



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 20 जनवरी, 2026
जारी करने का समय: 1330 घंटे

विषय: (i) पश्चिमी विक्षोभ 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 और उत्तराखण्ड में अलग-अलग जगहों पर भारी बारिश/बर्फबारी की संभावना है।

(ii) 22 से 24 जनवरी के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत के आस-पास के मैदानी इलाकों में हल्की से मध्यम बारिश होने की संभावना है।

(iii) अगले 2-3 दिनों के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में कुछ जगहों पर घना कोहरा छाने की बहुत अधिक संभावना है।

पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 20 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):

- ❖ हरियाणा और पश्चिमी राजस्थान के कुछ हिस्सों में बहुत घना कोहरा (दृश्यता <50 मीटर) छाया रहा और पंजाब, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पूर्वी राजस्थान और मेघालय के कुछ इलाकों में घना कोहरा (दृश्यता 50-199 मीटर) छाया रहा।
- ❖ रिपोर्ट की गई दृश्यता (मीटर में ≤ 200 मीटर): मेघालय: बारापानी 50; पंजाब: अमृतसर (50) बठिंडा (100); हरियाणा: हिसार (20), भिवानी (<50), नारनौल (<50); पश्चिमी उत्तर प्रदेश: आगरा IAF (100); पश्चिमी राजस्थान: बीकानेर, चुरू; पूर्वी राजस्थान: पिलानी (50)
- ❖ हिमाचल प्रदेश के कुछ हिस्सों में शीतलहर से लेकर गंभीर शीतलहर की स्थिति बनी 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 और उत्तराखण्ड में कुछ जगहों पर न्यूनतम तापमान 1-4°C था; पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली के बाकी हिस्सों में कई जगहों पर 5°-9°C; उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में कुछ जगहों पर; और ओडिशा, बिहार, मणिपुर और मेघालय में अलग-अलग 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 अलग-अलग 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 2.8°C अमृतसर (पंजाब) में दर्ज किया गया।

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

- ❖ मध्य और ऊपरी ट्रोपोस्फेरिक पछुआ हवाओं में एक ऊपरी ट्रफ, जिसका अक्ष मध्य ट्रोपोस्फेरिक स्तर पर लगभग देशांतर 73°E के साथ अक्षांश 32°N के उत्तर में बना हुआ है।

- ❖ निचले ट्रोपोस्फेरिक स्तरों में उत्तर-पश्चिम उत्तर प्रदेश और आसपास के इलाकों में एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण बना हुआ है।
- ❖ इसके बाद, 21 जनवरी, 2026 की रात से उत्तर-पश्चिम भारत को एक के बाद एक तीव्र पश्चिमी विक्षोभ प्रभावित करने की संभावना है।
- ❖ निचले ट्रोपोस्फेरिक स्तर में दक्षिण-पूर्वी बंगाल की खाड़ी और आसपास के इलाकों में एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण बना हुआ है।
- ❖ निचले ट्रोपोस्फेरिक स्तर में उत्तर-पूर्वी असम और आसपास के इलाकों में एक ऊपरी हवा का चक्रवाती परिसंचरण बना हुआ है।
- ❖ उत्तरी भारत के ऊपर औसत समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 130 समुद्री मील की मुख्य हवाओं वाली उपोष्णकटिबंधीय पछुआ जेट स्ट्रीम चल रही है।

