भारत सरकार
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय
भारत मौसम विज्ञान विभाग

प्रेस विज्ञप्ति
तारीखः 12 जनवरी, 2026
जारी करने का समय: 1330 घंटे

विषय: (i) अगले 2-3 दिनों के दौरान राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में शीतलहर से लेकर गंभीर शीतलहर की स्थिति बने रहने की बहुत संभावना है और उसके बाद इसमें कमी आएगी।
(ii) अगले 5 दिनों के दौरान उत्तर-पश्चिम भारत और बिहार में सुबह के समय घना कोहरा छाए रहने की बहुत संभावना है।
(iii) अगले 2 दिनों के दौरान उत्तराखंड, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और पश्चिमी राजस्थान के कुछ इलाकों में शीत दिवस से लेकर बहुत शीत दिवस जैसी स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

पिछले 24 घंटों में हुई मौसम गतिविधि (आज 12 जनवरी, 2026 को सुबह 0830 बजे IST तक):

- पंजाब के ज़्यादातर हिस्सों में, हरियाणा के कई हिस्सों में, उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में, उत्तराखंड और पश्चिमी राजस्थान के अलग-अलग इलाकों में घना से बहुत घना कोहरा (दृश्यता <50 m) छाया रहा; दिल्ली और मेघालय के अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा (दृश्यता 50-199 m) छाया रहा।
- दृश्यता रिपोर्ट (मीटर में ≤200 m): पश्चिमी उत्तर प्रदेश: सरसावा 0m, अलीगढ़ 30m, मुरादाबाद 50m, नजीबाबाद 60m, बरेली IAF 100m; पूर्वी उत्तर प्रदेश: गोरखपुर IAF और कुशीनगर 0m, श्रावस्ती, आज़मगढ़ और गोरखपुर 100m प्रत्येक, बलिया, वाराणसी 150m प्रत्येक; पंजाब: अमृतसर 0m, बठिंडा (<50m), फरीदकोट (<50m), गुरदासपुर (<50m), बलोवाल सौंखरी 10m; हरियाणा: हिसार 10m, करनाल 30m, भिवानी (<50m); पश्चिमी राजस्थान: गंगानगर (<50m); उत्तराखंड: रुड़की 30m, रोशनबाद 20m, भगवानपुर 30m, लक्सर 30m, पंतनगर 50m, खटीमा 150 m; मेघालय: बारापानी 100m; दिल्ली: पालम 150।
- हिमाचल प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ के कुछ स्थानों पर; राजस्थान के अलग-अलग इलाकों में शीत लहर से लेकर गंभीर शीत लहर की स्थिति बनी रही।
- उत्तराखंड, पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी राजस्थान के अलग-अलग इलाकों में ठंडे दिन से लेकर बहुत ठंडे दिन की स्थिति बनी रही; पूर्वी राजस्थान के अलग-अलग इलाकों में ठंडे दिन की स्थिति रही।
- उत्तराखंड के अलग-अलग इलाकों में ज़मीन पर पाला पड़ने की स्थिति दर्ज की गई है।
- दक्षिण तमिलनाडु के अलग-अलग स्थानों पर भारी बारिश दर्ज की गई है।

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

- जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुज़फ़्फ़राबाद में कई जगहों पर न्यूनतम तापमान 0°C से नीचे था; हिमाचल प्रदेश में कई जगहों पर; पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली और पश्चिमी उत्तर प्रदेश में कुछ जगहों पर 1-5°C; पूर्वी उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार, मध्य प्रदेश, गंगा के मैदानी पश्चिम बंगाल में कई जगहों पर; असम और मेघालय, छत्तीसगढ़, झारखंड, गुजरात क्षेत्र, उत्तरी ओडिशा में कुछ जगहों पर; मध्य महाराष्ट्र और उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल में अलग-अलग जगहों पर 5°-10°C था।
- हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, छत्तीसगढ़, बिहार, सौराष्ट्र और कच्छ में न्यूनतम तापमान सामान्य से कम (-3°C से -6°C) था और देश के बाकी हिस्सों में सामान्य के करीब था। (अनुलग्नक IV देखें)
- भारत के मैदानी इलाकों में सबसे कम न्यूनतम तापमान 0.6°C बठिंडा (पंजाब) में दर्ज किया गया।

