



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 18 जनवरी, 2026
जारी करने का समय: 1330 घंटे

- विषय:** (i) अगले सप्ताह पश्चिमी हिमालय क्षेत्र में लगातार दो पश्चिमी विक्षोभों के आने की संभावना है, जिससे 23 जनवरी को कुछ जगहों पर भारी बारिश/बर्फबारी हो सकती है।
(ii) 22 से 24 जनवरी के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत के आस-पास के मैदानी इलाकों में कहीं-कहीं बारिश होने की संभावना है।
(iii) अगले 2-3 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत और बिहार में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत अधिक संभावना है।

पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 18 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):

- ❖ पंजाब और उत्तर प्रदेश के कई हिस्सों में घने से बहुत घने कोहरे (दृश्यता <50 मीटर) की स्थिति बनी रही; हरियाणा और दिल्ली, गुजरात क्षेत्र के अलग-अलग हिस्सों में और बिहार, पश्चिम उत्तर प्रदेश, सौराष्ट्र और कच्छ और पश्चिम राजस्थान के अलग-अलग हिस्सों में घना कोहरा (दृश्यता 50-199 मीटर) छाया रहा।
- ❖ दृश्यता दर्ज की गई (मीटर में ≤ 200 मीटर): बिहार: गया (50); पंजाब: अमृतसर (0); पटियाला (20); बठिंडा(40); फरीदकोट(15); गुरदासपुर(100); लुधियाना (50); हरियाणा: हिसार(40); दिल्ली-सफदरजंग: 00 और पालम 100; पश्चिम उत्तर प्रदेश: एएमएस मोरादाबाद, एएमएस अलीगढ़, हिंडन (आईएएफ) और बरेली (आईएएफ)(00) प्रत्येक मेरठ (10), बरेली (20), शाहजहांपुर और अलीगढ़ (30) प्रत्येक, मोरादाबाद (50); पश्चिम उत्तर प्रदेश: एएमएस गोरखपुर (आईएएफ), बाराबंकी, कानपुर (आईएएफ) और आज़मगढ़ (00) प्रत्येक, फुरसतगंज (10), बलिया और बहराइच (20) प्रत्येक, सुल्तानपुर और फतेहगढ़ (30) प्रत्येक, लखनऊ (एपी), हरदोई, कानपुर (शहर), वाराणसी (एपी), अयोध्या (50) प्रत्येक, प्रयागराज (आईएएफ) (100); पश्चिमी राजस्थान: गंगानगर (50); गुजरात क्षेत्र: सूरत (00); सौराष्ट्र और कच्छ: हीरासर (50)।
- ❖ पूर्वी उत्तर प्रदेश और आंतरिक ओडिशा के अलग-अलग स्थानों पर शीत लहर की स्थिति बनी रही।

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

- ❖ हिमाचल प्रदेश की ज्यादातर जगहों पर न्यूनतम तापमान 1-4°C था; जम्मू और कश्मीर और लद्दाख के कुछ हिस्सों में; उत्तर-पश्चिम पंजाब और उत्तराखण्ड में कुछ जगहों पर 5°-9°C था; पंजाब के बाकी हिस्सों, हरियाणा के ज्यादातर हिस्सों, चंडीगढ़ और दिल्ली, उत्तर प्रदेश, दक्षिण-पश्चिम बिहार, उत्तरी राजस्थान, उत्तरी मध्य प्रदेश, उत्तरी छत्तीसगढ़, झारखण्ड में कई जगहों पर; आंतरिक ओडिशा, सिक्किम के कुछ हिस्सों और गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल के कुछ इलाकों में। देश के बाकी हिस्सों में यह 10°C और उससे ज्यादा था, सिवाय पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र के ऊचे इलाकों को छोड़कर जहां यह 0°C से कम था।
- ❖ मध्य भारत और उससे सटे पश्चिमी भारत में न्यूनतम तापमान सामान्य से (2°C से 5°C) ज्यादा था और उत्तर प्रदेश, झारखण्ड, उत्तरी छत्तीसगढ़, आंतरिक ओडिशा, तेलंगाना और रायलसीमा के कुछ हिस्सों में सामान्य से कम (-2°C से -4°C) था और देश के बाकी हिस्सों में सामान्य के करीब था। (अनुलग्नक IV देखें)
- ❖ भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान 1.7°C अमृतसर (पंजाब) में दर्ज किया गया।

