



भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग



प्रेस विज्ञप्ति

तारीख: 19 दिसंबर, 2025
जारी करने का समय: 1330 घंटे

विषय: (i) पंजाब में 20 दिसंबर की सुबह तक, उत्तराखण्ड, हरियाणा, चंडीगढ़, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, उत्तरी मध्य प्रदेश और बिहार में 21 दिसंबर की सुबह तक, पूर्वी उत्तर प्रदेश में 22 दिसंबर की सुबह तक और पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश में 24 और 25 दिसंबर को कुछ स्थानों पर रात/सुबह के दौरान घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।

(ii) उत्तर प्रदेश और बिहार में 19 दिसंबर को कुछ स्थानों पर ठंड पड़ने की संभावना है।

अतीत 24 घंटों (19 दिसंबर, 0830 भा.मा.स. तक) के दौरान वास्तविक मौसम:

- ❖ ओडिशा, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश में कुछ स्थानों पर घना से बहुत घना कोहरा (दृश्यता <50 मीटर) छाया रहा; घना कोहरा (दृश्यता 50-199 मीटर): असम और मेघालय, मणिपुर, त्रिपुरा, झारखण्ड, बिहार, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखण्ड, पंजाब, हरियाणा चंडीगढ़ और दिल्ली के अलग-अलग इलाकों में दर्ज किया गया।
- ❖ रिपोर्ट की गई दृश्यता (≤ 200 मीटर): असम और मेघालय: जोरहाट 100 मीटर, बारापानी (150); त्रिपुरा: अगरतला (50); मणिपुर: इंफाल (100); ओडिशा: रातरकेला(25); झारखण्ड: डाल्टेनगंज (150); बिहार: गया(100); हिमाचल प्रदेश: बिलासपुर-50 मीटर; पंजाब: अमृतसर(0)पटियाला(10)गुरदासपुर(0); हरियाणा और चंडीगढ़: हिसार (30) अंबाला (50 मीटर) चंडीगढ़ (100 मीटर); पश्चिम उत्तर प्रदेश: आगरा (आईएएफ) और बरेली (आईएएफ)-0, अलीगढ़-(30) बरेली-(40), अलीगढ़(एपी), आगरा (ताज) और मेरठ-(50); पूर्वी उत्तर प्रदेश: गोरखपुर (आईएएफ), एएसएम कुशीनगर-(0), बहराईच-(20), फतेहगढ़, गोरखपुर-(30), श्रावस्ती (ए/पी), अयोध्या, फुरसतगंज, बलिया, लकीमपुर खीरी, लखनऊ-(50) प्रत्येक, कानपुर (शहर)-(60), प्रयागराज, वाराणसी(ए/पी)-(100), अयोध्या(ए/पी)-(150); पश्चिम मध्य प्रदेश: ग्वालियर(0); पूर्वी मध्य प्रदेश: रीवा (50), जबलपुर (50)।
- ❖ पश्चिम उत्तर प्रदेश में अलग-अलग स्थानों पर शीत दिवस की स्थिति देखी गई।
- ❖ पश्चिम मध्य प्रदेश में अलग-अलग स्थानों पर शीत लहर की स्थिति देखी गई।

मौसमी प्रणालियाँ, पूर्वानुमान एवं चेतावनियाँ (परिशिष्ट । एवं ॥ देखें):

- ❖ जम्मू और आसपास के इलाकों में निचले क्षोभमंडल स्तर पर एक चक्रवाती परिसंचरण के रूप में पश्चिमी विक्षोभ मौजूद है।
- ❖ दक्षिण-पश्चिम ईरान और आसपास के इलाकों में मध्य क्षोभमंडल स्तर तक फैला एक अन्य चक्रवाती परिसंचरण के रूप में पश्चिमी विक्षोभ मौजूद है।
- ❖ निचले क्षोभमंडल स्तर पर दक्षिण-पूर्वी अरब सागर और उससे सटे दक्षिणी केरल तट पर एक चक्रवाती परिसंचरण मौजूद है।
- ❖ उत्तर भारत में 12.6 किमी समुद्र तल से ऊपर लगभग 100 समुद्री मील की रफतार वाली उपोष्णकटिबंधीय पश्चिमी जेट स्ट्रीम का प्रभाव बना हुआ है।

इन प्रणालियों के प्रभाव में, निम्नलिखित मौसम संभावित हैं:

- अगले 5 दिनों तक पश्चिमी हिमालय क्षेत्र में छिटपुट बारिश/बर्फबारी की बहुत अधिक संभावना है, जिसमें 21 दिसंबर को जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फरबाद में कुछ स्थानों पर भारी बारिश/बर्फबारी की संभावना है और 20-22 दिसंबर के दौरान पंजाब में छिटपुट बारिश होने की संभावना है।