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

- निचली ट्रोपोस्फेरिक लेवल पर कोमोरिन क्षेत्र और आसपास के इलाकों में ऊपरी हवा में एक चक्रवाती सर्कुलेशन बना हुआ है।
- औसत समुद्र तल से 12.6 किमी ऊपर 100 नॉट की मुख्य हवाओं वाली सबट्रॉपिकल पछुआ जेट स्ट्रीम उत्तर-पूर्वी भारत के ऊपर बनी हुई है।
- मध्य ट्रोपोस्फेरिक पछुआ हवाओं में एक ट्रफ के रूप में पश्चिमी विक्षोभ लगभग देशांतर 65°E के साथ अक्षांश 30°N के उत्तर में चल रहा है।
- निचली ट्रोपोस्फेरिक लेवल पर उत्तरी हरियाणा और आसपास के इलाकों में ऊपरी हवा में एक चक्रवाती सर्कुलेशन बना हुआ है।
- 15 जनवरी, 2025 से पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र में एक नया पश्चिमी विक्षोभ आने की संभावना है।

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

- 12 जनवरी को तमिलनाडु, पुडुचेरी और कराईकल में कुछ जगहों पर भारी बारिश होने की बहुत ज़्यादा संभावना है।
- इसके असर से 15-18 जनवरी के दौरान जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में हल्की से मध्यम, कहीं-कहीं से लेकर काफी बड़े इलाके में बारिश/बर्फबारी होने की संभावना है और 17 और 18 जनवरी को पंजाब में कुछ जगहों पर बारिश हो सकती 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 और उसके बाद के 4 दिनों में 2-4°C की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होगी।
- अगले 24 घंटों के दौरान महाराष्ट्र में न्यूनतम तापमान में 2-3°C की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होने की संभावना है और उसके बाद अगले 5 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- अगले 24 घंटों के दौरान गुजरात राज्य में न्यूनतम तापमान में 2-3°C की धीरे-धीरे बढ़ोतरी होने की संभावना है; अगले 48 घंटों के दौरान 2-3°C की धीरे-धीरे गिरावट होगी और उसके बाद अगले 4 दिनों तक कोई खास बदलाव नहीं होगा।
- देश के बाकी हिस्सों में न्यूनतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं होगा।

घने कोहरे, शीतलहर और शीत दिवस की चेतावनी:

- 14 तारीख तक हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली और पंजाब के अलग-अलग/कुछ इलाकों में सुबह के समय घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है और 18 जनवरी 2026 तक अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- 19 तारीख तक पश्चिमी उत्तर प्रदेश के अलग-अलग/कुछ इलाकों में सुबह के समय घना से बहुत घना कोहरा छाए रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है; 17-19 तारीख के दौरान पूर्वी उत्तर प्रदेश में; 13-16 जनवरी 2026 के दौरान पूर्वी उत्तर प्रदेश के अलग-अलग इलाकों में घना कोहरा रहेगा।
- 16 तारीख तक जम्मू संभाग के अलग-अलग इलाकों में सुबह के समय; हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड और बिहार में 17 तारीख तक; पश्चिमी राजस्थान में 13 तारीख तक; उप-हिमालयी पश्चिम बंगाल और सिक्किम में 14 तारीख तक; असम और मेघालय में 16 और 17 जनवरी को घना कोहरा छाए रहने की भी संभावना है।
- 12 और 13 तारीख को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ के अलग-अलग इलाकों में शीत दिवस से लेकर गंभीर शीत दिवस की स्थिति रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है; 12 तारीख को पश्चिमी राजस्थान के कुछ हिस्सों में; 12 और 13 जनवरी को उत्तराखंड के अलग-अलग इलाकों में शीत दिवस की स्थिति रहने की भी संभावना है।
- 13 और 14 तारीख को पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और दिल्ली के अलग-अलग/कुछ हिस्सों में और 13 जनवरी को राजस्थान में शीत लहर से लेकर गंभीर शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है।
- 13 और 14 तारीख को हिमाचल प्रदेश, पश्चिमी उत्तर प्रदेश के; 14 और 15 तारीख को राजस्थान में; 13-15 तारीख के दौरान ओडिशा में और 13-16 जनवरी के दौरान झारखंड में अलग-अलग इलाकों में शीत लहर की स्थिति रहने की बहुत ज़्यादा संभावना है।

पाला चेतावनी:

- 12 जनवरी, 2026 को उत्तराखंड, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और राजस्थान के कुछ इलाकों में पाला की स्थिति बनने की बहुत ज़्यादा संभावना है।