मौसम प्रणालियाँ, पूर्वानुमान एवं चेतावनी (अनुलग्नक । एवं ॥ देखें):

- ❖ अगले 48 घंटों 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।
- ❖ निचले क्षोभमंडल स्तरों में कोमोरिन क्षेत्र के ऊपर एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण बना हुआ है।
- ❖ एक पश्चिमी विक्षोभ, जो एक चक्रवाती परिसंचरण के रूप में दक्षिण पाकिस्तान और उसके आस-पास के इलाकों में था, अब निचले क्षोभमंडल स्तर में उत्तर पाकिस्तान और उसके आस-पास के इलाकों में है, जिसके ऊपर मध्य और ऊपरी क्षोभमंडल पछुआ हवाओं में एक ट्रफ है, जिसका अक्ष मध्य क्षोभमंडल स्तर में लगभग देशांतर 68°E के साथ अक्षांश 28°N के उत्तर में चल रहा है।
- ❖ निचले क्षोभमंडल स्तर में मध्य राजस्थान और उसके आस-पास के इलाकों में एक प्रेरित चक्रवाती परिसंचरण बना हुआ है।
- ❖ समुद्र तल से 1.5 किमी ऊपर उत्तर-पश्चिम उत्तर प्रदेश और उसके आस-पास के इलाकों में एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिस सर्कुलेशन बना हुआ है।
- ❖ निचले क्षोभमंडल स्तर में उत्तर-पूर्वी असम और उसके आस-पास के इलाकों में एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण बना हुआ है।
- ❖ समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 135 समुद्री मील की मुख्य हवाओं वाली उपोष्णकटिबंधीय पछुआ जेट स्ट्रीम उत्तर-पूर्वी भारत में बनी हुई है।
- ❖ 19 और 21 जनवरी, 2026 की रात से उत्तर-पश्चिम भारत को दो पश्चिमी विक्षोभों के लगातार प्रभावित करने की संभावना है।

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

- ❖ 18 से 21 तारीख के दौरान जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश में कहीं-कहीं हल्की से मध्यम बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है; और 22 से 24 तारीख के दौरान काफी बड़े इलाके में बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है, जिसमें 23 जनवरी को कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद और हिमाचल प्रदेश के ऊचे इलाकों में कहीं-कहीं भारी बारिश हो सकती है।
- ❖ 18, 21 और 22 जनवरी को उत्तराखण्ड में भी कहीं-कहीं हल्की से मध्यम बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है और 23-24 जनवरी के दौरान काफी बड़े इलाके में बारिश हो सकती है।
- ❖ 22 से 24 जनवरी के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश और राजस्थान में कहीं-कहीं हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है।
- ❖ 23 और 24 जनवरी को उत्तराखण्ड में; 22 और 23 जनवरी को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली और राजस्थान में गरज-चमक के साथ बारिश होने की संभावना है।

न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:

- ❖ अगले 4 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है और उसके बाद अगले 3 दिनों में 3-5°C की बढ़ोतरी होगी।
- ❖ अगले 24 घंटों के दौरान महाराष्ट्र में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है, अगले 4 दिनों में 2-4°C की बढ़ोतरी होगी और उसके बाद कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 3 दिनों के दौरान गुजरात राज्य और पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में धीरे-धीरे 2-3°C की बढ़ोतरी होने की संभावना है और उसके बाद अगले 4 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- ❖ अगले 4 दिनों के दौरान मध्य भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है; अगले 3 दिनों में धीरे-धीरे 2-3°C की बढ़ोतरी होगी।
- ❖ देश के बाकी हिस्सों में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है।

