



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 19 जनवरी, 2026
जारी करने का समय: 1315 घंटे

विषय: (i) लगातार तीन पश्चिमी विक्षोभों के प्रभाव से, अगले 7 दिनों के दौरान पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र में बारिश होने की संभावना है, जिसमें 22 और 23 जनवरी को कश्मीर घाटी और 23 जनवरी को हिमाचल प्रदेश में अलग-अलग जगहों पर भारी बारिश/बफबारी की संभावना है।

(ii) 22 से 25 जनवरी के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत के आस-पास के मैदानी इलाकों में कहीं-कहीं से लेकर छिटपुट बारिश होने की संभावना है।
(iii) अगले 2-3 दिनों के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश और बिहार में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत अधिक संभावना है।
(iv) दक्षिण-पूर्वी प्रायद्वीपीय भारत में आज, 19 जनवरी, 2026 से उत्तर-पूर्वी मानसून की बारिश बंद हो गई है।

पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 19 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):

- पंजाब, पूर्वी उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में बहुत घना कोहरा (दृश्यता <50 m) छाया रहा; हरियाणा और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कुछ इलाकों में और पूर्वी राजस्थान, बिहार और मेघालय के कुछ इलाकों में घना कोहरा (दृश्यता 50-199 m) छाया रहा।
- दृश्यता रिपोर्ट की गई (मीटर में ≤ 200 m): पंजाब: अमृतसर 0m; पूर्वी उत्तर प्रदेश: AMS अयोध्या, AMS फुरसतगंज और लखनऊ (AP)-प्रत्येक 0m, फुरसतगंज 20m, बहराइच 25m, बलिया 40m, AMS कुशीनगर 50m, गोरखपुर (IAF) 100m; पश्चिमी उत्तर प्रदेश: AMS मुरादाबाद और AMS अलीगढ़ प्रत्येक 0m, मेरठ 20m; हरियाणा: भिवानी 10m; मेघालय: बारापानी 50m; पूर्वी राजस्थान: वनस्थली < 200 m
- हिमाचल प्रदेश के कुछ हिस्सों में शीतलहर से लेकर गंभीर शीतलहर की स्थिति रही और पंजाब के कुछ इलाकों में शीतलहर की स्थिति रही।
- उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में पाला पड़ने की स्थिति दर्ज की गई है।

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

- हिमाचल प्रदेश में कई जगहों पर न्यूनतम तापमान 1-4°C था; जम्मू और कश्मीर और लद्दाख, उत्तर-पश्चिम पंजाब और उत्तराखण्ड में कुछ जगहों पर; पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली, उत्तर प्रदेश और बिहार के बाकी हिस्सों में कई जगहों पर 5°-9°C; मध्य प्रदेश में कुछ जगहों पर और राजस्थान, झारखण्ड, उत्तरी छत्तीसगढ़, ओडिशा, सिक्किम और असम और मेघालय में कुछ जगहों पर। देश के बाकी हिस्सों में यह 10°C और उससे ज्यादा था, सिवाय पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र के ऊंचे इलाकों को छोड़कर जहां यह 0°C से कम था।
- न्यूनतम तापमान मध्य भारत और उससे सटे पश्चिमी भारत, हरियाणा, पूर्वी उत्तर प्रदेश, बिहार, असम और मेघालय में सामान्य से (2°C से 5°C) ज्यादा था और झारखण्ड, छत्तीसगढ़, ओडिशा, तेलंगाना, रायलसीमा, तमिलनाडु में कुछ जगहों पर सामान्य से (-2°C से -4°C) कम था और देश के बाकी हिस्सों में सामान्य के करीब था। (अनुलग्नक IV देखें)
- भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान 2.9°C अमृतसर (पंजाब) में दर्ज किया गया।

मौसम प्रणालियाँ, पूर्वानुमान एवं चेतावनी (अनुलग्नक I एवं II देखें):

