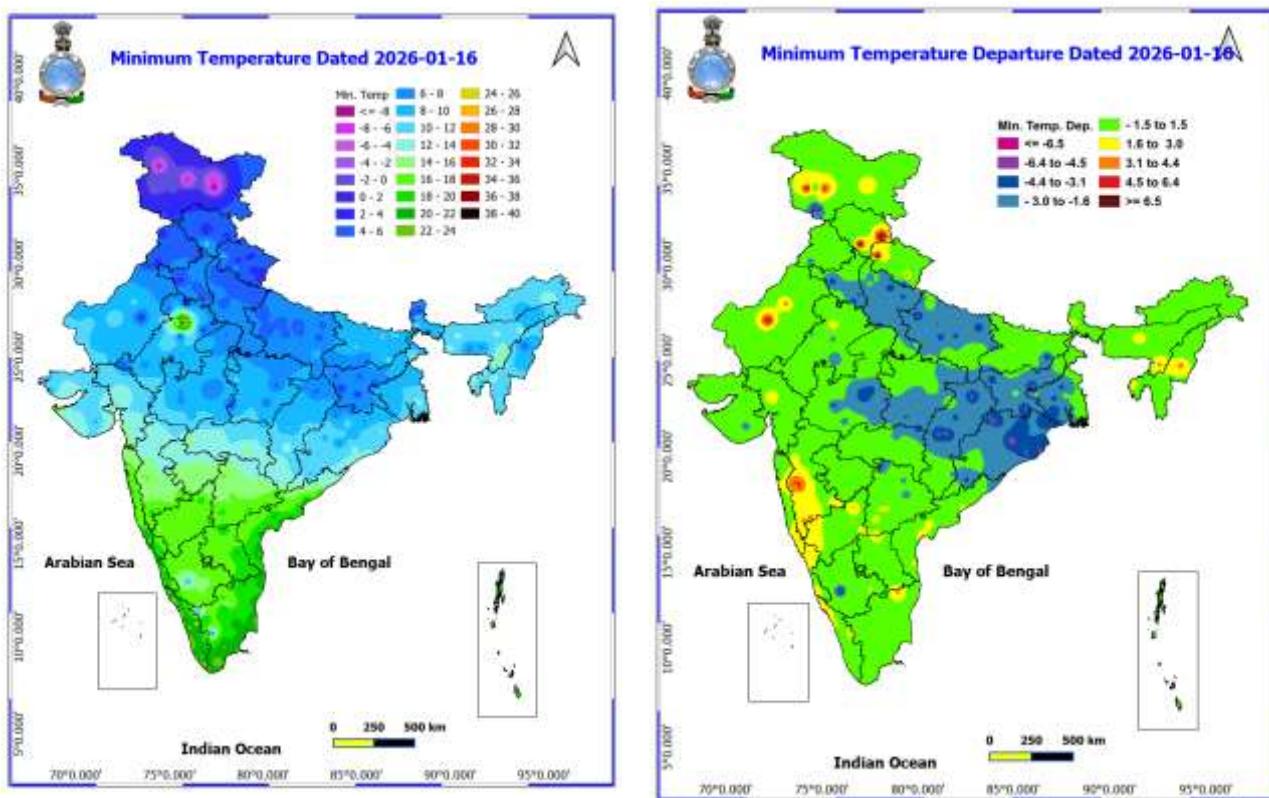
### मौसम पूर्वानुमान:

**16.01.2026:** मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। रात में धूंध/हल्का कोहरा रहेगा। अधिकतम तापमान  $20^{\circ}\text{C}$  से  $22^{\circ}\text{C}$  के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से अधिक ( $1.6^{\circ}\text{C}$  से  $3.0^{\circ}\text{C}$ ) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर हवा मुख्य रूप से पश्चिम दिशा से  $05\text{kmph}$  से कम गति से चलने की संभावना है। शाम और रात में हवा की गति उत्तर-पूर्व दिशा से  $05\text{ kmph}$  तक समान रहेगी।

**17.01.2026:** आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय कई जगहों पर हल्का कोहरा और कुछ जगहों पर धना कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः  $21^{\circ}\text{C}$  से  $23^{\circ}\text{C}$  और  $06^{\circ}\text{C}$  से  $08^{\circ}\text{C}$  के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से ऊपर ( $1.6^{\circ}\text{C}$  से  $3.0^{\circ}\text{C}$ ) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा दक्षिण-पूर्व दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 05 किमी प्रति घंटा तक रहेगी। दोपहर में हवा की गति बढ़कर दक्षिण-पूर्व दिशा से 08 किमी प्रति घंटा तक हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति घटकर पूर्व दिशा से 05 किमी प्रति घंटा तक हो जाएगी।

