



आपदा समाचार



उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (UP SDMA)

VOLUME - III

JAN 2026

शीतलहर प्रबंधन

समय से तैयारी, सुरक्षित नागरिक





लेफ्टिनेंट जनरल योगेंद्र डिमरी

पी.वी.एस.एम., ए.वी.एस.एम., वी.एस.एम., (से.नि.)

Lt Gen Yogendra Dimri

PVSM, AVSM, VSM (Retd)

उपाध्यक्ष/Vice Chairperson

उ.प्र. राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
U.P. State Disaster Management Authority

बी-1 ब्लॉक, प्रथम तल, पिकप भवन, विभूति खण्ड,
गोमती नगर, लखनऊ-226010

B-1 Block, First Floor, PICUP Bhawan, Vibhuti Khand,
Gomtinagar, Lucknow-226010

संदेश



प्रिय पाठकों,

शीतलहर का प्रभाव प्रत्येक वर्ष बढ़ रहा है। यह आपदा विशेष रूप से बुजुर्गों, बच्चों, निराश्रित व्यक्तियों, श्रमिकों एवं असहाय वर्गों के लिए गंभीर चुनौती बनकर सामने आती है। पिछले वर्षों के अनुभव बताते हैं कि यदि समय रहते पूर्व तैयारी न की जाए तो यह स्थिति जन-स्वास्थ्य, जीवन सुरक्षा एवं प्रशासनिक व्यवस्था पर गहरा प्रभाव डालती है।

इन्हीं अनुभवों से सीख लेते हुए राज्य सरकार द्वारा शीतलहर प्रबंधन को प्राथमिकता देते हुए बहु-आयामी रणनीति अपनाई गई है। समय से मौसम पूर्वानुमान का विश्लेषण, विभागों के मध्य समन्वय, रैन बसेरों की व्यवस्था, अलाव एवं कंबल वितरण, स्वास्थ्य सेवाओं की तत्परता तथा जन-जागरूकता अभियान, ये सभी प्रयास आपदा जोखिम न्यूनीकरण की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

"आपदा समाचार" के इस तृतीय संस्करण के माध्यम से हमारा उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि समय से तैयारी की संस्कृति को सुदृढ़ करना है, ताकि प्रत्येक नागरिक सुरक्षित रह सके। जब प्रशासन, समुदाय और स्वयंसेवी संस्थाएं मिलकर कार्य करती हैं, तभी आपदा के प्रभाव को न्यूनतम किया जा सकता है।



डॉ ऋषिकेश भास्कर यशोद
(आई.ए.एस.)

राहत आयुक्त/अपर मुख्य कार्यपालक अधिकारी

उ.प्र. राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
U.P. State Disaster Management Authority

बी-1 ब्लॉक, प्रथम तल, पिकप भवन, विभूति खण्ड,
गोमती नगर, लखनऊ-226010

B-1 Block, First Floor, PICUP Bhawan, Vibhuti Khand,
Gomtinagar, Lucknow-226010

संदेश



प्रिय पाठकों,

राज्य में शीतलहर के प्रभाव को न्यूनतम करने हेतु इस वर्ष राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा पूर्व तैयारी एवं त्वरित सूचना तंत्र को विशेष रूप से सुदृढ़ किया गया।

मौसम विभाग से प्राप्त पूर्वानुमानों के आधार पर राज्य स्तरीय कंट्रोल रूम (State Control Room) के माध्यम से समयबद्ध चेतावनियाँ जारी की जाती हैं। इन अलर्ट्स को सचेत (SACHET) पोर्टल के माध्यम से आम नागरिकों तक पहुँचाया जाता है, जिससे लोगों को समय रहते सतर्क रहने एवं आवश्यक सावधानियाँ अपनाने में सहायता मिलती है।

शीतलहर के दौरान सड़क सुरक्षा एक बड़ी चुनौती के रूप में सामने आती है। इसे दृष्टिगत रखते हुए कोहरे एवं अत्यधिक ठंड के समय हाईवे दुर्घटनाओं को न्यूनतम करने हेतु संबंधित विभागों—परिवहन, पुलिस, लोक निर्माण एवं राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण को भी अग्रिम चेतावनियाँ एवं दिशा-निर्देश प्रेषित किए गए, ताकि आवश्यक एहतियाती कदम समय रहते सुनिश्चित किए जा सकें।

समय से तैयारी ही प्रभावी आपदा प्रबंधन की सबसे मजबूत कड़ी है। राज्य सरकार, जिला प्रशासन एवं विभिन्न विभागों के संयुक्त प्रयासों से शीतलहर के दुष्प्रभावों को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सका।

“आपदा समाचार” के माध्यम से सभी नागरिकों से अपील है कि आपदा संबंधी चेतावनियों का पालन करें, सचेत रहें और दूसरों को भी जागरूक करें, ताकि हम सभी मिलकर एक सुरक्षित एवं सक्षम समाज का निर्माण कर सकें।

Editor

Dr. Kaneez Fatima

Project Director (Drought), UP SDMA

Technical Support

Mr. Prashant Kumar

Project Associate, UP SDMA

IMD's Multi-Hazard Early Warning Decision Support System (IMD-MHEW-DSS): Digital Transformation of IBF & MHRBW in DRR

Atul Kumar Singh, Scientist-D & Incharge,
Integrated State Weather Forecasting Centre, IMD Lucknow

A state of art Web-GIS based Multi-Hazard Early Warning Decision Support System (MHEW-DSS) implemented by the India Meteorological Department (IMD) under Mission Mausam represents comprehensive digital transformation of India's Public Weather Service across weather forecasting to generation of multi hazard early warning and dissemination framework designed to ensure timely customised weather service for different sectoral applications in order to maximise the public/user-specific outreach. This platform has facilitated near real time access of more accurate impact-based forecasts and multi-hazard risk-based early warnings at user end through automated, digital, multi-channel platforms including common alert protocol, mobile app, sms alerts whatsapp etc. covering the entire country (including state of Uttar Pradesh) and neighbouring regions.