- ❖ आज, 19 जनवरी 2026 को दक्षिण प्रायद्वीपीय भारत में उत्तर-पूर्वी मानसून की बारिश बंद हो गई है: पिछले 2 दिनों में दक्षिण-पूर्वी प्रायद्वीपीय भारत में कोई खास बारिश नहीं हुई है। निचले स्तरों पर, उत्तरी भारत से सूखी हवाएँ इस क्षेत्र में चल रही हैं। इस तरह, आज, 19 जनवरी, 2026 से दक्षिण-पूर्वी प्रायद्वीपीय भारत में उत्तर-पूर्वी मानसून की बारिश बंद हो गई है। अगले 2 दिनों के दौरान दक्षिण-पूर्वी प्रायद्वीपीय भारत में मौसम सूखा रहने की संभावना है।
- ❖ एक पश्चिमी विक्षोभ चक्रवाती परिसंचरण के रूप में उत्तरी पंजाब और उसके आस-पास के निचले क्षोभमंडलीय स्तरों पर बना हुआ है, जिसके ऊपर मध्य और ऊपरी क्षोभमंडलीय पछुआ हवाओं में गर्त लगभग देशांतर 73°E के साथ अक्षांश 30°N के उत्तर में चल रहा है।
- ❖ एक प्रेरित चक्रवाती परिसंचरण उत्तर-पूर्वी राजस्थान और उसके आस-पास के निचले क्षोभमंडलीय स्तरों पर बना हुआ है।
- ❖ एक और नया पश्चिमी विक्षोभ मध्य क्षोभमंडलीय पछुआ हवाओं में एक गर्त के रूप में देखा जा रहा है, जिसका अक्ष समुद्र तल से 5.8 किमी ऊपर है और यह लगभग देशांतर 62°E के साथ अक्षांश 32°N के उत्तर में चल रहा है।
- ❖ इसके बाद, 21 जनवरी, 2026 की रात से उत्तर-पश्चिम भारत को एक तीव्र पश्चिमी विक्षोभ प्रभावित करने की संभावना है।
- ❖ उपोष्णकटिबंधीय पछुआ जेट स्ट्रीम, जिसकी मुख्य हवाएँ समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 125 समुद्री मील की गति से चल रही हैं, उत्तर-पूर्वी भारत पर बनी हुई है।।

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

- ❖ 19 से 21 तारीख के दौरान जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में हल्की से मध्यम बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है; 19 जनवरी को हिमाचल प्रदेश में और 22 से 24 तारीख के दौरान पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र में काफी व्यापक से व्यापक बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है, जिसकी तीव्रता 25 जनवरी को कम हो जाएगी; 22 और 23 तारीख को कश्मीर घाटी में और 23 जनवरी को हिमाचल प्रदेश के ऊंचे इलाकों में अलग-अलग जगहों पर भारी बारिश हो सकती है।
- ❖ 22 से 25 तारीख के दौरान पंजाब में छिटपुट से काफी व्यापक हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है; 22 से 25 तारीख के दौरान हरियाणा, चंडीगढ़, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में अलग-अलग जगहों पर हल्की से मध्यम बारिश; 23 और 24 जनवरी को पूर्वी उत्तर प्रदेश में और 22 और 23 जनवरी को राजस्थान में बारिश होने की संभावना है।
- ❖ 23 तारीख को जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में बिजली कड़कने और तेज़ हवाओं (40-50 किमी प्रति घंटा की गति) के साथ गरज-चमक के साथ बारिश होने की संभावना है; 22 और 23 तारीख को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश और राजस्थान में तेज़ हवाओं (30-40 किमी प्रति घंटा की गति) के साथ; 22 और 23 तारीख को हिमाचल प्रदेश में बिजली कड़कने के साथ; 23 जनवरी को उत्तराखण्ड में बिजली कड़कने की संभावना है।

न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:

- ❖ अगले 3 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है; उसके बाद के 2 दिनों में धीरे-धीरे $2-4^{\circ}\text{C}$ की बढ़ोतरी होगी और उसके बाद के 2 दिनों में धीरे-धीरे $2-3^{\circ}\text{C}$ की गिरावट आएगी।
- ❖ अगले 3 दिनों के दौरान महाराष्ट्र में न्यूनतम तापमान में धीरे-धीरे $2-4^{\circ}\text{C}$ की बढ़ोतरी होने की संभावना है और उसके बाद के 4 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 और शीतलहर की चेतावनी:

- ❖ 20 जनवरी तक पंजाब के कुछ इलाकों में सुबह/रात के समय घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है और 21 जनवरी 2026 को कुछ इलाकों में घना कोहरा छा सकता है।
- ❖ हरियाणा, चंडीगढ़ और बिहार में 21 जनवरी तक और उत्तर प्रदेश में 20 जनवरी तक सुबह/रात के समय कुछ इलाकों में घना कोहरा छाने की संभावना है।
- ❖ 20 और 21 जनवरी को हिमाचल प्रदेश के कुछ इलाकों में शीतलहर चलने की बहुत ज़्यादा संभावना है।

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>

अनुलग्नक ।

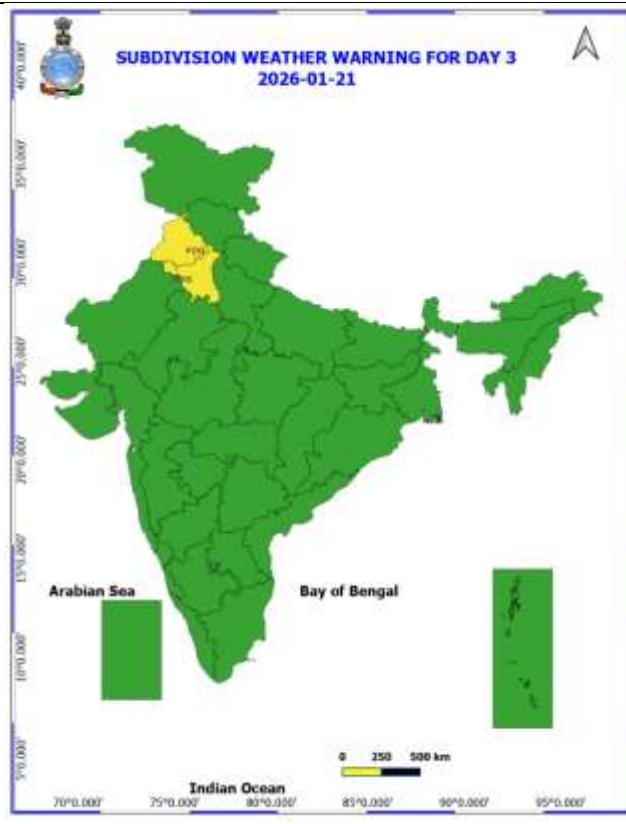
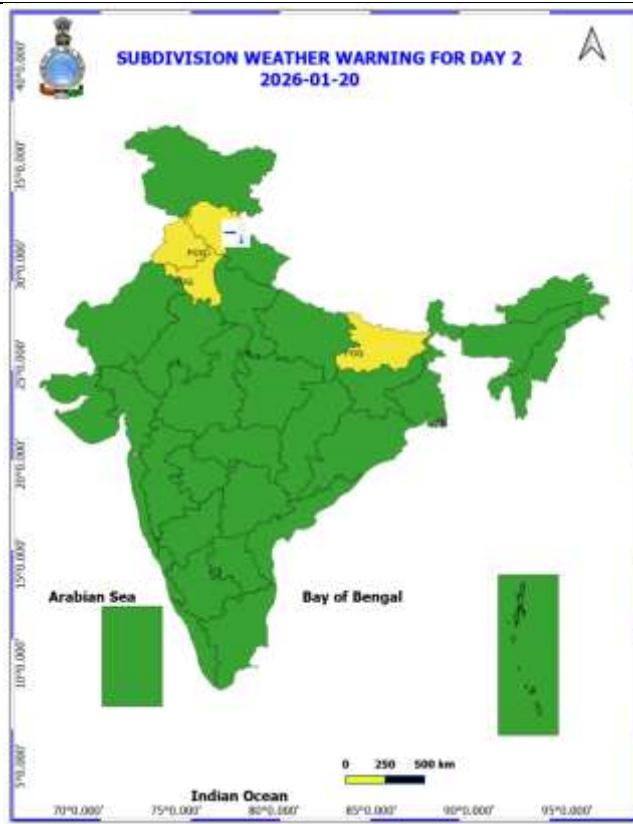
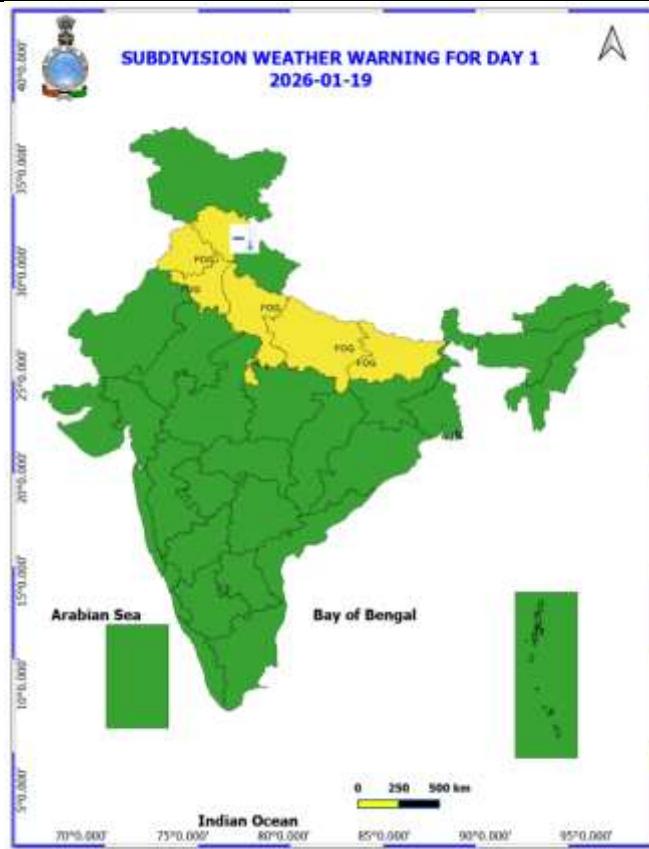
Table-1