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

- ❖ 20-21 जनवरी को जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद में कहीं-कहीं हल्की से मध्यम बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है और 22-26 जनवरी के दौरान पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र में काफी व्यापक से व्यापक बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है; जिसमें 22 और 23 जनवरी को कश्मीर घाटी में और 23 जनवरी को हिमाचल प्रदेश और उत्तराखण्ड के ऊचे इलाकों में कहीं-कहीं भारी बारिश हो सकती है।
- ❖ 22-24 जनवरी के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, पश्चिमी उत्तर प्रदेश में कहीं-कहीं 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।
- ❖ 22 और 23 जनवरी को जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद और हिमाचल प्रदेश में; 23-26 जनवरी के दौरान उत्तराखण्ड में; 22 और 23 जनवरी को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली, पश्चिमी राजस्थान में; 23 जनवरी को पश्चिमी उत्तर प्रदेश और पूर्वी राजस्थान में; 23 और 24 जनवरी को पूर्वी उत्तर प्रदेश में बिजली कड़कने और तेज़ हवाओं (30-50 किमी प्रति घंटा की गति) के साथ गरज के साथ बारिश होने की संभावना है।

न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:

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

घने कोहरे और शीतलहर, शीत दिवस की चेतावनी:

- ❖ पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में 22 जनवरी तक सुबह/रात के समय कुछ इलाकों में घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- ❖ 20 और 21 जनवरी को हिमाचल प्रदेश के कुछ इलाकों में शीतलहर चलने की बहुत अधिक संभावना है।
- ❖ 23 जनवरी को हिमाचल प्रदेश के कुछ इलाकों में शीत दिवस की स्थिति रहने की बहुत अधिक संभावना है।

पाला की चेतावनी:

- ❖ 20 और 21 जनवरी को उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में पाला होने की बहुत ज्यादा संभावना है।

मछुआरों के लिए चेतावनी:

- ❖ मछुआरों को सलाह दी जाती है कि वे 20 जनवरी से 25 जनवरी, 2026 के दौरान इन इलाकों में न जाएं: बंगाल की खाड़ी: कोई चेतावनी नहीं।

अरब सागर: 22 से 24 जनवरी, 2026 तक उत्तर-पश्चिम अरब सागर में, 23 जनवरी, 2026 को ओमान तट के पास और दूर, 23 से 24 जनवरी, 2026 तक पश्चिमी अरब सागर के कुछ हिस्सों में, और 22 से 25 जनवरी, 2026 तक सोमालिया तट के पास और दूर न जाएं।