The Multi-Hazard Early Warning Decision Support System (MHEW-DSS) shifted the service delivery from generic forecast to location-specific forecast through Mausamgram and impact-based forecast. It has brought a paradigm shift in preparedness, planning and disaster management. The system has delivered strong sectoral benefits across environment, water, energy, health, education, agriculture, livelihoods, and governance. It has enabled major cost savings, reduced paper use, energy consumption, carbon emissions, and manpower requirements, while supporting water and resource conservation. Weather-based advisories have not only resulted in saving lives but also livelihoods.

Multi-hazard early warning decision support system (MHEW- DSS) has resulted in increasing income of farmers, fishermen's, labourers working in fields, reduced disaster losses, protected public health, and safeguarded vulnerable population including old, women and children. It has resulted in boosting the economy across multiple sectors including urban, power, health, energy, agriculture, marine, industries (offshore, onshore & inland), transport, tourism etc. by reducing disaster-related losses through customised advisories.

The Multi-Hazard Early Warning Decision Support System (MHEW-DSS) has enabled dissemination through multiple channels including WebGIS portals, mobile apps, SMS, WhatsApp, Common Alerting Protocol (CAP), and APIs. It has ensured last-mile reach to diverse communities and stakeholders. Automation has also reduced forecast preparation time by 50% and improved accuracy by 30%.

The Multi-Hazard Early Warning Decision Support System (MHEW-DSS) has also strengthened good governance through standardized, interoperable digital workflow and enhanced international collaboration by providing regional early warning support, positioning India as a leader in multi-hazard early warning systems. Through integrated technology, automation, capacity building, and community engagement, MHEW-DSS has significantly enhanced public awareness and resilience across sectors. The initiative has empowered citizens, strengthened governance, protected vulnerable groups, conserved natural resources, boosted economic efficiency, and reinforced India's leadership in disaster risk reduction and international collaboration.

The details about the "Multi-Hazard Early Warning Decision Support System (MHEW-DSS)" and the customised services being generated through it are available and accessible on <https://imdgeospatial.imd.gov.in>



Fig-1: Display of Webpage with different Sectoral Applications



Fig-2: DSS-IBF Modules for various Sectoral Applications

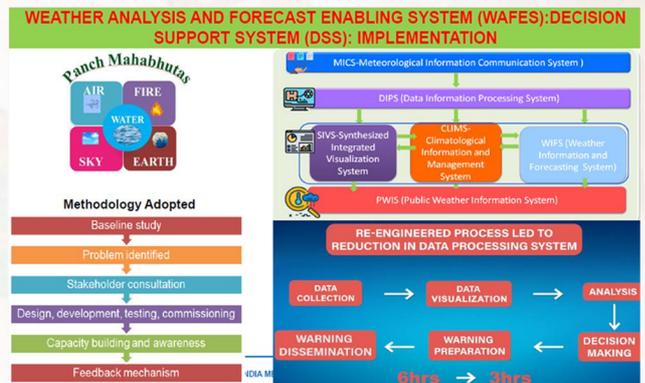


Fig-3: DSS Development Strategy & Components of Weather Analysis and Forecast Enabling System

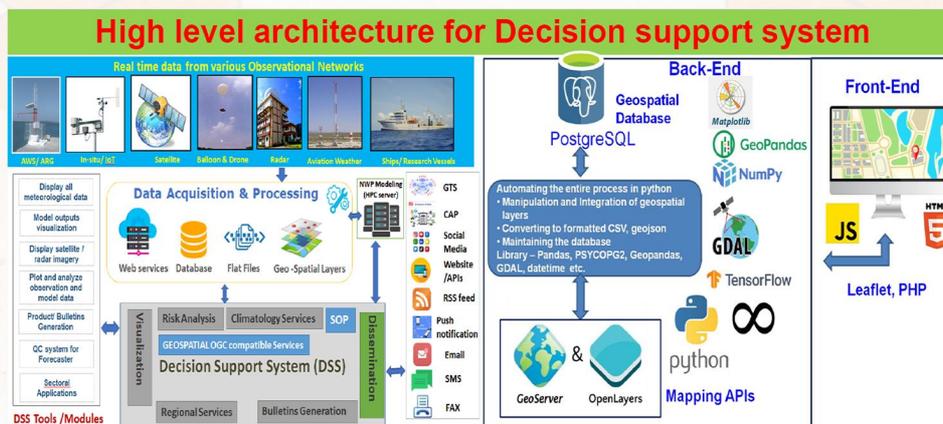


Fig-4: High level Technological Architecture of IMD MHEWS DSS

<https://imdgeospatial.imd.gov.in/>

<https://mausamgram.imd.gov.in/>

शीतलहर जोखिम, प्रभाव एवं UP SDMA की तैयारियाँ

श्रीमती प्रियंका द्विवेदी, प्रोजेक्ट एक्सपर्ट
(एग्रीकल्चर)