मछुआरों के लिए चेतावनी:

मछुआरों को सलाह दी जाती है कि वे 12 जनवरी से 17 जनवरी, 2026 के दौरान इन इलाकों में न जाएं:

बंगाल की खाड़ी: 12 से 15 जनवरी के दौरान कोमोरिन इलाके के कुछ हिस्सों में न जाएं।

दिल्ली/एनसीआर में 12-15 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

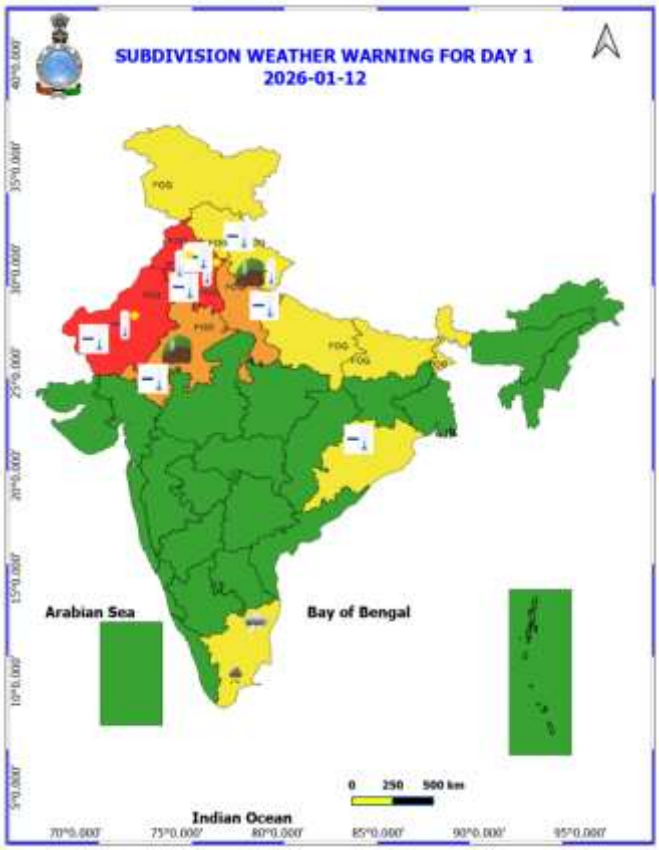
बारिश दर्ज की गई (सेमी में) (कल सुबह 0830 बजे IST से आज सुबह 0830 बजे IST तक):

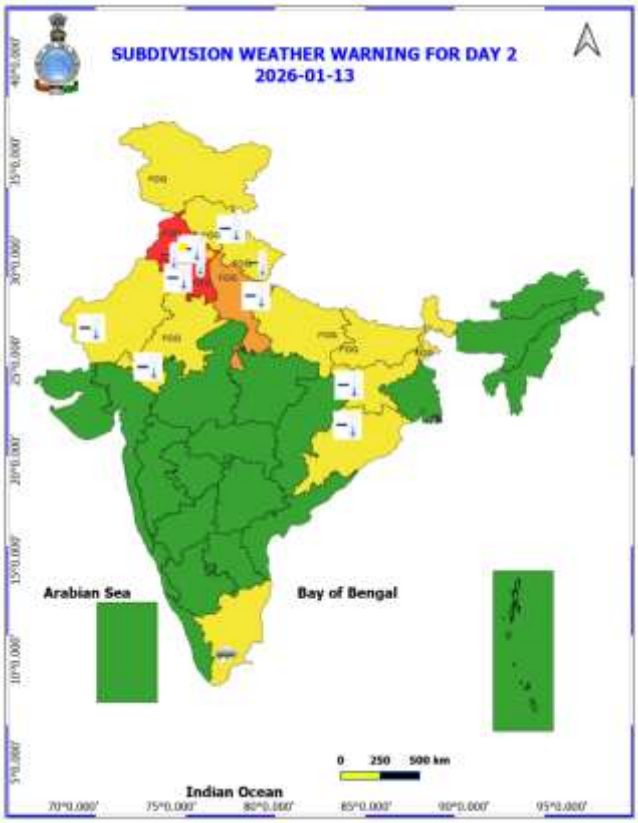
तमिलनाडु: नालुमुक्कू (जिला तिरुनेलवेली), ऊथु (जिला तिरुनेलवेली) 7 प्रत्येक।