**18.01.2026:** आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः  $21^{\circ}\text{C}$  से  $23^{\circ}\text{C}$  और  $07^{\circ}\text{C}$  से  $09^{\circ}\text{C}$  के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से ऊपर ( $1.6^{\circ}\text{C}$  से  $3.0^{\circ}\text{C}$ ) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा दक्षिण-पूर्व दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 10 किमी प्रति घंटा से कम रहेगी। दोपहर में हवा की गति बढ़कर दक्षिण-पूर्व दिशा से 12 किमी प्रति घंटा तक हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति घटकर उत्तर-पूर्व दिशा से 05 किमी प्रति घंटा तक हो जाएगी।

**19.01.2026:** आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः  $22^{\circ}\text{C}$  से  $24^{\circ}\text{C}$  और  $08^{\circ}\text{C}$  से  $10^{\circ}\text{C}$  के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से ऊपर ( $1.6^{\circ}\text{C}$  से  $3.0^{\circ}\text{C}$ ) और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से ऊपर ( $1.6^{\circ}\text{C}$  से  $3.0^{\circ}\text{C}$ ) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पूर्व दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 05 किमी प्रति घंटा तक रहेगी। दोपहर में हवा की गति बढ़कर उत्तर-उत्तर-पश्चिम दिशा से 08 किमी प्रति घंटा हो जाएगी और शाम और रात के दौरान हवा की गति घटकर उत्तर-उत्तर-पूर्व दिशा से 05 किमी प्रति घंटा हो जाएगी।



आज, 16.01.2026 को 0830 बजे IST पर भारत के मैदानी इलाकों में दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान:

Station	State	Temperature
BALLOWAL SAUNKHRI	PUNJAB	0.9
PANTNAGAR	UTTARAKHAND	2.2
AMRITSAR	PUNJAB	3.2
AMBIKAPUR	CHHATTISGARH	3.9
NAJIBABAD	UTTAR PRADESH	4
MUZAFFAR NAGAR	UTTAR PRADESH	4.1
SAFDARJUNG	NEW DELHI	4.3
AYA NAGAR	NEW DELHI	4.3
RAJGARH	MADHYA PRADESH	4.5
ROURKELA	ODISHA	4.6
DALTONGANJ	JHARKHAND	4.7
PALAM	NEW DELHI	4.7
LODI ROAD	NEW DELHI	4.7
BAREILLY	UTTAR PRADESH	4.8
JHARSIGUDA	ODISHA	5

## सुबह के समय घने/बहुत घने कोहरे के कारण प्रभाव पड़ने की आशंका है:

- ❖ अगले 5 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत और बिहार में सुबह के समय घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है।

### परिवहन और विमानन:

- मौसम उप-विभाग के अंतर्गत आने वाले कुछ हवाई अड्डों, राजमार्गों और रेलवे मार्गों पर इसका प्रभाव पड़ सकता है।
- यातायात कठिन हो सकता है और यात्रा में अधिक समय लग सकता है।
- एहतियाती उपाय न अपनाने पर सड़क दुर्घटनाएं हो सकती हैं।

### ❖ बिजली क्षेत्र:

- बहुत घने कोहरे वाले मार्गों में बिजली लाइनों के ट्रिप होने की संभावना।

### ❖ मानव स्वास्थ्य:

- फेफड़ों से संबंधित स्वास्थ्य प्रभाव: घने कोहरे में कणिका तत्व और अन्य प्रदूषक होते हैं और इनके संपर्क में आने पर ये फेफड़ों में जमा हो जाते हैं, उन्हें अवरुद्ध कर देते हैं और उनकी कार्यात्मक क्षमता को कम कर देते हैं जिससे घरघराहट, खांसी और सांस लेने में तकलीफ बढ़ जाती है।
- अस्थमा, ब्रॉकाइटिस से पीड़ित लोगों पर प्रभाव: लंबे समय तक घने कोहरे के संपर्क में रहने से अस्थमा, ब्रॉकाइटिस और फेफड़ों से संबंधित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोगों को सांस लेने में समस्या हो सकती है।
- आँखों में जलन: घने कोहरे में विभिन्न प्रकार के प्रदूषण होते हैं और हवा में मौजूद ये प्रदूषक आँखों की झिल्लियों में जलन पैदा कर सकते हैं जिससे विभिन्न संक्रमण हो सकते हैं जिससे आँखों में लालिमा या सूजन आ सकती है।