दिल्ली/एनसीआर में 20-23 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>

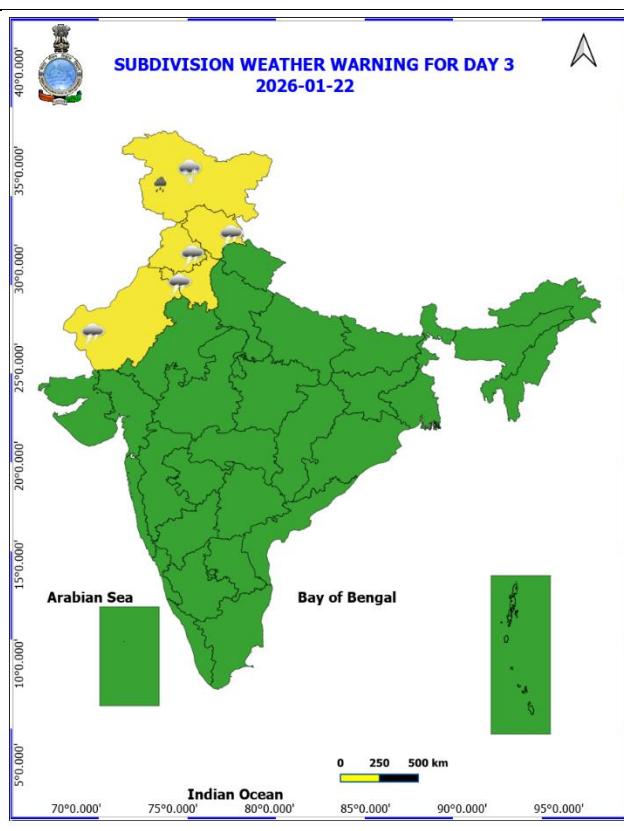
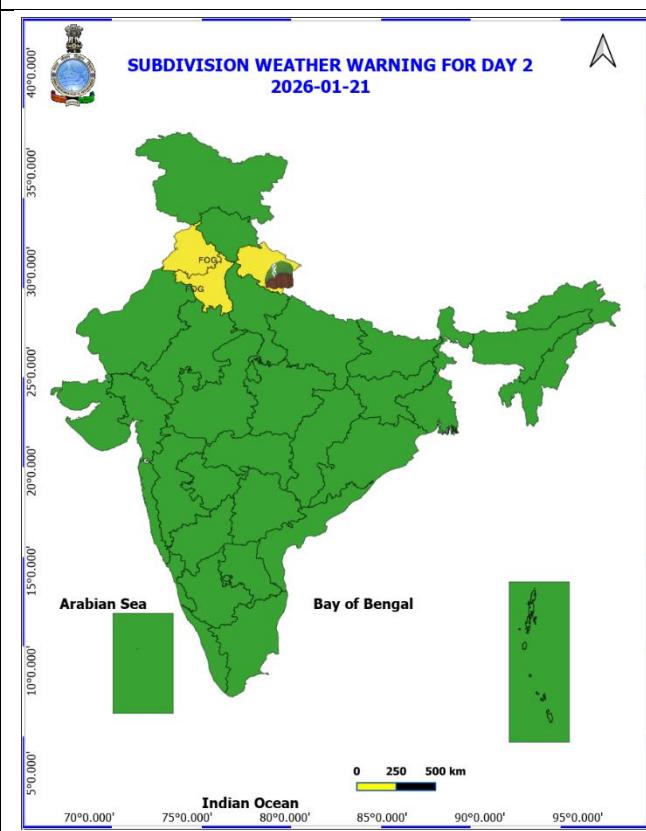
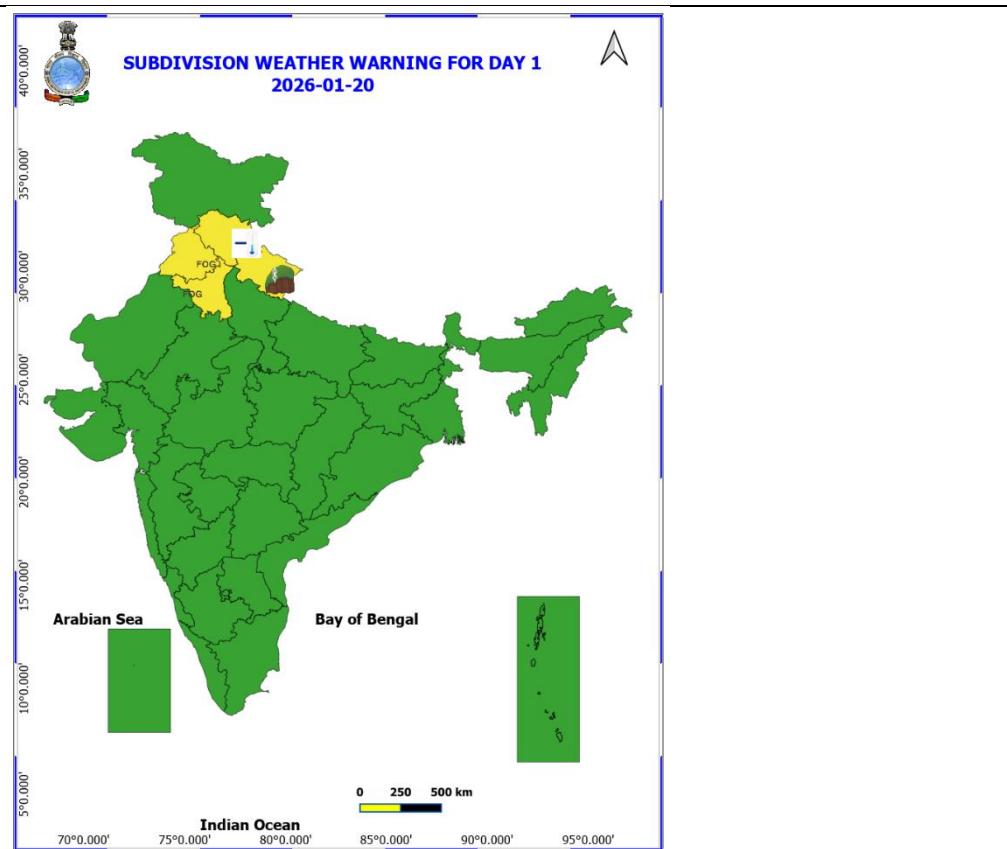
मछुआरों की चेतावनी के लिए: <https://rsmcnewdelhi.imd.gov.in/fishermen-warning.php>