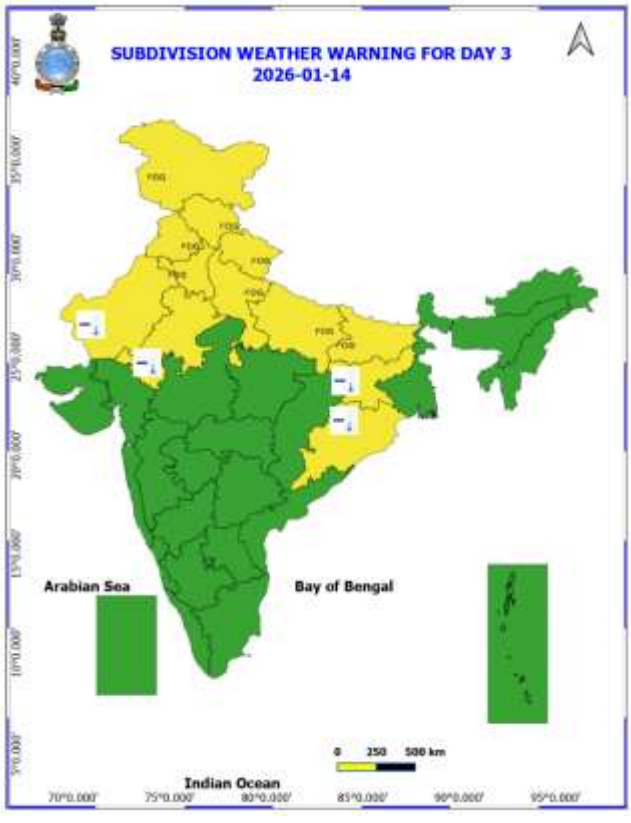
अनुलग्नक ।

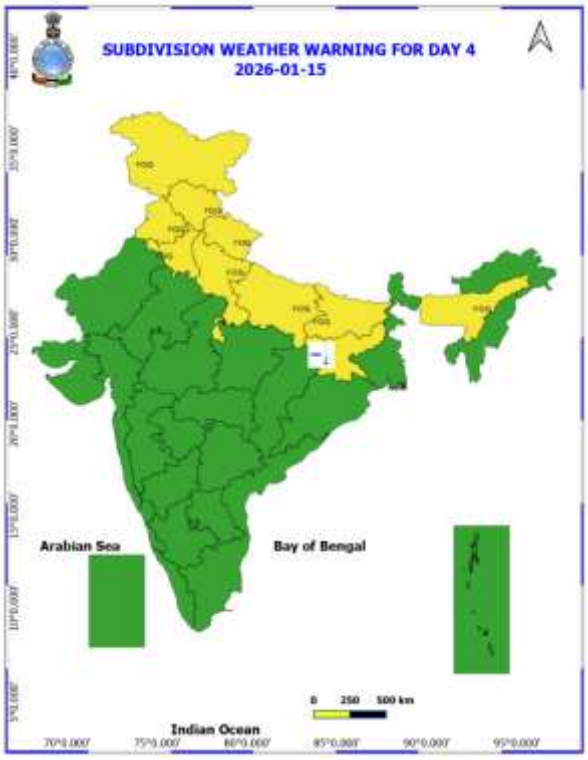
Table-1								
7 Days Rainfall Forecast								
S.No.	Subdivision	12- Jan	13- Jan	14- Jan	15- Jan	16- Jan	17- Jan	18- Jan
		Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	ANDAMAN & NICOBAR ISLANDS	DRY	DRY	DRY	DRY	DRY	ISOL	ISOL
2	ARUNACHAL PRADESH	DRY	DRY	ISOL	ISOL	DRY	DRY	DRY
3	ASSAM & MEHGHALAYA	DRY	DRY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