## सुझाई गई कार्रवाई:

### ❖ परिवहन और विमानन:

- वाहन चलाते समय या किसी भी परिवहन से यात्रा करते समय सावधान रहें।
- वाहन चलाते समय फॉग लाइट का प्रयोग करें।
- अपनी यात्रा के कार्यक्रम के लिए एयरलाइन, रेलवे और राज्य परिवहन से संपर्क में रहें।

### ❖ विद्युत क्षेत्र:

- रखरखाव टीम को तैयार रखना।
- मानव स्वास्थ्य: आपातकालीन स्थिति को छोड़कर बाहर जाने से बचना और चेहरा ढकना चाहिए।

## शीत लहर की स्थितियों के कारण प्रभाव की आशंका:

17 जनवरी को हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़, पश्चिम मध्य प्रदेश, झारखण्ड, ओडिशा और 17 और 18 जनवरी को पूर्वी मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ के कुछ इलाकों में शीतलहर चलने की संभावना है।

- लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से फ्लू, नाक बहना/बंद होना या नाक से खून आना जैसी कई बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।
- कंपकंपी को नज़रअंदाज़ न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर से गर्मी निकल रही है। घर के अंदर चले जाएं।
- लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से फ्रॉस्टबाइट हो सकता है। त्वचा पीली, सख्त और सुन्न हो जाती है और अंततः उंगलियों, पैर की उंगलियों, नाक और कान के निचले हिस्से जैसे खुले शरीर के अंगों पर काले छाले दिखाई देने लगते हैं। गंभीर फ्रॉस्टबाइट के लिए तत्काल चिकित्सा सहायता और उपचार की आवश्यकता होती है।
- कुछ स्थानों पर कृषि, फसल, पशुधन, जल आपूर्ति, परिवहन और बिजली क्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं।

## सुझावित उपाय:

- ❖ ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।

- ❖ अपने सिर, गर्दन, हाथों और पैरों को अच्छी तरह ढकें, क्योंकि शरीर के अधिकांश अंग इन्हीं से ऊष्मा खोते हैं। एक भारी कपड़े की परत के बजाय ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ पर्याप्त रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ, अधिमानतः गर्म तरल पदार्थ पिएं।
- ❖ बाहरी गतिविधियों से बचें या उन्हें सीमित करें।
- ❖ शरीर को सूखा रखें; यदि गीला हो जाए, तो शरीर की ऊष्मा को कम होने से बचाने के लिए तुरंत कपड़े बदल लें। ऊष्मारोधी/जलरोधक जूते पहनें।
- ❖ शरीर के प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से धीरे-धीरे गर्म करें; त्वचा को ज़ोर से न रगड़ें।
- ❖ यदि प्रभावित त्वचा का रंग काला पड़ जाए, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।
- ❖ जहरीले धुएं को सांस में लेने से बचने के लिए हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन बनाए रखें।
- ❖ बिजली और गैस से चलने वाले हीटिंग उपकरणों का उपयोग करते समय सुरक्षा उपाय करें।
- ❖ संवेदनशील व्यक्तियों के लिए विशेष सावधानी आवश्यक है।
- ❖ ठंड से जमने/शीघ्रता से ग्रस्त व्यक्ति को यथाशीघ्र चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- ❖ पशुधन को ठंड से बचाएं।

**शीत दिवस की स्थितियों के कारण प्रभाव की आशंका:** 16 और 17 जनवरी को उत्तराखण्ड, पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में; 16 जनवरी को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में; और 17 और 18 जनवरी को पूर्वी उत्तर प्रदेश में शीत दिवस की स्थिति रहेगी।

लंबे समय तक शीत दिवस के संपर्क में रहने से फ्लू, नाक बहना/बंद होना या नाक से खून आना जैसी कई बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है।