घने कोहरे और शीतलहर की चेतावनी:

- ❖ 19 तारीख तक उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में सुबह/रात के घंटों में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज्यादा संभावना है और 20 जनवरी 2026 तक उत्तर प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- ❖ 21 तारीख तक पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और बिहार; 19 तारीख तक पश्चिम राजस्थान में; 20 जनवरी तक दिल्ली, उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम में अलग-अलग इलाकों में सुबह/रात के घंटों में घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- ❖ 19-21 तारीख के दौरान हिमाचल प्रदेश; 19 जनवरी को ओडिशा में अलग-अलग इलाकों में शीतलहर चलने की बहुत ज्यादा संभावना है।

मछुआरों के लिए चेतावनी:

- ❖ मछुआरों को सलाह दी जाती है कि वे 18 जनवरी से 23 जनवरी, 2026 के दौरान इन इलाकों में न जाएं:
- ❖ बंगाल की खाड़ी: कोई चेतावनी नहीं।
- ❖ अरब सागर: 18 जनवरी, 2026 को मन्नार की खाड़ी और कोमोरिन इलाके के कुछ हिस्सों में न जाएं।

दिल्ली/एनसीआर में 18-21 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

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

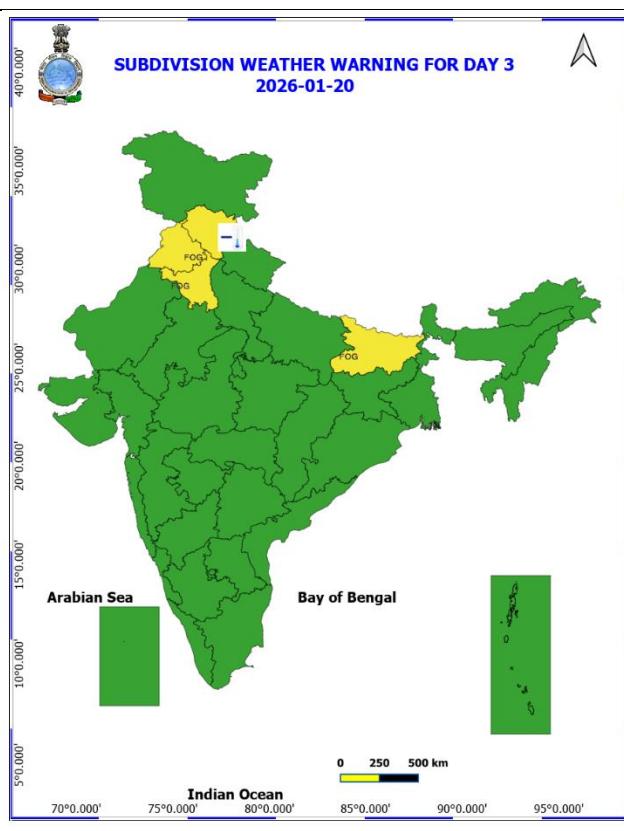
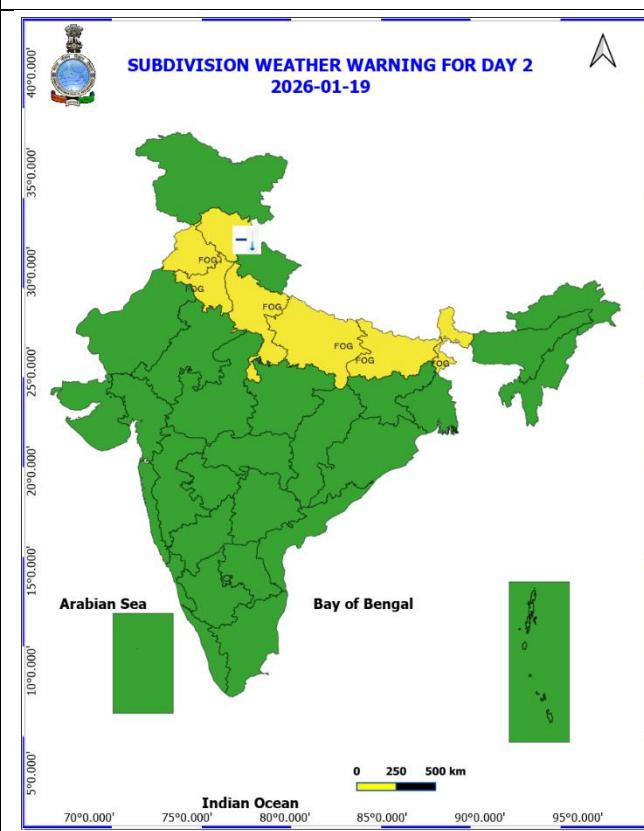
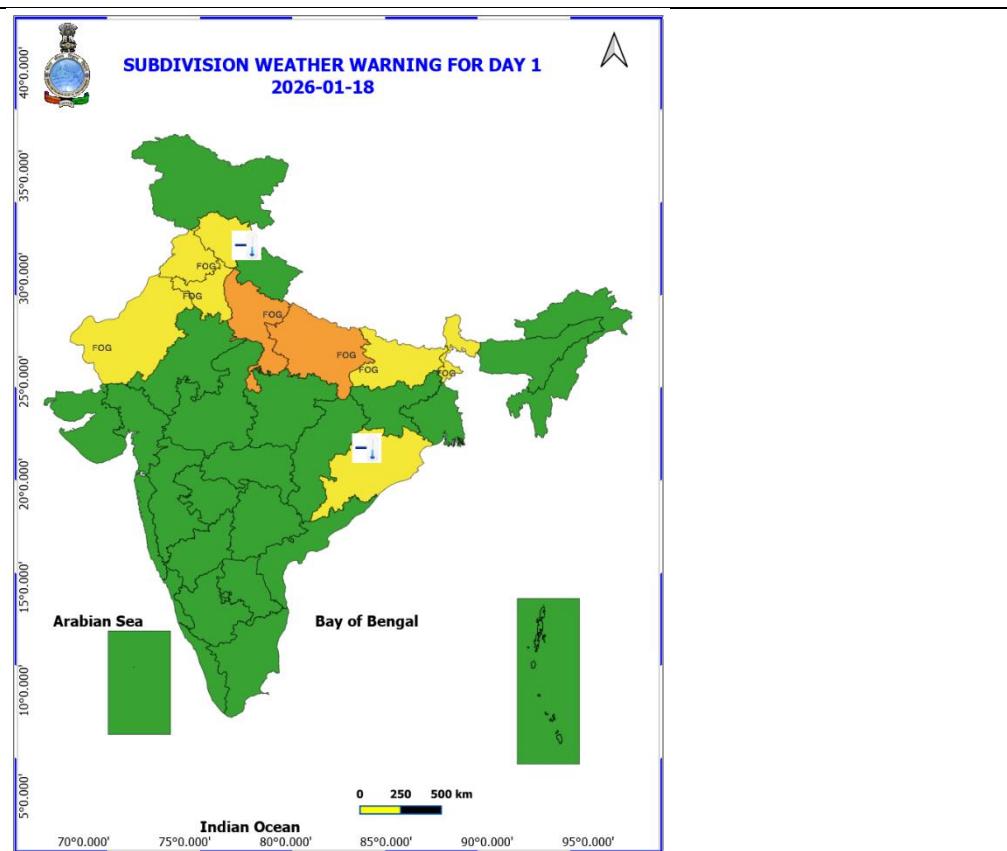
मछुआरों की चेतावनी के लिए: <https://rsmcnewdelhi.imd.gov.in/fishermen-warning.php>