आज, 19 दिसंबर, 0830 भा.मा.स. तक के पिछले 24 घंटों के दौरान तापमान दशाएँ:

- जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फरबाद में कई स्थानों पर न्यूनतम तापमान 5 डिग्री सेल्सियस से नीचे रहा; हिमाचल प्रदेश और पश्चिमी मध्य प्रदेश में कुछ स्थानों पर भी यही स्थिति रही; उत्तराखण्ड में अधिकांश स्थानों पर, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली में कई स्थानों पर, उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, ओडिशा, छत्तीसगढ़ और मध्य महाराष्ट्र में कुछ स्थानों पर, और पूर्व मध्य प्रदेश, मराठवाड़ा और मेघालय में कुछ स्थानों पर न्यूनतम तापमान 5-10 डिग्री सेल्सियस के बीच रहा। भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान 4.0 डिग्री सेल्सियस शिवपुरी (पूर्वी मध्य प्रदेश) में दर्ज किया गया।
- पश्चिमी मध्य प्रदेश, मध्य महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़, ओडिशा, तेलंगाना, केरल और माहे के कुछ स्थानों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से काफी नीचे (-5.0°C से -3.1°C) रहा, जबकि पूर्वी राजस्थान, असम और मेघालय, कोंकण और गोवा, रायलसीमा और तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल के कुछ स्थानों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से नीचे (-1.6°C से -3.0°C) रहा। (परिशिष्ट IV देखें)
- पिछले 24 घंटों में राजस्थान और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के कुछ स्थानों पर न्यूनतम तापमान में 1-2°C की वृद्धि देखी गई; जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फरबाद, उत्तराखण्ड, मध्य महाराष्ट्र, केरल और माहे के कुछ हिस्सों में और छत्तीसगढ़, सौराष्ट्र और कच्छ, तेलंगाना के कुछ स्थानों पर न्यूनतम तापमान में 1-2°C की गिरावट देखी गई।

न्यूनतम तापमान का पूर्वानुमान:

- अगले 3 दिनों तक उत्तर-पश्चिम भारत में न्यूनतम तापमान में 2-3 डिग्री सेल्सियस की क्रमिक वृद्धि होगी और उसके बाद अगले 4 दिनों में 2-4 डिग्री सेल्सियस की गिरावट आएगी।
- अगले 5 दिनों तक पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव होने की संभावना नहीं है और उसके बाद अगले 2 दिनों में न्यूनतम तापमान में 2 डिग्री सेल्सियस की क्रमिक गिरावट आएगी।
- अगले 2 दिनों तक गुजरात क्षेत्र में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं होगा और उसके बाद अगले 5 दिनों में 2-3 डिग्री सेल्सियस की क्रमिक गिरावट आएगी।
- अगले 7 दिनों तक महाराष्ट्र, मध्य और उत्तर-पूर्वी भारत में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं होगा।

अधिकतम तापमान का पूर्वानुमान:

- पंजाब में 20 दिसंबर की सुबह तक कई स्थानों पर, उत्तराखण्ड, हरियाणा, चंडीगढ़, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, उत्तरी मध्य प्रदेश और बिहार में 21 दिसंबर की सुबह तक, पूर्वी उत्तर प्रदेश में 22 दिसंबर की सुबह तक और पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और उत्तर प्रदेश में 24 और 25 दिसंबर को कुछ स्थानों पर रात/सुबह के दौरान घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- पूर्वोत्तर भारत के कुछ क्षेत्रों में 24 दिसंबर की सुबह तक, हिमाचल प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखण्ड और उत्तरी ओडिशा में 21 दिसंबर की सुबह तक, हरियाणा, चंडीगढ़ और पश्चिमी उत्तर प्रदेश में 21 और 23 दिसंबर को, बिहार में 21 और 22 दिसंबर को, उत्तराखण्ड और पंजाब में 23 दिसंबर को, पूर्वी उत्तर प्रदेश में 22 और 23 दिसंबर को, पूर्वी राजस्थान में 20, 22 और 23 दिसंबर की सुबह तक और पश्चिमी राजस्थान में 22 और 23 दिसंबर को रात/सुबह के दौरान घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- 20 और 21 दिसंबर को तेलंगाना और दक्षिण आंतरिक कर्नाटक के कुछ स्थानों पर तथा 20 दिसंबर को पश्चिमी मध्य प्रदेश में शीतलहर चलने की प्रबल संभावना है।
- 20 और 21 दिसंबर को उत्तर आंतरिक कर्नाटक के कुछ स्थानों पर शीतलहर से लेकर भीषण शीतलहर चलने की प्रबल संभावना है।
- 19 दिसंबर को बिहार और उत्तर प्रदेश के कुछ स्थानों पर ठंड पड़ने की प्रबल संभावना है।