- ❖ कंपकंपी को नज़रअंदाज़ न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर से गर्मी निकल रही है। घर के अंदर चले जाएं।
- ❖ लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से फ्रॉस्टबाइट हो सकता है। त्वचा पीली, सख्त और सुन्न हो जाती है और अंततः उंगलियों, पैर की उंगलियों, नाक और कान के निचले हिस्से जैसे खुले शरीर के अंगों पर काले छाते दिखाई देने लगते हैं। गंभीर फ्रॉस्टबाइट के लिए तत्काल चिकित्सा सहायता और उपचार की आवश्यकता होती है।
- ❖ कुछ स्थानों पर कृषि, फसल, पशुधन, जल आपूर्ति, परिवहन और बिजली क्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं।

### सुझावित उपाय:

- ❖ ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ अपने सिर, गर्दन, हाथों और पैरों को अच्छी तरह ढकें, क्योंकि शरीर के अधिकांश अंग इन्हीं से ऊष्मा खोते हैं। एक भारी कपड़े की परत के बजाय ढीले-ढाले, हल्के और गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ पर्याप्त रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने के लिए विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियां खाएं और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ, अधिमानतः गर्म तरल पदार्थ पिएं।
- ❖ बाहरी गतिविधियों से बचें या उन्हें सीमित करें।
- ❖ शरीर को सूखा रखें; यदि गीला हो जाए, तो शरीर की ऊष्मा को कम होने से बचाने के लिए तुरंत कपड़े बदल लें। ऊष्मारोधी/जलरोधक जूते पहनें।
- ❖ शरीर के प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से धीरे-धीरे गर्म करें; त्वचा को ज़ोर से न रगड़ें।
- ❖ यदि प्रभावित त्वचा का रंग काला पड़ जाए, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।
- ❖ जहरीले धुएं को सांस में लेने से बचने के लिए हीटर का उपयोग करते समय वेंटिलेशन बनाए रखें।
- ❖ बिजली और गैस से चलने वाले हीटिंग उपकरणों का उपयोग करते समय सुरक्षा उपाय करें।
- ❖ संवेदनशील व्यक्तियों के लिए विशेष सावधानी आवश्यक है।
- ❖ ठंड से जमने/शीघ्रता से ग्रस्त व्यक्ति को यथाशीघ्र चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- ❖ पशुधन को ठंड से बचाएं।

### **ठंडी लहरों/ग्राउंड फ्रॉस्ट/कम तापमान के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श**

- हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा, ओडिशा, झारखण्ड, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में, फसलों को कम तापमान के तनाव या ठंड से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए शाम के समय खड़ी फसलों में हन्ती और बार-बार सिंचाई करें। मिट्टी का सही तापमान बनाए रखने के लिए मल्टिंग का इस्तेमाल करें और सब्जियों की नर्सरी और छोटे फलों के पौधों को पुआल/पॉलिथीन शीट से ढक दें।  
**पशुधन/मुर्गी पालन**
- मवेशियों को रात में शेड में रखें और उन्हें ठंड से बचाने के लिए सूखी बिस्तर दें।
- पोल्ट्री शेड में आर्टिफिशियल लाइट लगाकर चूजों को गर्म रखें।

### **आंधी/तेज हवाओं के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श**

- तेज हवाओं के कारण गिरने से बचाने के लिए बागवानी फसलों को मैकेनिकल सपोर्ट दें और सब्जियों और छोटे फलों के पौधों/फल देने वाले पौधों को सहारा दें।

### **किंवदंतियाँ एवं संक्षिप्ताक्षर:**

- भारी वर्षा: 64.5-115.5 मिमी; बहुत भारी वर्षा: 115.6-204.4 मिमी; अत्यधिक भारी वर्षा: >204.4 मिमी।

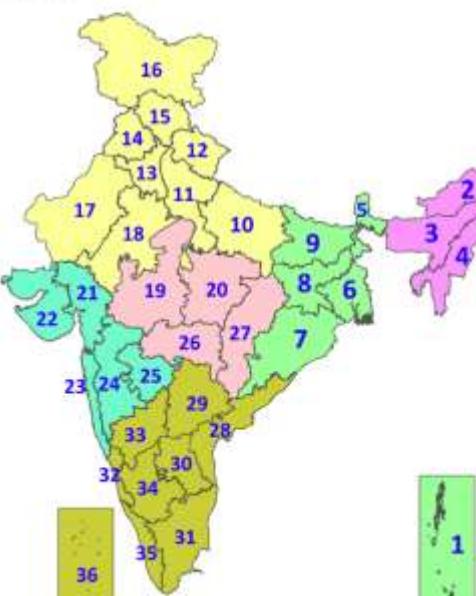
### **मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गीकरण:**