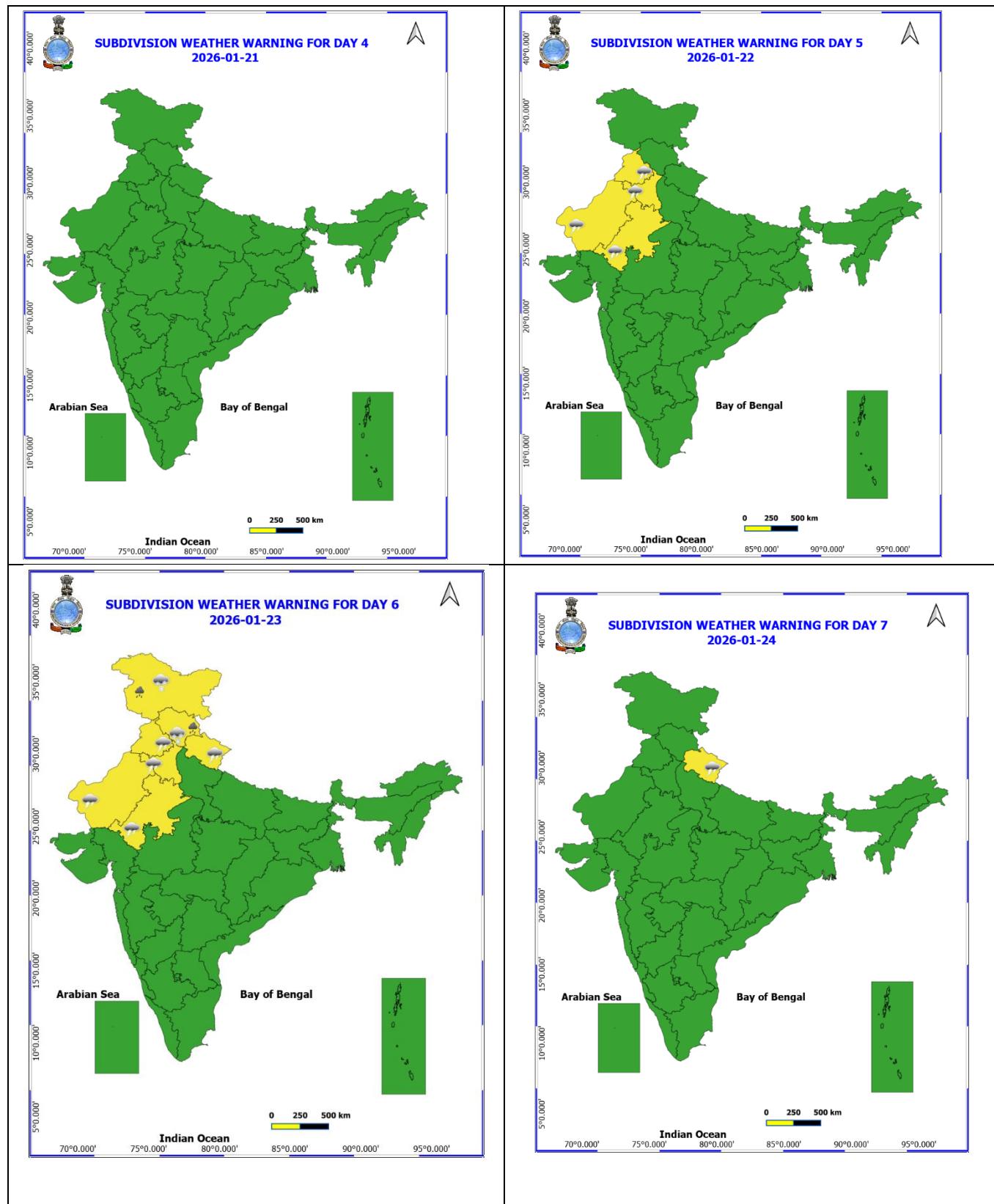
Table-1

7 Days Rainfall Forecast

S.No.	Subdivision	18- Jan	19- Jan	20- Jan	21- Jan	22- Jan	23- Jan	24- Jan
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	ISOL	ISOL	ISOL	ISOL	SCT	ISOL	ISOL
2	ARUNACHAL PRADESH	DRY	ISOL	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY
3	ASSAM & MEHGHALAYA	DRY						
4	NAGALAND, MANIPUR, MIZORAM AND TRIPURA	DRY						
5	SUB HIMALAYAN WEST BENGAL & SIKKIM	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL
6	GANGETIC WEST BENGAL	DRY						
7	ODISHA	DRY						
8	JHARKHAND	DRY						
9	BIHAR	DRY						
10	EAST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL
11	WEST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	SCT	ISOL
12	UTTARAKHAND	ISOL	DRY	DRY	ISOL	ISOL	FWS	FWS
13	HARYANA, CHANDIGARH & DELHI	DRY	DRY	DRY	SCT	SCT	ISOL	ISOL
14	PUNJAB	DRY	DRY	DRY	DRY	SCT	SCT	ISOL
15	HIMACHAL PRADESH	ISOL	ISOL	ISOL	DRY	SCT	WS	WS
16	JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH	ISOL	ISOL	ISOL	ISOL	FWS	WS	WS
17	WEST RAJASTHAN	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
18	EAST RAJASTHAN	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
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	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL
32	COSTAL KARNATAKA	DRY						
33	NORTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
34	SOUTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