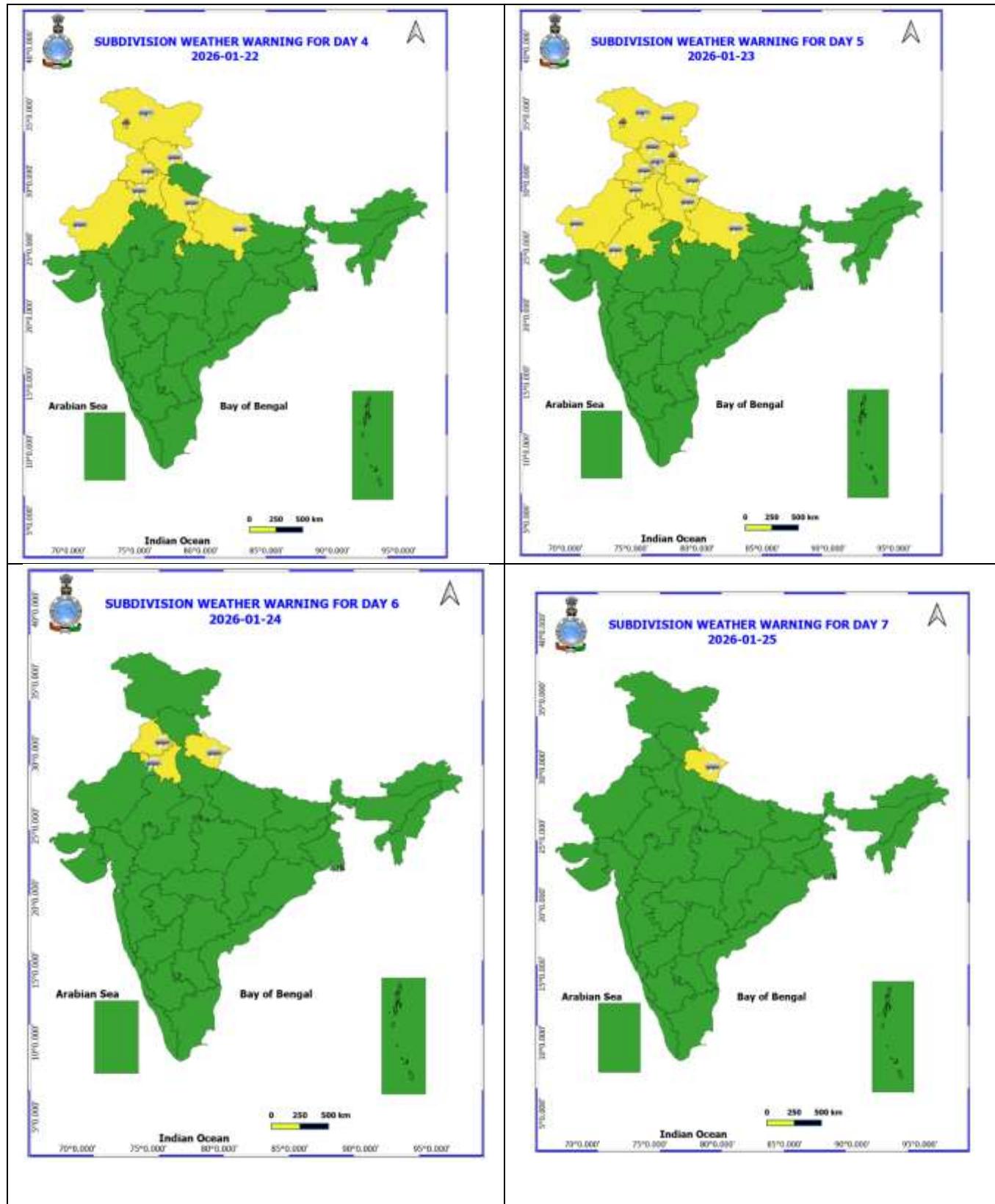
7 Days Rainfall Forecast

S.No.	Subdivision	19- Jan	20- Jan	21- Jan	22- Jan	23- Jan	24- Jan	25- Jan
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	ISOL	ISOL	ISOL	ISOL	ISOL	DRY	DRY
2	ARUNACHAL PRADESH	ISOL	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY
3	ASSAM & MEHGHALAYA	DRY						
4	NAGALAND, MANIPUR, MIZORAM AND TRIPURA	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
5	SUB HIMALAYAN WEST BENGAL & SIKKIM	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
6	GANGETIC WEST BENGAL	DRY						
7	ODISHA	DRY						
8	JHARKHAND	DRY						
9	BIHAR	DRY						
10	EAST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL	DRY
11	WEST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	DRY	ISOL	SCT	ISOL	ISOL
12	UTTARAKHAND	DRY	DRY	ISOL	ISOL	FWS	SCT	SCT
13	HARYANA, CHANDIGARH & DELHI	DRY	DRY	DRY	ISOL	SCT	SCT	ISOL
14	PUNJAB	DRY	DRY	DRY	SCT	FWS	SCT	ISOL
15	HIMACHAL PRADESH	DRY	DRY	DRY	SCT	WS	SCT	ISOL
16	JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH	ISOL	ISOL	ISOL	FWS	WS	WS	ISOL
17	WEST RAJASTHAN	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY
18	EAST RAJASTHAN	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	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	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
32	COSTAL KARNATAKA	DRY						
33	NORTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
34	SOUTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
35	KERALA AND MAHE	ISOL	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL
36	LAKSHADWEEP	SCT	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY

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

अनुलग्नक ॥





- 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>

19 से 22 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान

पिछला मौसम:

पिछले 24 घंटों के दौरान दिल्ली में न्यूनतम तापमान में 1-2°C की वृद्धि हुई है और अधिकतम तापमान में 1-2°C की गिरावट आई है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 21°C से 23°C और 07°C से 10°C के आसपास रहा। दिल्ली में न्यूनतम तापमान सामान्य (-1.5 से 1.5°C) था। दिल्ली में कुछ जगहों पर अधिकतम तापमान सामान्य से काफी अधिक (3.1 से 5.0) और कुछ जगहों पर सामान्य से अधिक (1.6 से 3.0°C) था। सफदरजंग में 0430 IST पर सबसे कम विजिबिलिटी 200m दर्ज की गई, जो इसके बाद आज, 19.01.2026 को 0530 IST पर 300m हो गई। पालम में 0730 IST से 1000 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 700m रही, जो इसके बाद आज, 19.01.2026 को 1030 IST पर 800m हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान मुख्य रूप से आसमान साफ रहा और मध्यम कोहरा छाया रहा, सतह पर हवा की दिशा बदलती रही और हवा की गति 12 किमी प्रति घंटे तक रही। आज सुबह क्षेत्र में आंशिक रूप से बादल छाए रहे और हवा की गति पूर्व दिशा से 08 किमी प्रति घंटे तक रही।

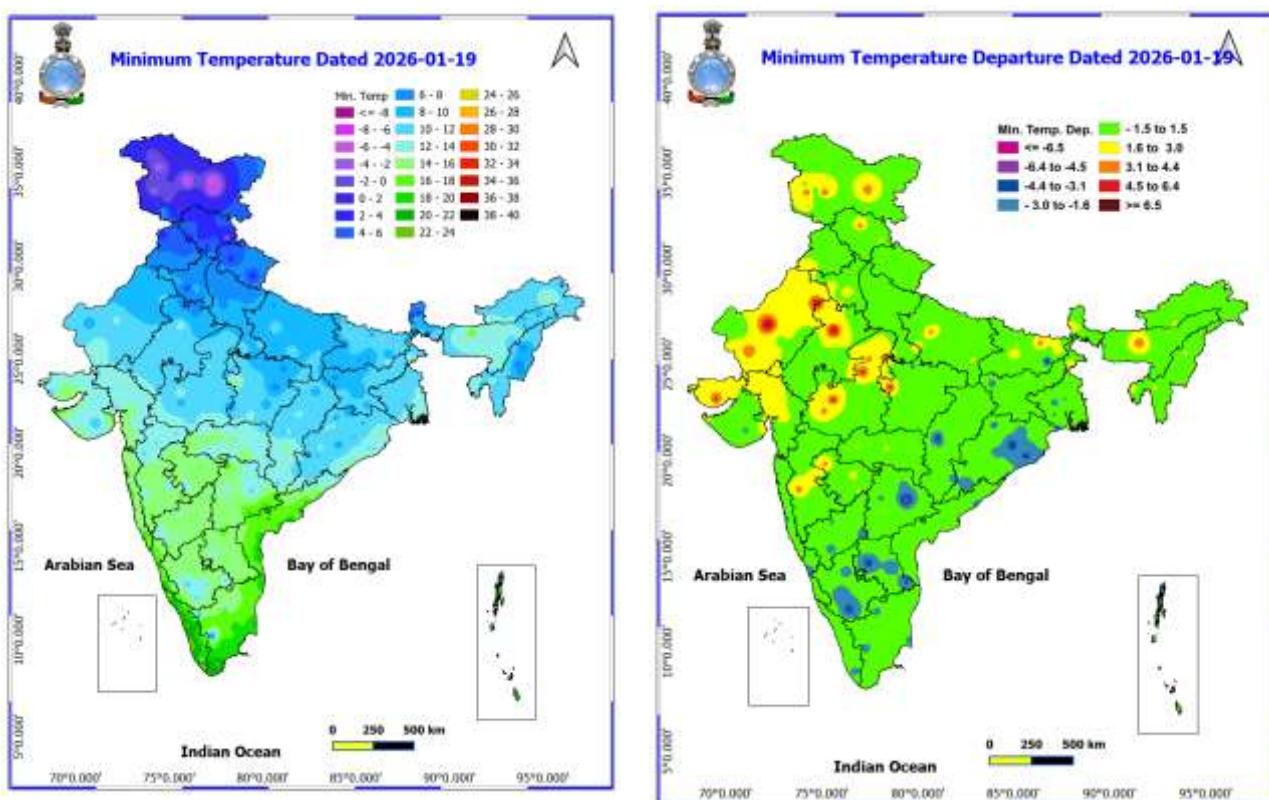
मौसम पूर्वानुमान:

19.01.2026: 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 अधिक (1.6 से 3.0) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर हवा मुख्य रूप से पूर्व दिशा से चलने की संभावना है और हवा की गति 10 किमी प्रति घंटे से कम रहेगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति धीरे-धीरे कम होगी और फिर उत्तर-पश्चिम दिशा से 05 किमी प्रति घंटे तक पहुंच जाएगी।

20.01.2026: 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 07°C से 09°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य के करीब रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से ऊपर (1.6 से 3.0) रहेगा। सुबह के समय हवा की गति 10 किमी प्रति घंटे तक पहुंचने के साथ, सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है। दोपहर में हवा की गति उत्तर-पश्चिम दिशा से बढ़कर 15 किमी प्रति घंटे हो जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति कम होकर उत्तर दिशा से 08 किमी प्रति घंटे तक हो जाएगी।

21.01.2026: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 22°C से 24°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 ऊपर (1.6 से 3.0) रहेगा। सुबह के समय हवा की गति 10 किमी प्रति घंटे तक पहुंचने के साथ, सतह पर मुख्य हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से चलने की संभावना 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 कम होकर 08 किमी प्रति घंटे तक हो जाएगी।

22.01.2026: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे जो दोपहर/शाम तक आमतौर पर बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 22°C से 24°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 ऊपर (1.6°C से 3.0°C) रहेगा। सुबह के समय शांत हवा के साथ पश्चिम दिशा से मुख्य सतही हवा चलने की संभावना है, जिसकी गति 05 किमी प्रति घंटे तक पहुंच सकती है। इसके बाद दोपहर में हवा की गति बढ़कर दक्षिण-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे हो जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति बढ़कर दक्षिण-पूर्व दिशा से 15 किमी प्रति घंटे हो जाएगी।



आज, 19.01.2026 को 0830 बजे IST पर भारत के मैदानी इलाकों में दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान:

Station	State	Temperature	Departure
AMRITSAR	PUNJAB	2.9	-1
LUDHIANA	PUNJAB	4.6	-1.4

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

- ❖ अगले 2-3 दिनों के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश और बिहार में घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज़्यादा 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 डिल्लियों 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: 20 और 21 जनवरी को हिमाचल प्रदेश के कुछ इलाकों में शीतलहर चलने की बहुत ज्यादा 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 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।

ठंडी हवाओं/कम तापमान के संभावित असर के लिए एग्रोमेट एडवाइजरी

- ❖ हिमाचल प्रदेश में, फसलों को कम तापमान के तनाव या ठंड से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए शाम के समय खड़ी फसलों में हल्की और बार-बार सिंचाई करें। मिट्टी का सही तापमान बनाए रखने के लिए मल्चिंग का इस्तेमाल करें और सब्जियों की नर्सरी और फलों के छोटे 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 सूखा बिस्तर दें।
- ❖ पोल्ट्री शेड में आर्टिफिशियल लाइट लगाकर चूजों को गर्म रखें।

किंवदंतियाँ एवं संक्षिप्ताक्षरः

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

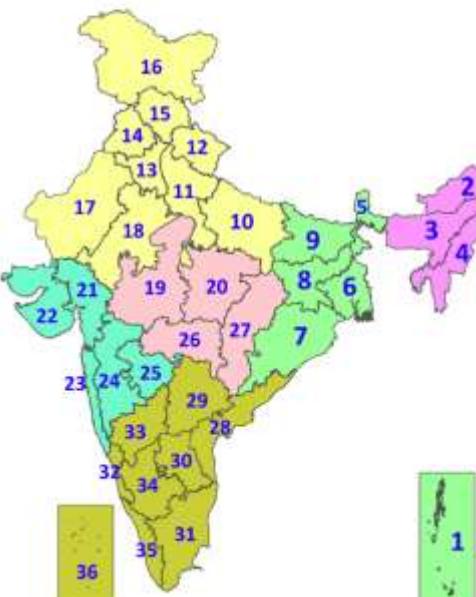
मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गीकरणः

- 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, कोंकण 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 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. 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. Rayalaseema
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