- **उत्तर-पश्चिम भारत:** पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड); पंजाब, हरियाणा-चंडीगढ़-दिल्ली; पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पूर्वी उत्तर प्रदेश, पश्चिमी राजस्थान और पूर्वी राजस्थान।
- **मध्य भारत:** पश्चिमी मध्य प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ और छत्तीसगढ़।
- **पूर्वी भारत:** बिहार, झारखण्ड, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम; गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल, ओडिशा और अंडमान और निकोबार द्वीप समूह।
- **पूर्वोत्तर भारत:** अरुणाचल प्रदेश, असम और मेघालय और नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा।
- **पश्चिम भारत:** गुजरात क्षेत्र, सौराष्ट्र और कच्छ, कॉकण और गोवा, मध्य महाराष्ट्र और मराठावाड़ा।
- **दक्षिण भारत:** तटीय आंध्र प्रदेश और यनम, तेलंगाना, रायलसीमा, तटीय कर्नाटक, उत्तर आंतरिक कर्नाटक, दक्षिण आंतरिक कर्नाटक, केरल और माहे, तमिलनाडु, पुडुचेरी और कर्नाटकल और लक्षद्वीप।



## LEGENDS

1. अंडमान और निकोबार द्वीपसमूह
2. अरुणाचल प्रदेश
3. असम और मेघालय
4. नागालैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा
5. उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम
6. गंगीय पश्चिम बंगाल
7. ओडिशा
8. झारखण्ड
9. बिहार
10. पूर्वी उत्तर प्रदेश
11. पश्चिम उत्तर प्रदेश
12. उत्तराखण्ड
13. हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली
14. पंजाब
15. हिमाचल प्रदेश
16. जम्मू और कश्मीर और लद्दाख
17. पश्चिम राजस्थान
18. पूर्वी राजस्थान
19. पश्चिम मध्य प्रदेश
20. पूर्वी मध्य प्रदेश
21. गुजरात
22. सूराट्
23. कोकण और गोवा
24. मध्य महाराष्ट्र
25. मराठवाड़ा
26. विदर्भ
27. छत्तीसगढ़
28. तटीय आंध्र प्रदेश और यनम
29. तेलंगाना
30. रायलसीमा
31. तमिलनाडु, पुदुचेरी और कराईकल
32. तटीय कर्नाटक
33. आतंरिक उत्तरी कर्नाटक
34. आतंरिक दक्षिणी कर्नाटक
35. केरल और माहे
36. लक्षद्वीप



1. Andaman & Nicobar Islands
2. Arunachal Pradesh
3. Assam & Meghalaya
4. Nagaland, Manipur, Mizoram & Tripura
5. Sub-Himalayan West Bengal & Sikkim
6. Gangetic West Bengal
7. Odisha
8. Jharkhand
9. Bihar
10. East Uttar Pradesh
11. West Uttar Pradesh
12. Uttarakhand
13. Haryana, Chandigarh & Delhi
14. Punjab
15. Himachal Pradesh
16. Jammu & Kashmir and Ladakh
17. West Rajasthan
18. East Rajasthan
19. West Madhya Pradesh
20. East Madhya Pradesh
21. Gujarat
22. Saurashtra
23. Konkan & Goa
24. Madhya Maharashtra
25. Marathwada
26. Vidarbha
27. Chhattisgarh
28. Coastal Andhra Pradesh & Yanam
29. Telangana
30. Rayalseema
31. Tamilnadu, Puducherry & Karaikal
32. Coastal Karnataka
33. North Interior Karnataka
34. South Interior Karnataka
35. Kerala & Mahe
36. Lakshadweep

## SPATIAL DISTRIBUTION (% of Stations reporting)

% Stations	Category	% Stations	Category
76-100	Widespread (WS/Most Places)		
51-75	Fairly Widespread (FWS/Many Places)		



### COLOUR CODED WARNING

No Warning (No Action)

Watch (Be Aware)

Alert (Be Prepared To Take Action)

Warning (Take Action)

### Probabilistic Forecast

Terms	Probability of Occurrence (%)
Unlikely	< 25
Likely	25 - 50
Very Likely	50 - 75
Most Likely	> 75