35	KERALA AND MAHE	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL
36	LAKSHADWEEP	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 आरी 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>

18 से 21 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR में मौसम का पूर्वानुमान

पिछला मौसम:

पिछले 24 घंटों के दौरान दिल्ली में न्यूनतम तापमान में लगभग $1-2^{\circ}\text{C}$ और अधिकतम तापमान में लगभग $1-3^{\circ}\text{C}$ की वृद्धि हुई है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 22°C से 26°C और 05°C से 08°C के आसपास रहा। न्यूनतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5 से 1.5°C) रहा। अधिकतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफी अधिक (5.0 या अधिक), कुछ अलग-अलग जगहों पर सामान्य से काफी अधिक (3.1 से 5.0) और दिल्ली में कुछ जगहों पर सामान्य से अधिक (1.6 से 3.0°C) रहा। सफरजंग में 0230 IST से 0830 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 00m दर्ज की गई, जो इसके बाद आज, 18.01.2026 को 0900 IST पर 100m हो गई। पालम में 0730 IST से 0800 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 100m दर्ज की गई, जो इसके बाद आज, 18.01.2026 को 0830 IST पर 300m हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान मुख्य रूप से साफ आसमान के साथ मध्यम से घना कोहरा छाया रहा, सतह पर हवा की दिशा बदलती रही और हवा की गति 10kmph तक रही। आज सुबह क्षेत्र में पूर्व दिशा से 10 kmph तक की हवा की गति के साथ आंशिक रूप से बादल छाए रहे।