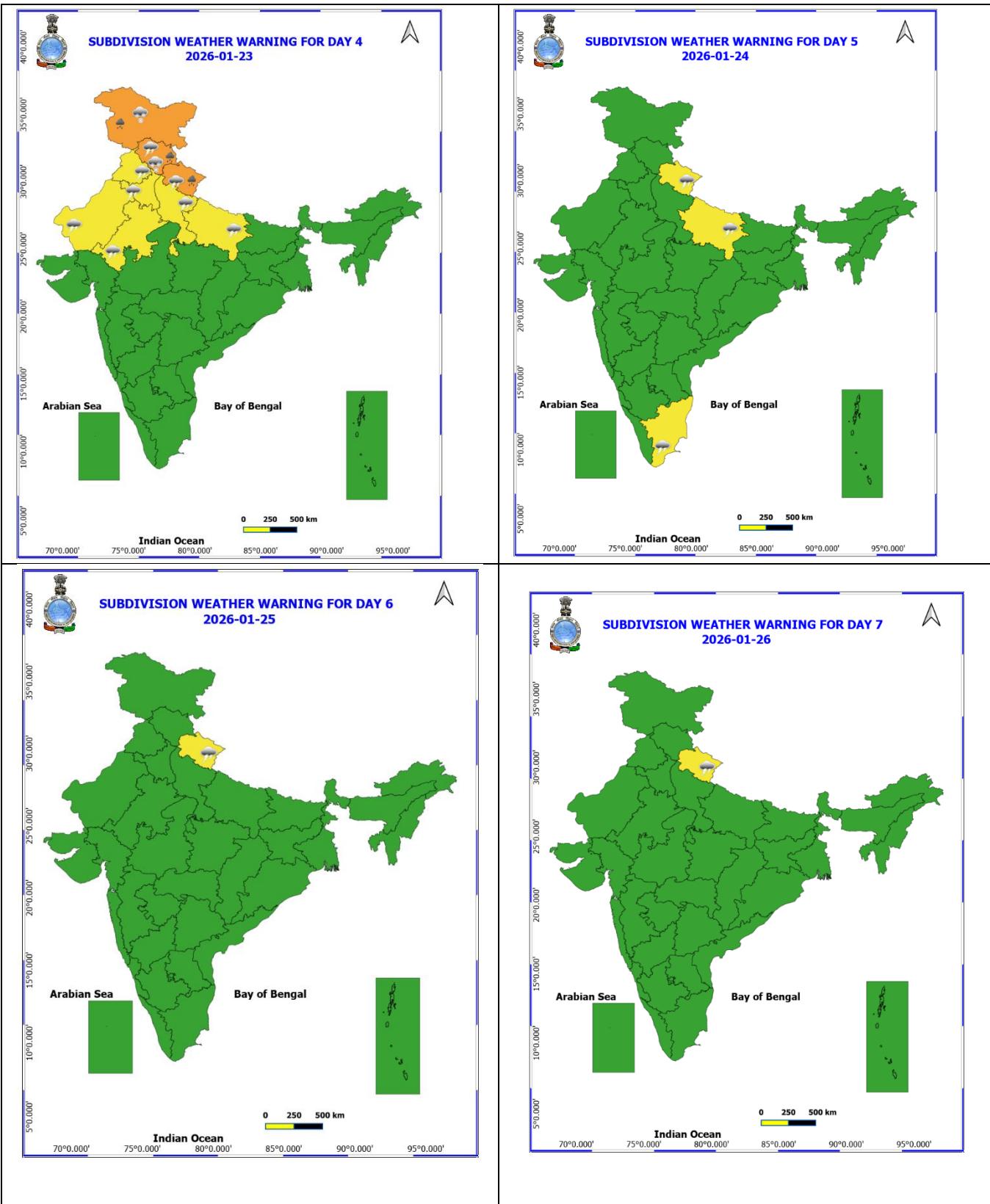
अनुलग्नक |

Table-1
7 Days Rainfall Forecast

S.No.	Subdivision	20- Jan	21- Jan	22- Jan	23- Jan	24- Jan	25- Jan	26- Jan
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	SCT	SCT	SCT	SCT	ISOL	DRY	DRY
2	ARUNACHAL PRADESH	ISOL	ISOL	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
3	ASSAM & MEHGHALAYA	DRY						
4	NAGALAND, MANIPUR, MIZORAM AND TRIPURA	DRY						
5	SUB HIMALAYAN WEST BENGAL & SIKKIM	ISOL	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL	DRY
6	GANGETIC WEST BENGAL	DRY						
7	ODISHA	DRY						
8	JHARKHAND	DRY						
9	BIHAR	DRY						
10	EAST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	DRY	SCT	ISOL	DRY	DRY
11	WEST UTTAR PRADESH	DRY	DRY	ISOL	SCT	ISOL	DRY	ISOL
12	UTTARAKHAND	DRY	DRY	ISOL	FWS	SCT	ISOL	SCT
13	HARYANA, CHANDIGARH & DELHI	DRY	DRY	ISOL	SCT	ISOL	DRY	ISOL
14	PUNJAB	DRY	DRY	SCT	FWS	ISOL	DRY	ISOL
15	HIMACHAL PRADESH	DRY	DRY	FWS	WS	SCT	ISOL	FWS
16	JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH	ISOL	ISOL	WS	WS	FWS	SCT	FWS
17	WEST RAJASTHAN	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY	ISOL
18	EAST RAJASTHAN	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY	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	DRY	ISOL	DRY	DRY	DRY	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	ISOL	ISOL	SCT	SCT
32	COSTAL KARNATAKA	DRY						
33	NORTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