उत्तर प्रदेश में शीतलहर (Coldwave) एक गंभीर मौसमी आपदा के रूप में प्रतिवर्ष सामने आती है। इसे प्रायः "मौन आपदा" कहा जाता है, क्योंकि इसके प्रभाव धीरे-धीरे प्रकट होते हैं, किंतु परिणाम अत्यंत गंभीर होते हैं। विशेषकर दिसंबर से जनवरी के मध्य अत्यधिक ठंड, पाला (Frost), कोहरा, शीत लहर तथा ठंडी हवाएँ जनजीवन, कृषि, पशुपालन, स्वास्थ्य एवं आजीविका पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। जलवायु परिवर्तन के कारण शीतलहर की तीव्रता, अवधि एवं अनिश्चितता में निरंतर वृद्धि देखी जा रही है। इसका सर्वाधिक प्रभाव बुजुर्गों, बच्चों, निराश्रितों, बेघर व्यक्तियों, श्रमिकों एवं किसानों पर पड़ता है। शीतलहर के दौरान हाइपोथर्मिया, श्वसन रोग, हृदय संबंधी जटिलताओं तथा मृत्यु के मामलों में वृद्धि भी दर्ज की जाती है।

शीतलहर प्रबंधन हेतु रणनीति एवं पहल

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (UP SDMA) द्वारा शीतलहर के प्रभावों को कम करने हेतु पूर्व-तैयारी, अंतर-विभागीय समन्वय एवं संवेदनशीलता आधारित दृष्टिकोण अपनाया गया है। राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA) द्वारा जारी दिशानिर्देशों के क्रम में राज्य स्तर पर "शीतलहर एडवाइजरी" जारी की गई, जिसमें निम्न बिंदुओं पर स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान किया गया-

- शीतलहर से पूर्व, दौरान एवं पश्चात क्या करें और क्या न करें
- हाइपोथर्मिया से बचाव संबंधी उपाय
- कृषि फसलों को पाले से बचाने के उपाय
- पशुधन की सुरक्षा हेतु आवश्यक सावधानियाँ
- परिवहन एवं यातायात विभाग के लिए दिशा-निर्देश

पूर्व तैयारी एवं समन्वय व्यवस्था

शीतलहर प्रबंधन में समयबद्ध सूचना अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। इसके अंतर्गत-

- भारत मौसम विभाग (IMD) के साथ सतत समन्वय किया जाता है
- राज्य आपातकालीन परिचालन केंद्र (Control Room) के माध्यम से अलर्ट का त्वरित प्रसारण किया जा रहा है
- जनपदों को अर्ली वार्निंग समय से उपलब्ध कराया जाता है
- SACHET पोर्टल के माध्यम से आम नागरिकों तक चेतावनी संदेशों का व्यापक प्रसार किया जा रहा है

राहत एवं संरक्षण उपाय

शीतलहर के दौरान संवेदनशील वर्गों की सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए-

- स्थायी एवं अस्थायी शीत आश्रय गृहों की स्थापना की जाती है
- निराश्रित व्यक्तियों हेतु कंबल की उपलब्धता कराई जाती है
- रैन बसेरों एवं सार्वजनिक स्थलों पर अलाव की व्यवस्था की जाती है
- बुजुर्गों, दिव्यांगजनों, निराश्रितों एवं बच्चों पर विशेष ध्यान हेतु एडवाइजरी प्रकाशित की जाती है

कृषि एवं पशुपालन सुरक्षा

ग्रामीण क्षेत्रों में शीतलहर का प्रभाव विशेष रूप से कृषि एवं पशुपालन पर पड़ता है। इसके दृष्टिगत-

- किसानों को पाले से बचाव हेतु कृषि एडवाइजरी जारी करना
- पशुओं के लिए अस्थायी शेड, सूखा चारा, बिछावन एवं गर्माहट की व्यवस्था कराना
- पशुपालन विभाग के माध्यम से जागरूकता अभियान सुनिश्चित किए गए।

जन-जागरूकता अभियान

जनभागीदारी को सुदृढ़ करने हेतु-

- प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के माध्यम से जन जागरूकता कराना
- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से जन जागरूकता कराना
- IEC गतिविधियों के माध्यम से ठंड से बचाव जीवन की सुरक्षा" संदेश का व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।

बचें और बचाएँ
QR Link for IEC
Material and Website links



परिणाम (Outcomes)

- शीतलहर के दौरान समय पर चेतावनी प्रणाली प्रभावी सिद्ध हुई
- आम नागरिकों में ठंड से बचाव को लेकर जागरूकता में वृद्धि हुई
- हाइपोथर्मिया एवं ठंड से संबंधित गंभीर मामलों में जोखिम में कमी आई
- कृषि एवं पशुधन क्षति को न्यूनतम करने में सहायता मिली
- विभागीय समन्वय के माध्यम से प्रतिक्रिया समय में सुधार हुआ
- हाईवे एवं कोहरे से जुड़ी दुर्घटनाओं की रोकथाम हेतु सम्बंधित विभागों की अग्रिम सतर्कता सुनिश्चित हुई

निष्कर्ष

शीतलहर केवल एक प्राकृतिक आपदा नहीं, बल्कि यह सामाजिक संवेदनशीलता की परीक्षा भी है। इससे प्रभावी रूप से निपटने के लिए सरकार, प्रशासन, स्थानीय निकाय, स्वयंसेवी संस्थाओं एवं समुदाय की संयुक्त भूमिका अत्यंत आवश्यक है। उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा अपनाई गई समन्वित, पूर्व-तैयारी आधारित एवं जन-केंद्रित रणनीति शीतलहर से होने वाले नुकसान को कम करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