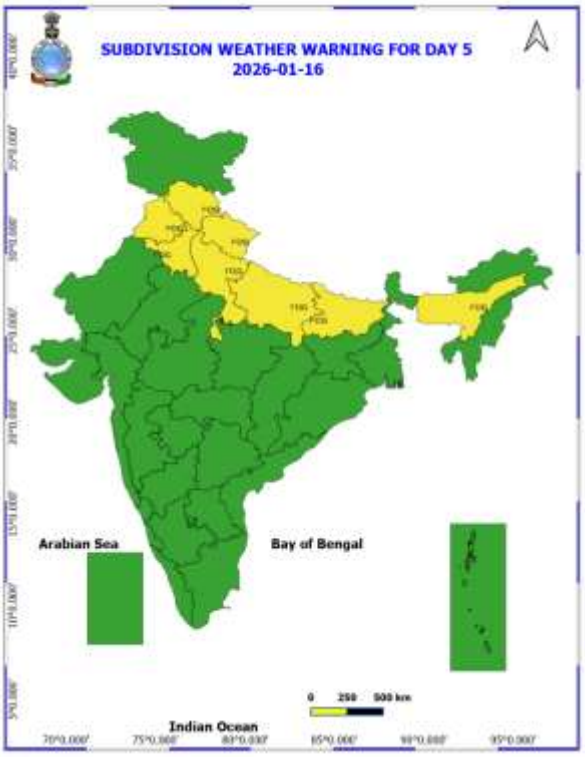
- **जैसे-जैसे लीड पीरियड बढ़ता है पूर्वानुमान सटीकता कम हो जाती है।**

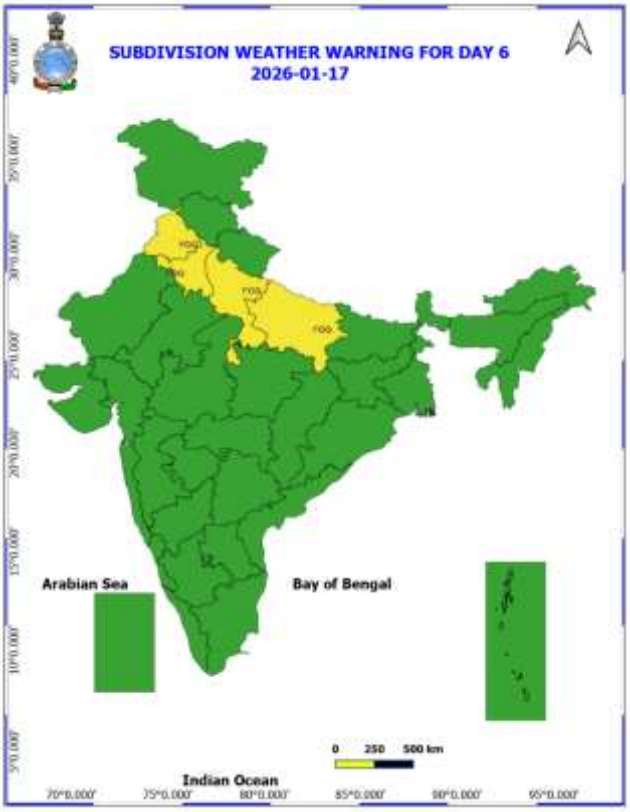

SUBDIVISION WEATHER WARNING FOR DAY 1
2026-01-12
Arabian Sea
Bay of Bengal
Indian Ocean
0 250 500 km

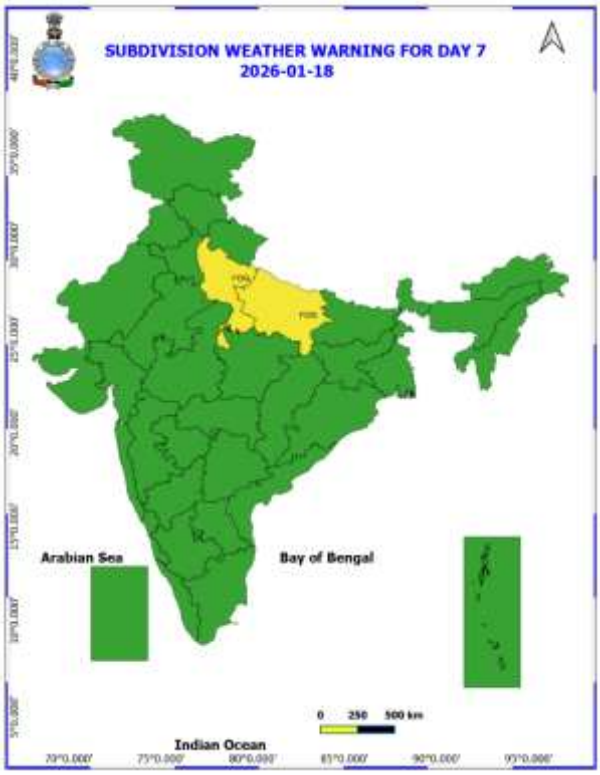

SUBDIVISION WEATHER WARNING FOR DAY 2
2026-01-13
Arabian Sea
Bay of Bengal
Indian Ocean
0 250 500 km