सघन कोहरा एवं शीत लहर चेतावनियाँ:

- 19 और 20 दिसंबर को पंजाब के कुछ स्थानों पर, 19-21 दिसंबर को हरियाणा के चंडीगढ़ में, और 21, 24 और 25 दिसंबर को पंजाब के कुछ अलग-अलग इलाकों में, तथा 22, 24 और 25 दिसंबर को हरियाणा के चंडीगढ़ में, सुबह के समय घना से अत्यंत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- 19 से 21 दिसंबर तक उत्तर प्रदेश के कुछ/कई स्थानों पर, और 22 से 25 दिसंबर तक उत्तर प्रदेश के कुछ अलग-अलग इलाकों में, सुबह के समय घना से अत्यंत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- 19 और 20 दिसंबर को उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में सुबह के समय घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की संभावना है। 21 दिसंबर को भी उत्तराखण्ड के कुछ इलाकों में सुबह के समय घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- 19 से 22 दिसंबर के दौरान बिहार के कुछ स्थानों पर, 19 और 20 दिसंबर को झारखण्ड और ओडिशा के कुछ इलाकों में, 20 दिसंबर को गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में और 19 से 22 दिसंबर के दौरान उत्तर-पूर्वी भारत में सुबह के समय घना कोहरा छाए रहने की संभावना है।
- 18 दिसंबर को पश्चिमी मध्य प्रदेश के कुछ स्थानों पर शीत लहर चलने की प्रबल संभावना है।
- 19 और 20 दिसंबर को उत्तर प्रदेश के कुछ स्थानों पर तथा उत्तराखण्ड के कुछ स्थानों पर 19 और 20 दिसंबर को भीषण ठंड पड़ने की प्रबल संभावना है।

मछुआरों के लिए चेतावनी:

मछुआरों को 19 दिसंबर से 24 दिसंबर के दौरान निम्नलिखित क्षेत्रों में न जाने की सलाह दी जाती है:

❖ बंगाल की खाड़ी:

19 से 21 दिसंबर के दौरान मन्नार की खाड़ी और उससे सटे कोमोरिन क्षेत्र में; 20 और 21 दिसंबर को दक्षिणी सोमालिया तट के साथ-साथ और उससे दूर, पश्चिम मध्य अरब सागर से सटे क्षेत्रों में; सोमालिया तट के साथ-साथ और उससे दूर, समुद्री क्षेत्रों में; मन्नार की खाड़ी और उससे सटे कोमोरिन क्षेत्र में।

ii) दिल्ली/एनसीआर में 19-22 दिसंबर 2025 तक मौसम की स्थिति और पूर्वानुमान (परिशिष्ट III)

अधिक जानकारी के लिए, कृपया राष्ट्रीय मौसम बुलेटिन देखें:

https://mausam.imd.gov.in/responsive/all_india_forcast_bulletin.php

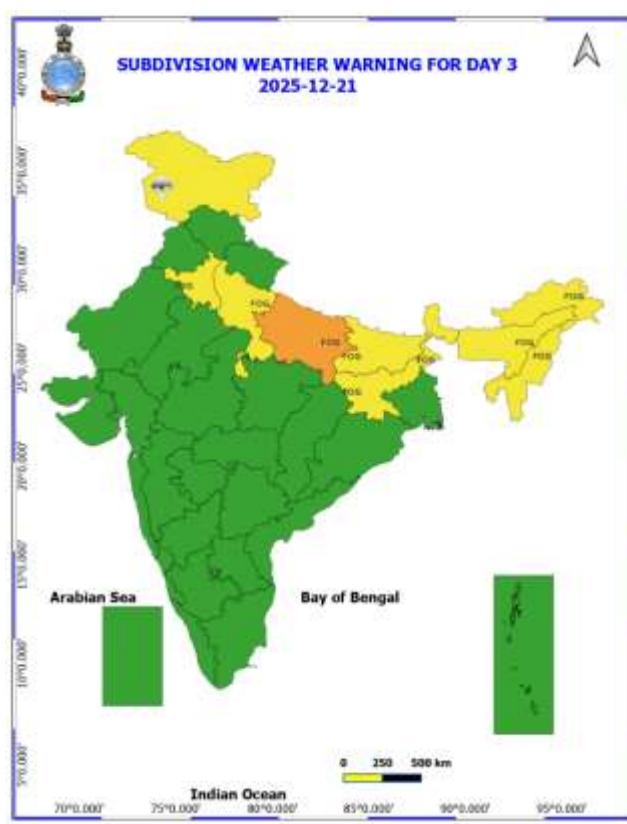
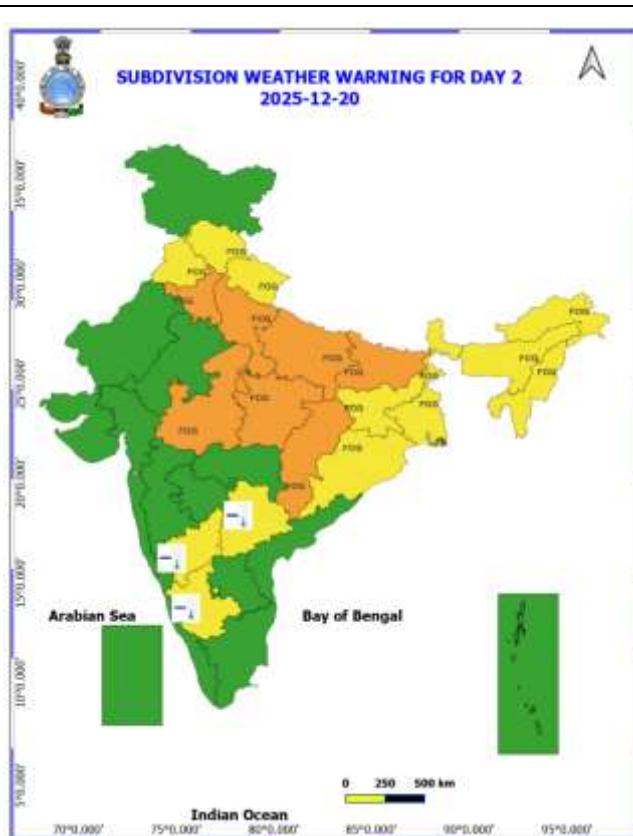
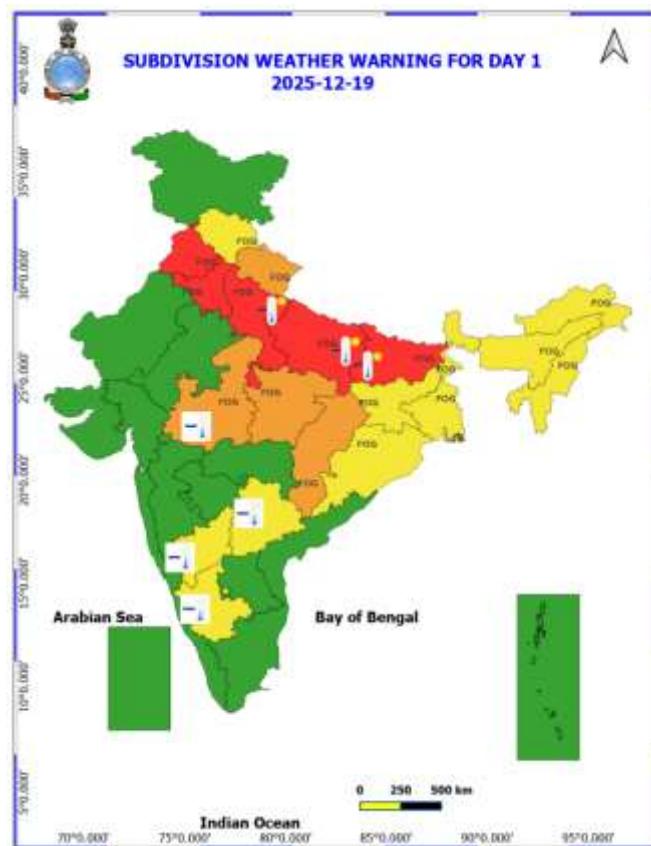
जिला-वार चेतावनियों के लिए: <https://mausam.imd.gov.in/responsive/districtWiseWarningGIS.php>