"तैयारी ही सुरक्षा है" इस मूल मंत्र के साथ UP SDMA प्रदेश को एक आपदा-सहिष्णु राज्य बनाने की दिशा में निरंतर प्रयासरत है।



UP SDMA की गतिविधियां

State-Level Mock Exercise on

“Earthquake, Industrial (Chemical) and Fire Hazards” at Meerut

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (UP SDMA) ने हेडक्वार्टर सेंट्रल कमांड, इंडियन आर्मी के सहयोग से 16 सितंबर, 2025 को मेरठ कैंटोनमेंट में “भूकंप, औद्योगिक (रासायनिक) एवं आग के खतरों” पर एक राज्य-स्तरीय सेमिनार-कम-टेबलटॉप अभ्यास का आयोजन किया। यह अभ्यास उत्तर प्रदेश के 34 भूकंप संभावित जिलों में आपदा जोखिम न्यूनीकरण (DRR) और त्वरित प्रतिक्रिया क्षमताओं को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से किया गया। कार्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य राज्य स्तर पर विभिन्न विभागों, सुरक्षा बलों और तकनीकी एवं विशेषज्ञ संस्थानों के बीच समन्वय को मजबूत करना तथा बहु-आपदा परिदृश्यों में एकीकृत प्रतिक्रिया प्रणाली को प्रभावी बनाना था। इस अवसर पर राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA) के सदस्य, भारतीय सेना के वरिष्ठ अधिकारियों तथा राष्ट्रीय आपदा मोचन बल, रेलवे, स्वास्थ्य विभाग, केंद्रीय भवन अनुसंधान संस्थान और रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन के विशेषज्ञों ने भाग लिया। विशेषज्ञों द्वारा जोखिम मूल्यांकन, प्रारंभिक चेतावनी प्रणाली, संरचनात्मक सुरक्षा और आपदा के दौरान त्वरित एवं समन्वित प्रतिक्रिया पर तकनीकी व्याख्यान दिए गए।

टेबलटॉप अभ्यास के दौरान भूकंप के पश्चात त्वरित राहत एवं बचाव, औद्योगिक क्षेत्रों में रासायनिक रिसाव तथा आगजनी जैसी स्थितियों पर आधारित काल्पनिक परिदृश्यों पर गहन विचार-विमर्श किया गया। इसके अनुक्रम में 19 सितंबर, 2025 को राज्य के सभी 34 जिलों की 157 तहसीलों में स्कूलों, अस्पतालों एवं अन्य संवेदनशील स्थानों पर व्यापक मॉक ड्रिल आयोजित की गई। इस समग्र अभ्यास ने राज्य की आपदा तैयारी, अंतर-एजेंसी समन्वय और जमीनी स्तर पर प्रतिक्रिया क्षमता को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।



प्रयागराज में माघ मेला हेतु राज्य स्तरीय संगोष्ठी एवं टेबल टॉप एक्सरसाइज का आयोजन

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (UP SDMA) द्वारा 22 एवं 23 दिसंबर, 2025 को प्रयागराज में “माघ मेला” के परिप्रेक्ष्य में एक राज्य-स्तरीय सेमिनार-सह-टेबलटॉप अभ्यास का आयोजन किया गया। इस अभ्यास का उद्देश्य विशाल जनसमूह वाले आयोजनों के दौरान प्रभावी भीड़ प्रबंधन तथा संभावित आपदाओं से निपटने हेतु राज्य एवं जिला स्तर की तैयारियों को सुदृढ़ करना था। अभ्यास में तीन प्रमुख आपदा परिदृश्यों—डूबने की घटनाएं, शीतलहर के मामले तथा आग लगने की दुर्घटनाओं को सम्मिलित किया गया।

सेमिनार में राज्य के 26 जिलों से राजस्व, पुलिस, अग्निशमन, चिकित्सा तथा जिला आपदा प्रबंधन विभागों के अधिकारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित तकनीकी सत्रों में भीड़ के व्यवहार की समझ, जोखिम आकलन, घटना प्रतिक्रिया योजनाएं, अग्नि सुरक्षा उपाय, डूबने की रोकथाम एवं शीतलहर से बचाव पर आधारित केस प्रेजेंटेशन और विशेषज्ञ व्याख्यान प्रस्तुत किए गए। इन सत्रों का उद्देश्य अधिकारियों को वास्तविक परिस्थितियों के अनुरूप रणनीतिक एवं त्वरित निर्णय लेने के लिए सक्षम बनाना था।

टेबलटॉप अभ्यास के माध्यम से माघ मेला जैसी अत्यधिक भीड़ की स्थिति में जिलों की तैयारी के स्तर, अंतर-विभागीय समन्वय क्षमता तथा कम समय में प्रभावी निर्णय लेने की दक्षता का परीक्षण किया गया। अभ्यास के दौरान यह स्पष्ट किया गया कि भीड़ प्रबंधन केवल किसी एक विभाग की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि सभी संबंधित विभागों और एजेंसियों का सामूहिक प्रयास है।

इस अवसर पर पुलिस महानिदेशक, उत्तर प्रदेश एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने जोर देते हुए कहा कि योजनाबद्ध तैयारी, स्पष्ट भूमिका-विभाजन और मजबूत समन्वय के माध्यम से ही बड़े धार्मिक आयोजनों को सुरक्षित एवं सुचारु रूप से संपन्न कराया जा सकता है। यह अभ्यास राज्य में जन-सुरक्षा और आपदा जोखिम न्यूनीकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध हुआ।