SUBDIVISION WEATHER WARNING FOR DAY 3
2026-01-14
Arabian Sea
Bay of Bengal
Indian Ocean
0 250 500 km









- **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

अनुलग्नक III

12 से 15 जनवरी 2026 के दौरान दिल्ली/NCR का मौसम पूर्वानुमान

पिछला मौसम:

पिछले 24 घंटों के दौरान दिल्ली में न्यूनतम तापमान में 1°C और अधिकतम तापमान में 1°C की गिरावट आई है। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 15°C से 19°C और 03°C से 04°C के आसपास रहा। दिल्ली में ज़्यादातर जगहों पर न्यूनतम तापमान सामान्य से काफ़ी कम (-3.1 से -5.0°C) और कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) रहा। अधिकतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफ़ी कम (-3.1 से -5.0), कुछ जगहों पर सामान्य से कम (-1.6 से -3.0) और दिल्ली के बाकी हिस्सों में सामान्य (-1.5°C से 1.5°C) रहा। सफदरजंग में 0800 से 0830 IST तक सबसे कम विज़िबिलिटी 800m रही, जो इसके बाद आज, 12.01.2026 को 0900 IST पर 1000m हो गई। पालम में 0900 से 0930 IST तक सबसे कम विज़िबिलिटी 150m रही, जो इसके बाद आज, 12.01.2026 को 1000 IST पर 300m हो गई। पिछले 24 घंटों के दौरान मुख्य रूप से आसमान साफ़ रहा, मध्यम से घना कोहरा छाया रहा और सतह पर हवा पश्चिम दिशा से 18 किमी प्रति घंटे की रफ़्तार से चली। आज सुबह क्षेत्र में मुख्य रूप से आसमान साफ़ रहा और हवा पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे की रफ़्तार से चली।

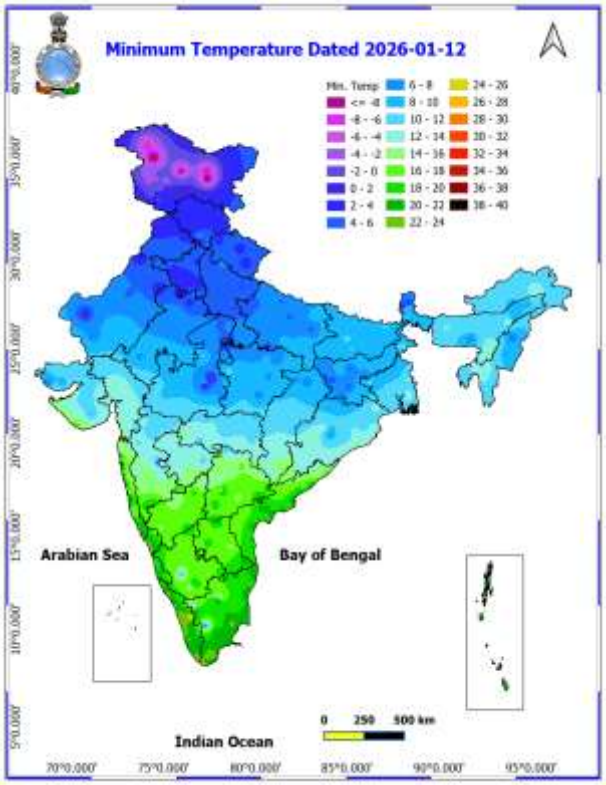
मौसम पूर्वानुमान:

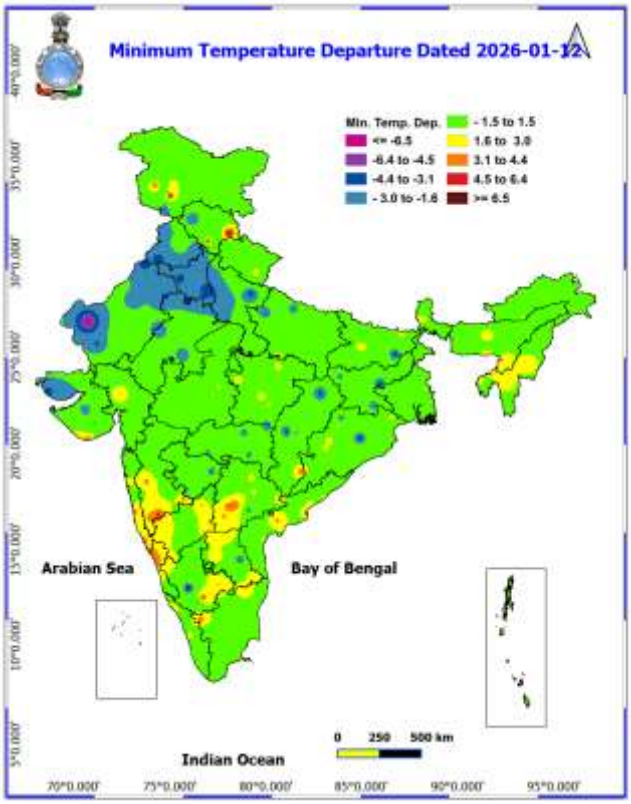
12.01.2026: मुख्य रूप से आसमान साफ़ रहेगा। रात में धुंध/हल्का कोहरा रहेगा। अधिकतम तापमान 18°C से 20°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में अधिकतम तापमान सामान्य के आसपास रहेगा। दोपहर के समय सतह पर हवा मुख्य रूप से उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे से कम गति से चलने की संभावना है। शाम और रात के दौरान हवा की गति कम हो जाएगी, जो उत्तर-उत्तर-पश्चिम दिशा से 05 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

13.01.2026: मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। कुछ जगहों पर शीतलहर की स्थिति रहेगी। सुबह के समय कई जगहों पर हल्का कोहरा और कुछ जगहों पर घना कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 19°C से 21°C और 03°C से 05°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान कई जगहों पर सामान्य से काफी कम (-3.1 से -5.0°C) और सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह के समय मुख्य सतही हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 05 किमी प्रति घंटे तक रहेगी। दोपहर के समय हवा की गति बढ़ेगी और उत्तर-पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति कम हो जाएगी और पश्चिम दिशा से 08 किमी प्रति घंटे से कम हो जाएगी।

14.01.2025: मुख्य रूप से आसमान साफ रहेगा। कुछ जगहों पर शीतलहर की स्थिति रहेगी। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 19°C से 21°C और 03°C से 05°C के बीच रहने की संभावना है। न्यूनतम तापमान कुछ जगहों पर सामान्य से काफी कम (-3.1 से -5.0°C) और सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) रहेगा और अधिकतम तापमान दिल्ली में सामान्य के आसपास रहेगा। सुबह के समय मुख्य सतही हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति 10 किमी प्रति घंटे से कम रहेगी। दोपहर में हवा की गति बढ़ेगी और उत्तर-पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटे हो जाएगी। शाम और रात के दौरान हवा की गति पश्चिम दिशा से 10 किमी प्रति घंटे तक कम हो जाएगी।

15.01.2026: आंशिक रूप से बादल छाए रहेंगे। सुबह के समय हल्का से मध्यम कोहरा रहेगा। दिल्ली में अधिकतम और न्यूनतम तापमान क्रमशः 20°C से 22°C और 05°C से 07°C के बीच रहने की संभावना है। दिल्ली में न्यूनतम तापमान सामान्य से कम (-1.6 से -3.0°C) और अधिकतम तापमान सामान्य से ज़्यादा (1.6°C से 3.0°C) रहेगा। सतह पर मुख्य हवा पश्चिम दिशा से चलने की संभावना है, जिसकी गति सुबह के समय धीरे-धीरे बढ़कर 10 किमी प्रति घंटा तक पहुँच जाएगी। दोपहर में हवा की गति बढ़कर पश्चिम दिशा से 15 किमी प्रति घंटा हो जाएगी। शाम और रात में हवा की गति पश्चिम दिशा से घटकर 10 किमी प्रति घंटा तक हो जाएगी।





आज, 12.01.2026 को 0830 बजे IST पर भारत के मैदानी इलाकों में दर्ज किया गया न्यूनतम तापमान:

Station	State	Temperature
Bhatinda	Punjab	0.6
Amritsar	Punjab	1.1
Churu	Rajasthan	1.3
Ganganagar	Rajasthan	1.4
Jaisalmer	Rajasthan	2.5
Hissar	Haryana	2.6
Lodhi Road	New Delhi	3.0
Safdarjung	New Delhi	3.2
Ayanagar	New Delhi	3.2
Palam	New Delhi	3.3
Karnal	Haryana	3.5
Ridge	New Delhi	4.2
Patiala	Punjab	4.3
Ambala	Haryana	4.5
Meerut	Uttar Pradesh	4.5
Deomali	Uttar Pradesh	4.9