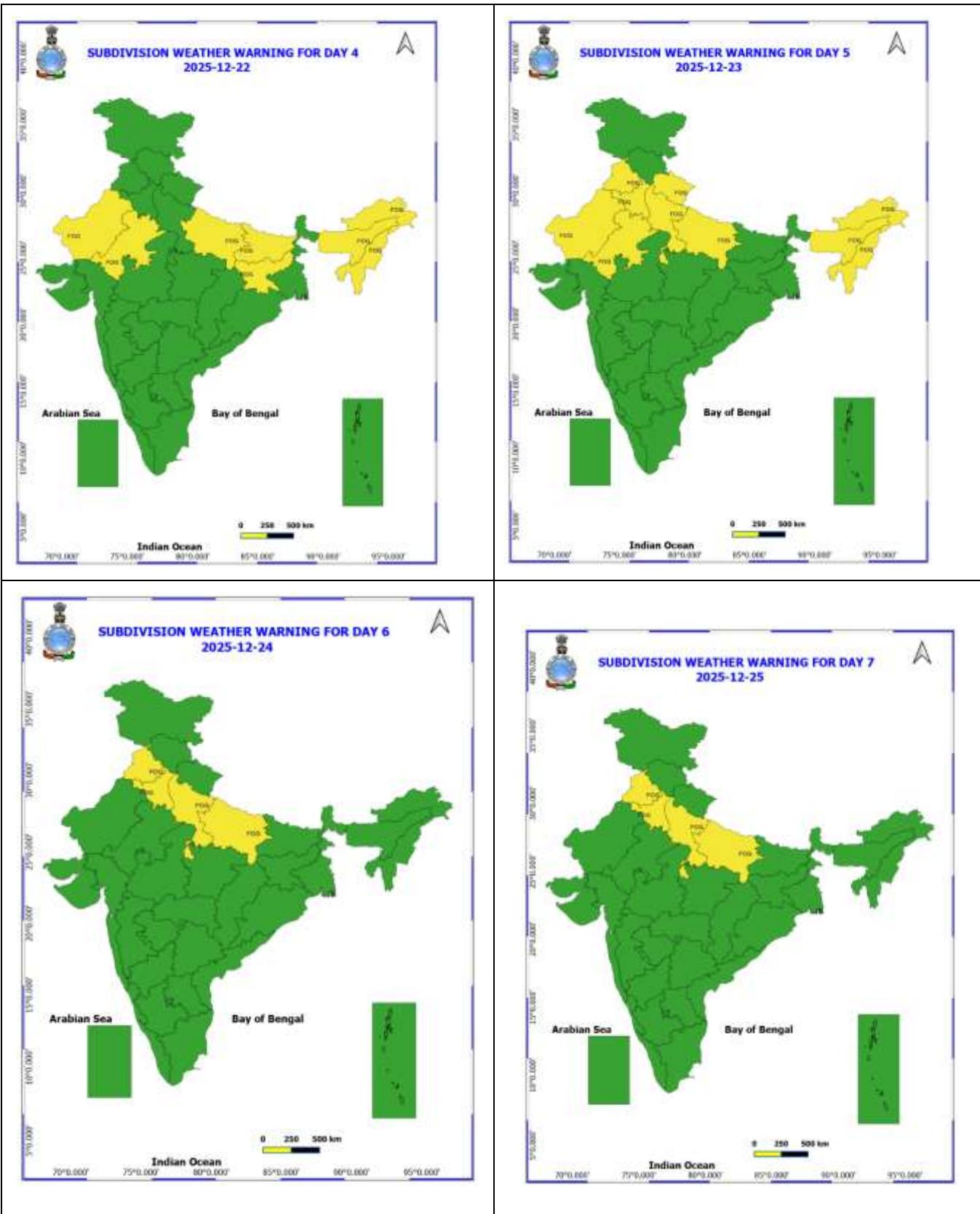
मछुआरों की चेतावनी के लिए: <https://rsmcnewdelhi.imd.gov.in/fishermen-warning.php>

Table-1
7 Days Rainfall Forecast

S.No.	Subdivision	19- Dec	20- Dec	21- Dec	22- Dec	23- Dec	24- Dec	25- Dec
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	DRY						
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						
12	UTTARAKHAND	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY
13	HARYANA, CHANDIGARH & DELHI	DRY						
14	PUNJAB	DRY	ISOL	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY
15	HIMACHAL PRADESH	DRY	SCT	SCT	DRY	DRY	DRY	DRY
16	JAMMU AND KASHMIR AND LADAKH	ISOL	FWS	ISOL	SCT	ISOL	DRY	DRY
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	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL
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	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>

19 से 22 दिसंबर 2025 के दौरान दिल्ली/एनसीआर में मौसम का पूर्वानुमान

पिछला मौसम:

न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं हुआ है। पिछले 24 घंटों में दिल्ली में अधिकतम तापमान में 4-6 डिग्री सेल्सियस की गिरावट आई है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 18 से 20 डिग्री सेल्सियस और 8 से 9 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहा। दिल्ली में कई जगहों पर न्यूनतम तापमान सामान्य (-1.5 से 1.5 डिग्री सेल्सियस) है, जबकि कुछ जगहों पर यह सामान्य से अधिक (1.6 से 3.0 डिग्री सेल्सियस) है। दिल्ली में अधिकांश जगहों पर अधिकतम तापमान सामान्य (-1.5 से 1.5 डिग्री सेल्सियस) रहा, जबकि कुछ जगहों पर यह सामान्य से काफी कम (-3.1 से -5.0 डिग्री सेल्सियस) था। सफदरजंग हवाई अड्डे पर 19.12.2025 को सुबह 5:30 बजे (भारतीय मानक समय) से 7:30 बजे (भारतीय मानक समय) तक सबसे कम दृश्यता शून्य मीटर दर्ज की गई, जो बाद में सुधरकर 8:30 बजे (भारतीय मानक समय) 100 मीटर हो गई। पालम हवाई अड्डे पर 19.12.2025 को सुबह 5:30 बजे (भारतीय मानक समय) से 8:30 बजे (भारतीय मानक समय) तक सबसे कम दृश्यता 50 मीटर दर्ज की गई, जो बाद में सुधरकर 8:30 बजे (भारतीय मानक समय) 100 मीटर हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान आसमान मुख्य रूप से साफ रहा और सतह पर हवा की गति 11 किमी प्रति घंटा तक रही, जो विभिन्न दिशाओं से चल रही थी। आज सुबह के समय क्षेत्र में आंशिक रूप से बादल छाए रहे और पश्चिम-उत्तर-पश्चिम दिशा से हवा की गति 10 किमी प्रति घंटा तक रही।

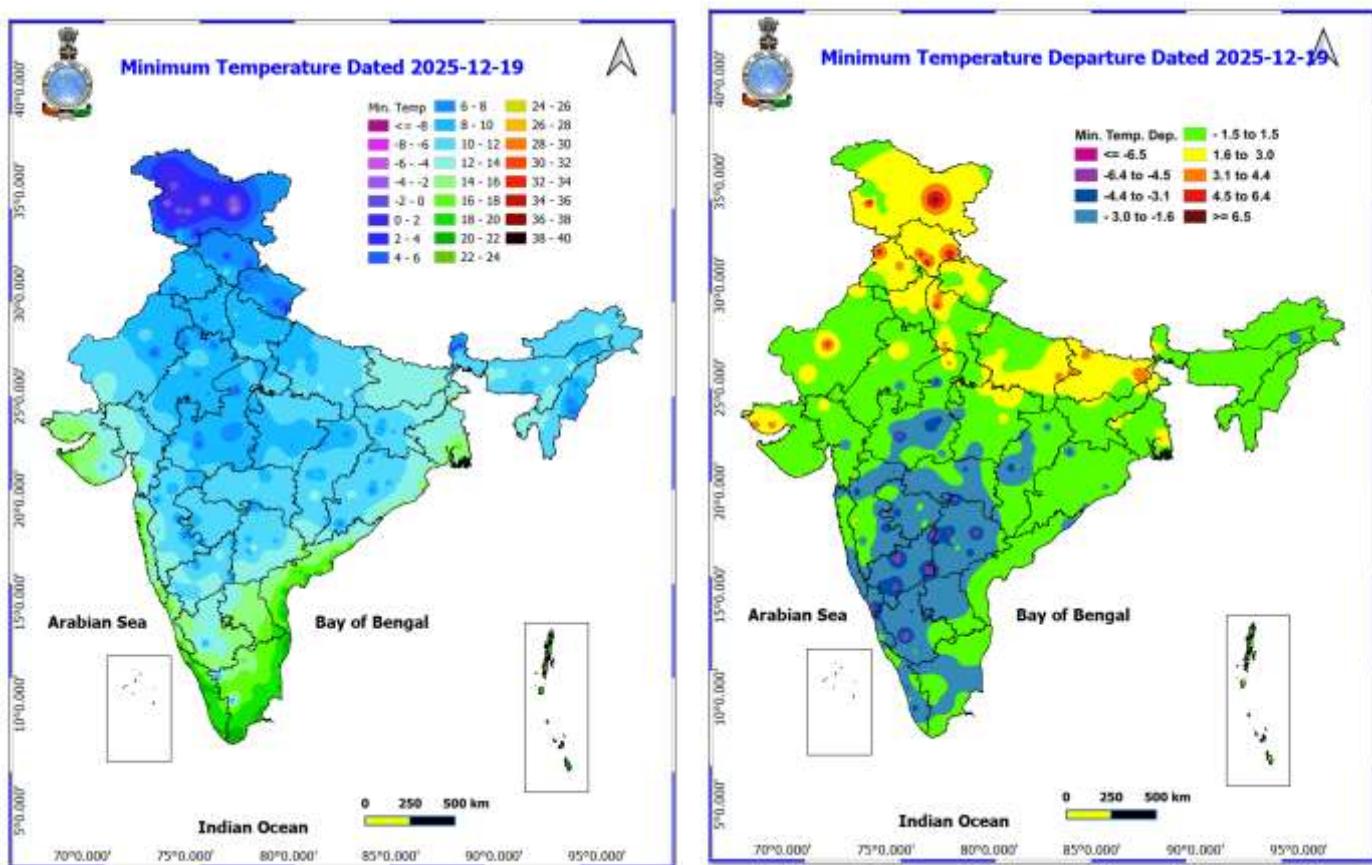
मौसम का पूर्वानुमान:

19.12.2025: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। रात/सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा छा सकता है। अधिकतम तापमान 20 से 22 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य से कम (0.2 से 2.2 डिग्री सेल्सियस) रहेगा। दोपहर के समय पश्चिम-उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे तक की रफ्तार से हवा चलने की संभावना है। शाम और रात के दौरान भी पश्चिम-उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे तक की रफ्तार से हवा चलती रहेगी।

20.12.2025: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय कई स्थानों पर घना कोहरा छा सकता है, कुछ स्थानों पर बहुत घना कोहरा भी हो सकता है। रात में हल्की धूंध छा सकती है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 21 से 23 डिग्री सेल्सियस और 7 से 9 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में न्यूनतम तापमान सामान्य के आसपास रहेगा और अधिकतम तापमान भी सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह के समय सतह पर चलने वाली हवा मुख्य रूप से उत्तर-पश्चिम दिशा से चलेगी और इसकी गति 5 किमी प्रति घंटा तक हो सकती है। दोपहर में यह गति बढ़कर उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटा तक पहुंच जाएगी। शाम और रात के समय दक्षिण-पूर्व दिशा से चलने वाली हवा की गति कम होकर 5 किमी प्रति घंटा से नीचे हो जाएगी।

21.12.2025: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय कई स्थानों पर मध्यम कोहरा रहेगा, जबकि कुछ स्थानों पर घना कोहरा भी छा सकता है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 22 से 24 डिग्री सेल्सियस और 9 से 11 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान सामान्य से अधिक (0.9 से 2.9 डिग्री सेल्सियस) रहेगा, जबकि अधिकतम तापमान सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह के समय सतही हवा मुख्य रूप से दक्षिण-पूर्व दिशा से चलेगी, जिसकी गति 10 किमी प्रति घंटा तक हो सकती है। दोपहर के समय हवा की गति पूर्व दिशा से चलेगी, जिसकी गति 5 किमी प्रति घंटा तक हो सकती है। शाम और रात के समय हवा की गति बढ़ेगी और दक्षिण-पूर्व दिशा से 10 किमी प्रति घंटा से कम हो जाएगी।

22.12.2025: आसमान में आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय कई स्थानों पर मध्यम कोहरा रहेगा, कुछ स्थानों पर घना कोहरा भी छा सकता है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 23°C से 25°C और 9°C से 11°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में न्यूनतम तापमान सामान्य से अधिक (1.5 से 3.5°C) और अधिकतम तापमान सामान्य से अधिक (2.3 से 4.3°C) रहेगा। सुबह के समय सतही हवा मुख्य रूप से दक्षिण-पूर्व दिशा से चलेगी, जिसकी गति 5 किमी प्रति घंटा तक हो सकती है। दोपहर में हवा की गति बढ़कर पूर्व दिशा से 15 किमी प्रति घंटा तक हो जाएगी और शाम/रात तक यहीं गति बढ़ी रहेगी।



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

- ❖ 20 और 21 दिसंबर को तेलंगाना और दक्षिण आंतरिक कर्नाटक के कुछ स्थानों पर तथा 20 दिसंबर को पश्चिमी मध्य प्रदेश में शीत लहर के प्रभाव की आशंका है।
- ❖ 20 और 21 दिसंबर को उत्तर आंतरिक कर्नाटक के कुछ स्थानों पर शीत लहर से लेकर भीषण शीत लहर की आशंका है।
- ❖ 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।

- ❖ रात/सुबह के समय घने/अत्यधिक घने कोहरे के कारण प्रभाव की आशंका: पंजाब में 20 दिसंबर की सुबह तक कई स्थानों पर, उत्तराखण्ड, हरियाणा, चंडीगढ़, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, उत्तरी मध्य प्रदेश और बिहार में 21 दिसंबर की सुबह तक, पूर्वी उत्तर प्रदेश में 22 दिसंबर की सुबह तक और पंजाब, हरियाणा और चंडीगढ़, उत्तर प्रदेश में 24 और 25 दिसंबर को छिटपुट स्थानों पर इसकी अत्यधिक संभावना है।