MOU with UNDP

उत्तर प्रदेश सरकार और यूनाइटेड नेशंस डेवलपमेंट प्रोग्राम (UNDP) ने हाल ही में माननीय मुख्यमंत्री और UP SDMA के चेयरमैन, श्री योगी आदित्यनाथ की मौजूदगी में एक समझौता ज्ञापन (MOU) पर साइन किए। यह उत्तर प्रदेश में प्राकृतिक आपदा प्रबंधन की क्षमताओं को बेहतर बनाने की दिशा में एक बड़ी उपलब्धि है। इस प्रोजेक्ट की कीमत ₹19.99 करोड़ है और इसे अगले तीन सालों में पूरा किया जाएगा। यह तैयारी और संस्थागत क्षमताओं को विकसित करने में मदद करेगा और प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन के लिए नए तरीके पेश करेगा। यह इस बात का बड़ा संकेत है कि उत्तर प्रदेश सस्टेनेबल डेवलपमेंट और प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन में सक्रिय भूमिका निभा रहा है।



Urban Flood Management Cell Gorakhpur

The Urban Flood Management Cell (UFMC), established in Gorakhpur, is a ground breaking, holistically functional venture that translates the slogan 'Predict, Prepare, Protect' into practice. It disrupts the flood susceptibility strategy by adopting a scientifically sound method that initialises a hazard assessment comprising the usage of DGPS and LiDAR DEM for drain mapping and hotspots, thereby using the tool of hyperlocal rainfall forecasting through AI for predictive analysis of waterlogging, through the mechanism of a Digital Twin hydrological model. It further integrates the implementation of a Decision Support System (DSS) through the automation of the pumping stations.

The UFMC has put in an operational Early Warning System, and that has almost fully enhanced inter-department coordination, leading to proactive resource deployment. An important learning from this was that the community-based local knowledge has to be integrated into the technical modelling of hazards.

The focus now is on undertaking the full implementation of the Storm Water Drainage Master Plan, replicating this validated, technology-driven model in other flood-prone cities of Uttar Pradesh, developing a replicable blueprint for making cities resilient.

A newspaper clipping from 'Aapna Shahr Gorakhpur' featuring news about a meeting on flood management and voter registration. The headline reads 'अफसरों ने सीखी अर्बन फ्लड मैनेजमेंट की बारीकियां' (Officials learned the intricacies of urban flood management). Other headlines include 'अब हर वोटर का यूनिक नंबर डुप्लीकेट वोटर होंगे बाहर' (Now every voter's unique number, duplicate voters will be outside) and 'अपना शहर' (Aapna Shahr).

राज्य कृषि आपदा प्रबंधन योजना

22 अगस्त 2025 को UP SDMA के उपाध्यक्ष ले. ज. योगेंद्र डिमरी (से.नि.) की अध्यक्षता में राज्य कृषि आपदा प्रबंधन योजना पर बैठक हुई। यह योजना कृषि विभाग एवं प्रो. अनिल के. गुप्ता, IIT रुड़की के तकनीकी सहयोग से तैयार की जा रही है। यह योजना किसानों को सूखा, बाढ़ व अन्य आपदाओं से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करेगी तथा वैज्ञानिक विश्लेषण, जोखिम न्यूनीकरण रणनीतियों और सतत कृषि प्रथाओं को बढ़ावा देने पर केंद्रित है।



Snakebite Training

उत्तर प्रदेश में सर्पदंश न्यूनीकरण कार्यक्रम की शुरुआत 2018-19 में सर्पदंश को राज्य-विशिष्ट आपदा घोषित किए जाने के साथ हुई, जिसके तहत पीड़ित परिवार को ₹4,00,000 की आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। सितम्बर 2023 में सोनभद्र, बाराबंकी एवं गाजीपुर जनपदों में पायलट परियोजना लागू की गई, जिसमें चिकित्सकों, आशा कार्यकर्ताओं व सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारियों का प्रशिक्षण, सर्पदंश किट व आईईसी सामग्री का वितरण तथा सामुदायिक जागरूकता गतिविधियाँ शामिल थीं।

फरवरी 2024 में इस कार्यक्रम का विस्तार 18 अतिरिक्त जनपदों में किया गया है। इस चरण-I में राज्य स्तरीय प्रशिक्षक प्रशिक्षण (टीओटी) व क्लिनिकल प्रशिक्षण के माध्यम से मास्टर ट्रेनर विकसित किए जा रहे हैं, जो आगे जिला व ब्लॉक स्तर पर कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करेंगे। कार्यक्रम का फोकस सर्पदंश की पहचान, एंटी-स्नेक वेनम का समुचित उपयोग, गलत प्राथमिक उपचार (जैसे टूर्निकेट) से बचाव और शीघ्र अस्पताल पहुँच पर है। एंटी स्नेक वेनम की रियल-टाइम उपलब्धता की जानकारी एक पोर्टल व हेल्पलाइन 1070 के माध्यम से दी जा रही है। विशेषज्ञों द्वारा जागरूकता फैलाने, घबराहट न करने तथा झाड़-फूंक की बजाय तत्काल चिकित्सीय उपचार लेने पर जोर दिया गया है।



TRAINING EXERCISES WITH OTHER STATES

Uttar Pradesh is highly vulnerable to floods due to its extensive river system and monsoon-driven rainfall. During participation in Exercise Suraksha Chakra (29 July–01 August 2025) conducted for Delhi, Haryana, and Uttar Pradesh, and Exercise Durg Vishwas held on 03 July 2025 at Pune, flood preparedness and multi-agency coordination were key focus areas. Districts such as Ghaziabad and Gautam Buddha Nagar face increasing flood risk due to rapid urbanization, industrial growth, and drainage congestion. These exercises strengthened inter-state coordination, emergency response planning, and preparedness mechanisms for managing flood impacts on population, infrastructure, and critical services in Uttar Pradesh.