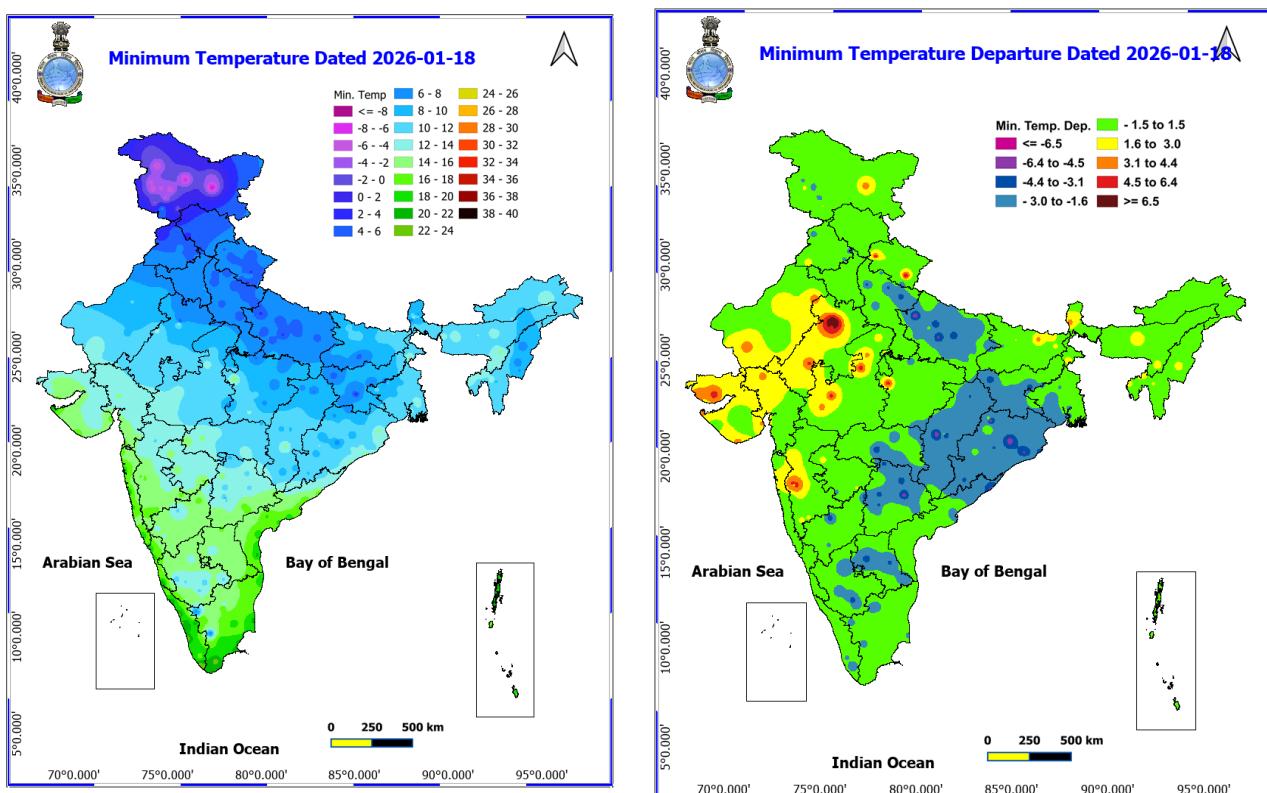
मौसम का पूर्वानुमान:

18.01.2026: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। रात में धुंध रहेगी। अधिकतम तापमान 23°C से 25°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से काफी अधिक (3.1 से 5.0) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर हवा की मुख्य दिशा दक्षिण-पूर्व दिशा से होने की संभावना है और हवा की गति 12kmph से कम रहेगी। हवा की गति धीरे-धीरे कम होगी और फिर शाम और रात के दौरान पूर्व दिशा से 05 किमी प्रति घंटे तक पहुँच जाएगी।

19.01.2026: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय कई जगहों पर हल्का कोहरा और कुछ जगहों पर घना कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 24°C से 26°C और 07°C से 09°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से काफी ऊपर (3.1 से 5.0) रहेगा। सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पूर्व दिशा से चलने की संभावना है, जो सुबह के समय शांत हवा के साथ 05 किमी प्रति घंटे तक पहुँच सकती है। दोपहर में हवा की गति उत्तर दिशा से 12 किमी प्रति घंटे तक बढ़ जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति कम होकर उत्तर दिशा से 08 किमी प्रति घंटे तक हो जाएगी।

20.01.2026: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 23°C से 25°C और 06°C से 08°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से काफी ऊपर (3.1 से 5.0) रहेगा। सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति सुबह के समय 10 किमी प्रति घंटे तक पहुँच सकती है। इसके बाद दोपहर में हवा की गति बढ़कर उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटे हो जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से 08 किमी प्रति घंटे तक कम हो जाएगी।