प्रभाव अपेक्षित

- ❖ फ्लू, बहती/नाक बंद होना या नाक से खून आना जैसी विभिन्न बीमारियों की संभावना बढ़ जाती है, जो आमतौर पर ठंड के लंबे समय तक संपर्क में रहने के कारण होती हैं या बढ़ जाती हैं।
- ❖ कंपकंपी को नजरअंदाज न करें। यह पहला संकेत है कि शरीर गर्मी खो रहा है। घर के अंदर आ जाएं।
- ❖ लंबे समय तक ठंड के संपर्क में रहने से शीतदंश हो सकता है। त्वचा पीली, सख्त और सुन्न हो जाती है और अंततः शरीर के खुले हिस्सों जैसे उंगलियों, पैर की उंगलियों, नाक और/या कानों पर काले छाले दिखाई देते हैं। गंभीर शीतदंश में तत्काल चिकित्सा ध्यान और उपचार की आवश्यकता होती है।
- ❖ कुछ स्थानों पर कृषि, फसल, पशुधन, जल आपूर्ति, परिवहन और बिजली क्षेत्र पर प्रभाव।

मुझार गए उपाय:

- ❖ ढीले-ढाले, हल्के वज़न के गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ अपने सिर, गर्दन, हाथों और पैरों की उंगलियों को अच्छी तरह से ढकें क्योंकि शरीर की अधिकांश ऊष्मा इन्हीं अंगों से निकलती है। भारी कपड़े की एक परत के बजाय ढीले-ढाले, हल्के वज़न के गर्म ऊनी कपड़ों की कई परतें पहनें।
- ❖ पर्याप्त प्रतिरक्षा बनाए रखने के लिए विटामिन-सी से भरपूर फल और सब्जियाँ खाएँ और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ, अधिमानतः गर्म तरल पदार्थ पिएँ।
- ❖ बाहरी गतिविधियों से बचें या उन्हें सीमित करें।
- ❖ शरीर को सूखा रखें, यदि गीला हो, तो शरीर की गर्मी को कम होने से बचाने के लिए तुरंत कपड़े बदलें। इंसुलेटेड/वाटरप्रूफ जूते पहनें।
- ❖ शरीर के प्रभावित हिस्से को गुनगुने पानी से धीरे-धीरे गर्म करें; त्वचा को ज़ोर से न रगड़ें।
- ❖ यदि प्रभावित त्वचा का हिस्सा काला पड़ जाए, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।
- ❖ जहरीले धुएं 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 लोगों के लिए अत्यधिक देखभाल की आवश्यकता है।
- ❖ शीतदंश/ हाइपोथर्मिया से पीड़ित व्यक्ति के लिए जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता लें।
- ❖ पशुओं को ठंड के मौसम से बचाएँ।

शीत लहर / कम तापमान के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

- ❖ 19 दिसंबर को बिहार और उत्तर प्रदेश के कुछ अलग-थलग स्थानों पर शीत दिवस की स्थिति के कारण प्रभाव पड़ने की प्रबल संभावना है।

पशुपालन / मुर्गीपालन

- रात के समय पशुओं को शेड के अंदर रखें और ठंड से बचाने के लिए उन्हें सूखा बिस्तर उपलब्ध कराएं।
- मुर्गी 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

- ❖ पश्चिमी मध्य प्रदेश, आंतरिक कर्नाटक और तेलंगाना में, खड़ी फसलों को कम तापमान के तनाव से बचाने के लिए शाम के समय हल्की और बार-बार सिंचाई करें। मिट्टी का इष्टतम तापमान बनाए रखने के लिए मल्चिंग का उपयोग करें और सब्जियों की नरसी और फलों के छोटे पौधों को पुआल/पॉलीथीन शीट से ढक 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।

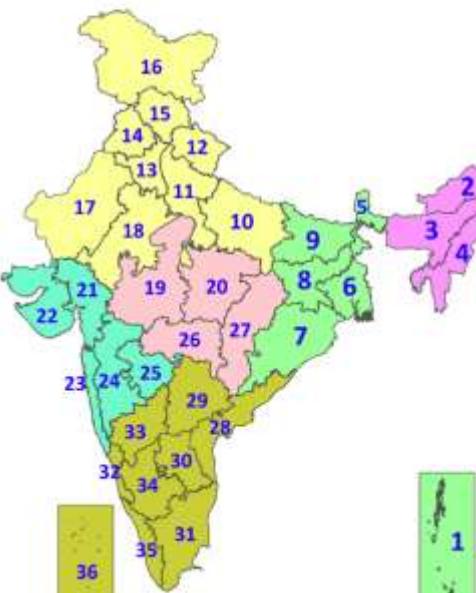
मौसम विज्ञान उप-विभागों का क्षेत्रवार वर्गकरण:

- **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 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. 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