EXERCISE DURG VISHWAS



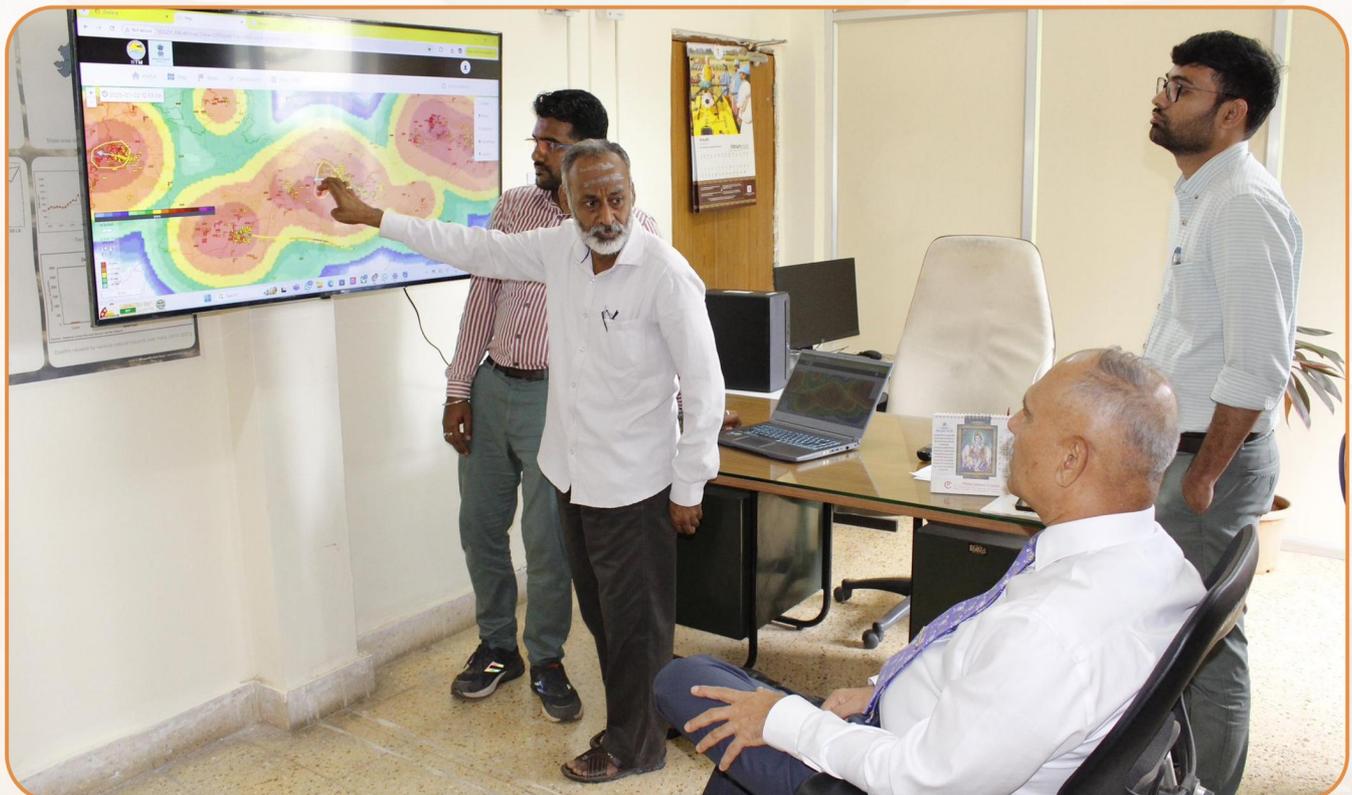
EXERCISE SURAKSHA CHAKRA

Vice Chairperson of UP SDMA Visits IITM at Pune for Strengthening Science-Policy Interface

The Hon. Vice Chairperson of the Uttar Pradesh State Disaster Management Authority, Lt Gen Yogendra Dimri, PVSM, AVSM, VSM (Retd), visited the Indian Institute of Tropical Meteorology (IITM), Pune on 02 July 2025.

The visit involved extensive discussion among Lt Gen Dimri, the Director of IITM – Dr. A. Suryachandra Rao, senior scientists and domain experts and was aimed at increasing collaboration between scientific institutions and disaster management authorities. Discussions included the advancement of weather and climate science, implementing early warning systems and impact-based forecasting, along with the use of these in Disaster Risk Reduction (DRR) efforts.

The meeting highlighted the need for integrating state-of-the-art scientific research with policy and operational frameworks to improve preparedness, response, and resilience at the state level. This visit demonstrated the commitment of the Uttar Pradesh State Disaster Management Authority to utilise scientific knowledge and foster institutional partnerships to advanced evidence-based decision-making and build an increasingly or improve disaster resilience in Uttar Pradesh.