34	SOUTH INTERIOR KARNATAKA	DRY						
35	KERALA AND MAHE	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL	ISOL
36	LAKSHADWEEP	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	SCT

- 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>

20 से 23 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान

पिछला मौसम:

पिछले 24 घंटों के दौरान दिल्ली में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं हुआ है और अधिकतम तापमान में 1-4°C की बढ़ातरी हुई है। दिल्ली में अधिकतम तापमान लगभग 23 से 27°C और न्यूनतम तापमान क्रमशः 07-09°C के आसपास रहा। न्यूनतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से ऊपर (1.6 से 3.0) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5 से 1.5°C) रहा। अधिकतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफी ऊपर (5.1 या उससे अधिक) और दिल्ली में कई जगहों पर सामान्य से काफी ऊपर (3.1 से 5.0) रहा। सफरजांग हवाई अड्डे पर सुबह 0730 IST से 0800 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 200m रही, जो इसके बाद आज, 20.01.2026 को 0830 IST पर 300m हो गई। पालम में सुबह 0800 IST से 1000 IST तक सबसे कम विजिबिलिटी 600m रही, जो इसके बाद आज, 20.01.2026 को 1030 IST पर 700m हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहे और सतह पर हवा अलग-अलग दिशाओं से 10 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली। आज सुबह क्षेत्र में मुख्य रूप से आसमान साफ रहा और हवा उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चली।