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, ब्रोंकाइटिस से पीड़ित लोगों पर प्रभाव: लंबे समय तक घने कोहरे के संपर्क में रहने से अस्थमा, ब्रोंकाइटिस 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: अगले 2-3 दिनों के दौरान राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड में शीतलहर से लेकर गंभीर शीतलहर की स्थिति बने रहने की बहुत 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: अगले 2 दिनों के दौरान उत्तराखंड, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ और पश्चिमी राजस्थान के कुछ इलाकों में शीत दिवस से लेकर बहुत शीत दिवस जैसी स्थिति रहने की बहुत संभावना है।

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 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।

भारी वर्षा के संभावित प्रभाव के लिए कृषि-मौसम संबंधी परामर्श

- **तमिलनाडु** में कटी हुई उपज को सुरक्षित स्थानों पर रखें। खड़ी फसलों और सब्जियों के खेतों से बारिश के अतिरिक्त पानी को निकालने के लिए उचित व्यवस्था करें। टमाटर, मिर्च, और लतावर्गीय सब्जियों में स्टेकिंग करें। सब्जियों के खेतों में पंडालों को मजबूती प्रदान करें।

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

- **हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, पंजाब, हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, राजस्थान, ओडिशा** और **झारखंड,** 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:

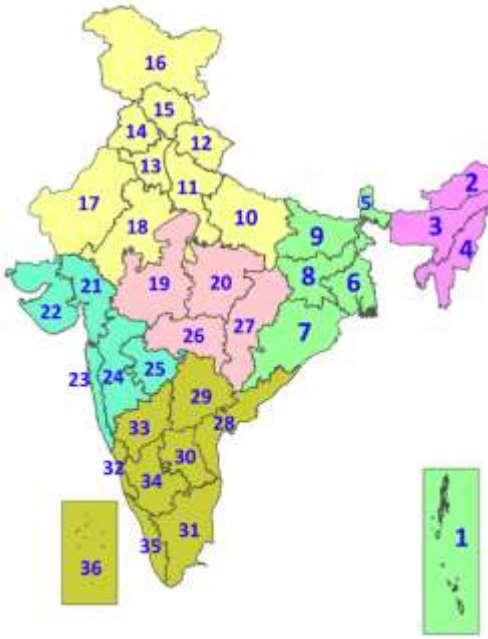
- **उत्तर-पश्चिम भारत:** पश्चिमी हिमालयी क्षेत्र जम्मू-कश्मीर-लद्दाख-गिलगित-बाल्टिस्तान-मुजफ्फराबाद, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड); पंजाब, हरियाणा-चंडीगढ़-दिल्ली; पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पूर्वी उत्तर प्रदेश, पश्चिमी राजस्थान और पूर्वी राजस्थान।
- **मध्य भारत:** पश्चिमी मध्य प्रदेश, पूर्वी मध्य प्रदेश, विदर्भ और छत्तीसगढ़।
- **पूर्वी भारत:** बिहार, झारखंड, 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।

राष्ट्रीय मौसम पूर्वानुमान केन्द्र
भारत मौसम विज्ञान विभाग
पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय

National Weather Forecasting Centre
India Meteorological Department
Ministry of Earth Sciences

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. झारखंड
9. बिहार
10. पूर्वी उत्तर प्रदेश
11. पश्चिम उत्तर प्रदेश
12. उत्तराखंड
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. आंतरिक उत्तरी कर्नाटक
34. आंतरिक 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)	26-50	Scattered (SCT/A Few Places)
51-75	Fairly Widespread (FWS/Many Places)	1-25	Isolated (ISOL)

Fog
Heavy Rain
Very Heavy Rain
Extremely Heavy Rain
Thunder & Lightning
Hailstorm
Dust Raising Winds

Heavy Snow
Dust Storm
Heat Wave
Warm Night
Hot Day
Hot & Humid
Strong Surface Winds

Cold Wave
Cold Day
Ground Frost

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

* Red colour warning does not mean "Red Alert", Red colour warning means "Take Action".
Forecast and Warning for any day is valid from 0830 hours IST of day till 0830 hours IST of next day.
For more details, kindly visit https://mausam.imd.gov.in or contact: 011-2434-4599
(Service to the Nation since 1875)