Fog, Winds and Western Disturbances: How Uttar Pradesh freezes

Anurag Singh, Intern, UPSDMA
Chhatrapati Shahu Ji Maharaj University, Kanpur Nagar

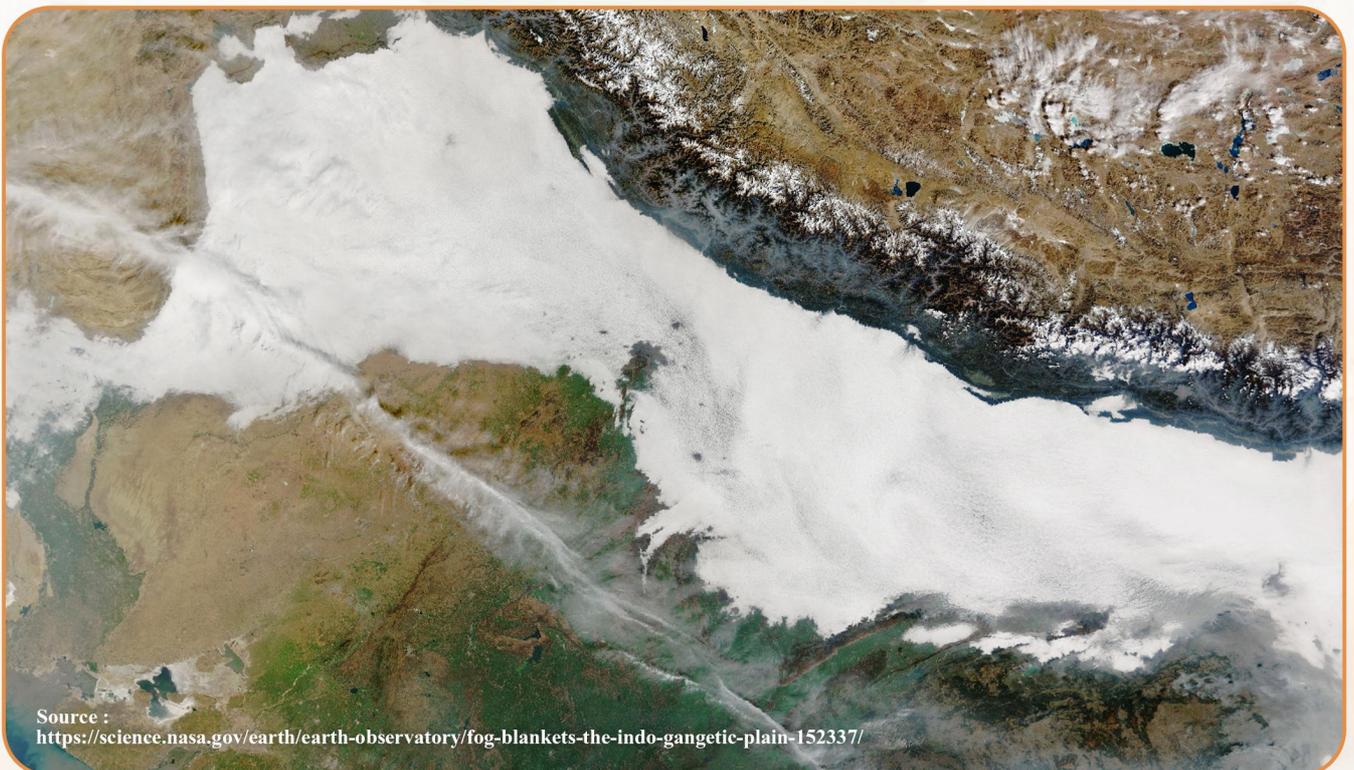
Introduction

The dense and persistent fog covers the large area of the Indo-Gangetic Plain, it brings the entire state of Uttar Pradesh, with the incredibly busy ghats of Varanasi or the administrative capital Lucknow, to a troubling standstill. Train schedules are disrupted or canceled, flights take the back seat and rescheduling takes the front seat, and the morning routine for the population changes as the day starts with a thick and chilly veil. However, the manifestation that can easily be detected here is simply the tip of the iceberg. This is because the extreme and deep-acting cold wave that Uttar Pradesh experiences is actually the result of a complex combination of certain atmospheric phenomena that make it the ground zero for significant winter occurrences in North India.

Meteorological Background of Indo-Gangetic Cold Wave

The extreme cold conditions prevalent in Uttar Pradesh are a typical example of a regional climatology influence combined with a synoptic system of weather conditions. The reason for this vulnerability lies in its geographical location. The Indo-Gangetic basin and is surrounded by the Himalayas on one side and the Peninsula on the other.

Radiational cooling is the thrust behind the cold wave. In winter season, high-pressure system, sometimes moving from Central Asia or developing over northwest India, establishes itself over the region. Under an anticyclonic system, the sky is clear most of the time. Although the sun heats the region to some extent during the day, the absence of any cloud cover at night causes the Earth's surface to cool rapidly as the heat is transferred from the surface to atmosphere. This is more effective when there are no wind currents to mix the super-cooled layer on the surface with the warmer layer above.



Source : <https://science.nasa.gov/earth/earth-observatory/fog-blankets-the-indo-gangetic-plain-152337/>

Fog Blankets the Indo-Gangetic Plain

This has a direct impact on the second major characteristic, which is the development of a strong night temperature inversion. Usually, temperature lowers with an increase in altitude. But on clear winter nights, the rapid cooling of the earth surface results in lower temperatures in air near the surface as compared to those in air at an altitude of a few hundred meters. This creates a steep temperature inversion, which behaves as a lid. This temperature inversion has two serious effects. It further aggravates the low temperatures by not allowing the air to mix, and it also holds pollutants generated by human activities near the earth's surface. This explains why the lowest temperatures in Kanpur and Lucknow are Always followed by thick and polluting fog that further worsens health hazards.