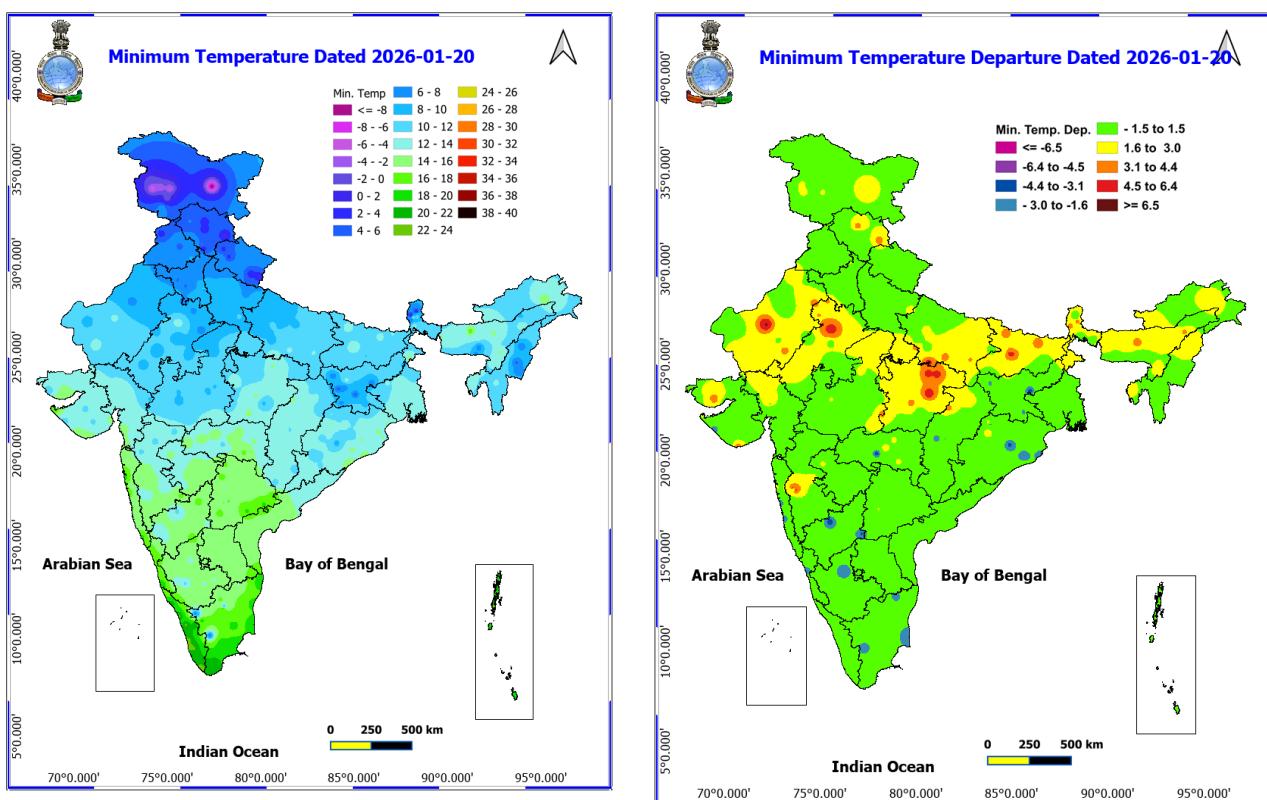
मौसम पूर्वानुमान:

20.01.2026: मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। रात में धूंध रहेगी। अधिकतम तापमान 23°C से 25°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से काफी ऊपर (3.1 से 5.0) रहेगा। दोपहर के समय सतह पर हवा मुख्य रूप से उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलने की संभावना है। शाम और रात में हवा की गति कम होकर उत्तर दिशा से 08 किमी प्रति घंटे तक हो जाएगी।