21.01.2026: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 23°C से 25°C और 05°C से 07°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से नीचे (-1.6°C से -3.0°C) और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से ऊपर (1.6°C से 3.0°C) रहेगा। सुबह के समय सतह पर चलने वाली मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा की होगी और हवा की गति 10 किमी प्रति घंटा तक पहुँच सकती है। इसके बाद दोपहर में हवा की गति बढ़कर उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटा हो जाएगी। शाम और रात के समय हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से घटकर 08 किमी प्रति घंटा हो जाएगी।



आज, 18.01.2026 को 0830 बजे IST पर भारत के मैदानी इलाकों में दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान:

Station	State	Temperature
Amritsar	Punjab	1.7
Fursatganj	Uttar Pradesh	3.7
Meerut	Uttar Pradesh	4.0
Sultanpur	Uttar Pradesh	4.6
Daltonganj	Jharkhand	4.7
Shahjahanpur	Uttar Pradesh	5.0
Azamgarh	Uttar Pradesh	5.0

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

❖ अगले 2-3 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत और बिहार में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की 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:

19-21 तारीख के दौरान हिमाचल प्रदेश; 19 जनवरी को ओडिशा में अलग-अलग इलाकों के कुछ/कई हिस्सों में शीतलहर चलने की बहुत ज़्यादा 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 आरी 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 वैटिलेशन 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 लहर / कम तापमान के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

- हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, और ओडिशा में खड़ी फसलों को कम तापमान या ठंड से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए शाम के समय हल्की और बार-बार सिंचाई करें। मिट्टी का अनुकूल तापमान बनाए रखने के लिए मल्चिंग का प्रयोग करें। सब्जियों की नर्सरी और फलों के नए पौधों को पॉल्टीथीन शीट से ढक दें।

पशुपालन / मुर्गीपालन

- रात के समय पशुओं को शेड के अंदर रखें और ठंड से बचाने के लिए उन्हें सूखा बिछावन उपलब्ध कराएं।
- पोल्ट्री शेड में कृत्रिम प्रकाश की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित कर चूजों को आवश्यक ऊष्मा प्रदान करें।

किंवदंतियाँ एवं संक्षिप्ताक्षर:

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

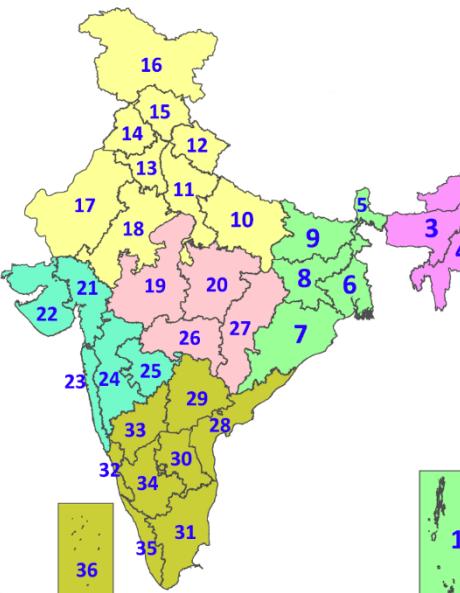
मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गीकरण:

- 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 नागलैंड, मणिपुर, मिजोरम और त्रिपुरा।
- पश्चिम भारत: गुजरात क्षेत्र, सौराष्ट्र और कच्छ, कॉकण और गोवा, मध्य महाराष्ट्र और मराठावाड़ा।
- दक्षिण भारत: तटीय आंध्र प्रदेश और यन्म, तेलंगाना, रायलसीमा, तटीय कर्नाटक, उत्तर आंतरिक कर्नाटक, दक्षिण आंतरिक कर्नाटक, केरल और माहे, तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल 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. सौराष्ट्र
23. कोंकण और गोवा
24. मध्य महाराष्ट्र
25. मराठवाड़ा
26. विदर्भ
27. छत्तीसगढ़
28. तटीय आंध्र प्रदेश और यनम
29. तेलंगाना
30. रायलसीमा
31. तमिलनाडु, पुडुचेरी 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)		
26-50	Scattered (SCT/A Few Places)		
1-25	Isolated (ISOL)		



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