21.01.2026: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय कई जगहों पर हल्की से मध्यम धूंध रहेगी। 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 काफी ऊपर (3.1 से 5.0) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा शांत रहेगी और धीरे-धीरे पश्चिम दिशा से 05 किमी प्रति घंटे तक पहुंचेगी। दोपहर में हवा की गति बढ़कर उत्तर-पश्चिम दिशा से 16 किमी प्रति घंटे तक हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति कम होकर पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

22.01.2026: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे जो दोपहर/शाम तक आमतौर पर बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्की से मध्यम धूंध रहेगी। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 24°C से 26°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। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा शांत रहेगी और धीरे-धीरे पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे तक पहुंचेगी। दोपहर में हवा दक्षिण-पूर्व दिशा से 10 किमी प्रति घंटे की गति से चलने की संभावना है। शाम और रात में हवा की गति बढ़कर दक्षिण-पूर्व दिशा से 15 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

23.01.2026: आमतौर पर बादल छाए रहेंगे। तेज़ हवाओं के साथ गरज-चमक वाला तूफान, हवा की रफ्तार 25-35 किमी प्रति घंटा तक पहुँच सकती है। हल्की से बहुत हल्की बारिश होने की संभावना है। बहुत हल्की बारिश/बूंदाबांदी होने की संभावना है। सतह पर तेज़ हवाएँ 20-30 किमी प्रति घंटे की गति से चलेंगी। सुबह के समय हल्की से मध्यम धूंध रहेगी। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 19°C से 21°C और 09°C से 11°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से ऊपर (1.6 से 3.0) और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य से ऊपर (1.6°C से 3.0°C) रहेगा। सुबह के समय सतह पर मुख्य हवा दक्षिण-पूर्व दिशा से 15 किमी प्रति घंटे की गति से चलने की संभावना है। दोपहर में हवा की स्पीड दक्षिण-पूर्व दिशा से 25 किमी प्रति घंटा तक बढ़ जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की स्पीड दक्षिण-पूर्व दिशा से घटकर 12 किमी प्रति घंटा हो जाएगी।



आज, 20.01.2026 को 0830 बजे IST पर भारत के मैदानी इलाकों में दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान:

Station	State	Temperature
Amritsar	Punjab	2.8
Tehri	Uttarakhand	3.3
Pantnagar	Uttarakhand	4.6

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

❖ अगले 2-3 दिनों के दौरान पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ में कुछ जगहों पर 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 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: 20 और 21 जनवरी को हिमाचल प्रदेश के कुछ इलाकों में शीतलहर चलने की बहुत अधिक 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 लहर / कम तापमान के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

- हिमाचल प्रदेश 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 पॉलीथीन 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।

तूफान / तेज़ हवाओं के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

- बागवानी फसलों, सब्जियों और फलों के नए पौधों व फल देने वाले पौधों को तेज हवाओं के कारण गिरने से बचाने के लिए सहारा 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।

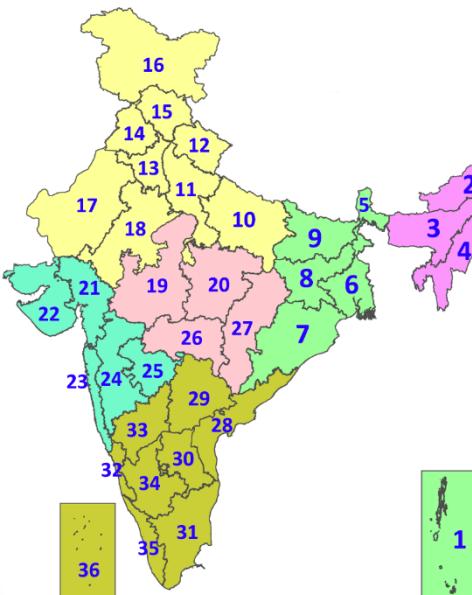
मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गीकरण:

- **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 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 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, 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