A major influence is the behaviour of Western Disturbances, These are mid-latitude, eastward-moving cyclonic disturbances, and are the 'life line' of winter-season precipitation in North India. As a result of an active Western Disturbance, clouding and precipitation occur in the Himalayas. These clouds spread and act like a 'blanket' and thus prevent heating of the plains below during night and maintain a certain level of minimum night temperatures. Because of a deficit in these disturbances, as has been observed in recent years, 'the clouds remain away, and thus radiational cooling occurs, and cold waves intensify and prolong'.

The cold, dry continental air from the northwest traverses Punjab and Haryana, getting moistened from the agricultural fields and water bodies making the entire state vulnerable to the cold wave. When this slightly moistened and cool air enters Uttar Pradesh, the conditions are ripe for fog to be formed, namely lower temperatures and high concentrations of condensation nuclei from urban as well as agricultural sources. Hence, the intensity of fog is more in Uttar Pradesh compared to the Western Plain.

The state is remote from the warming effect of the Arabian Sea and finds itself on the leeward side of the Himalayas. It remains less influenced by the moderating effect of the maritime climate. Cold air gets settled. Cold air damming is also experienced. Cold air gets channeled by the topography due to its heaviness. It does not easily migrate without the effect of a disturbance in the weather.

A Guide for Resilience

- Extreme outdoor physical activity shall be avoided during the early morning and late evening periods when the Cold and Pollution levels are highest.
- Maintain insulating layers of clothing, emphasizing the head ears and hands being major areas of heat loss.
- Regularly follow local weather forecasts and air quality warnings.
- Symptoms such as a tight feeling in the chest, difficulty breathing, or light headedness shall be informed to local health centre, particularly among people with history of such health concerns.
- While using indoor heating instruments, ventilation should be ensured to avoid accumulation of carbon

Conclusion

In Uttar Pradesh cold wave is more than just a temperature related meteorological phenomenon in the season it is also a stress test triggered and molded through the complex meteorological conditions in the Indo-Gangetic Plain. Its triggers come through a process of influences triggered by the Continental winds, radiative cooling, temperature inversion, and the uncertainties presented by the Western Disturbances. As these conditions continue to be a challenge in the region, it is critical to use meteorological complexities, along with public health strategies, to understand, be able to cope, and secure better health against the winter chill in the cities.

DDMA की गतिविधियां

Baghpat's Compassion Revolution

Mrs. Asmita Lal (IAS), D.M.

Shri Vinit Kumar Upadhyay (PCS), A.D.M. (F/R)

Shri Ashwani Kumar (Disaster Expert)

Innovative Steps to Protect Animals and Birds During Winter & Rainy Seasons

Under the visionary leadership of District Magistrate Asmita Lal (IAS), District Baghpat has launched a series of thoughtful and innovative initiatives to safeguard animals and birds during harsh weather conditions. These efforts not only protect voiceless beings but also place Baghpat on the map as a forward-looking model of community-driven disaster management.

Caring for the Strays: Water for Life

- Free water troughs were installed across key locations.
- Regular refilling was ensured to provide clean drinking water.
- Special focus remained on areas with high stray animal movement.



Warm Shelters for Stray Dogs

At the Material Recovery Facility Center, the Municipal Council converted waste items like old tyres and drums into eco-friendly dog shelters:

- Distributed free of cost to community spaces.
- Offering warmth, safety, and protection to stray dogs during harsh weather.



Baghpat for Animals: A Digital Lifeline

Launched on 8 December 2025, the Baghpat for Animals mobile application marks a new era of technology-enabled compassion.

Key Objectives

- Instant assistance for injured or sick animals
- One-click access to doctors and volunteers
- Streamlined coordination during emergencies

App Highlights

- Database of all veterinarians, hospitals & registered volunteers
- Location-based volunteer mapping
- Future feature: Submit animal-cruelty complaints
- Info on feeding zones, shelters & cowsheds
- Real-time monitoring by district administration

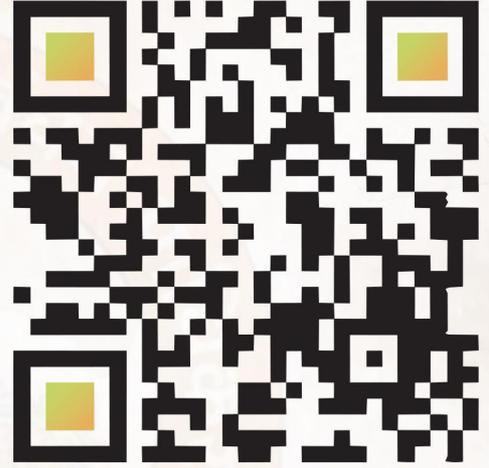
Technical development was led by young volunteer Aman Kumar, supported by an enthusiastic team of youth. Fifty volunteers were trained in first aid, each receiving a dedicated first-aid kit.

Why This App Was Needed ?

Emergency help often got delayed because:

- Information failed to reach the right person
- Communication gaps slowed down response time

The app was conceived to eliminate these delays and ensure swift, structured animal rescue.



linktr.ee/Baghpat4Animals

प्रदेश के सभी जनपदों में आपदा मित्रों द्वारा स्वयं सेवकों के रूप में सक्रिय भूमिका निभाई जा रही है

जनपद आगरा में छठ पूजा के दौरान घाटों पर भीड़ प्रबंधन के दृष्टिगत आपदा मित्रों ने जिला प्रशासन के साथ मिलकर प्रभावी भीड़ प्रबंधन में महत्वपूर्ण सहयोग किया। आपदा मित्रों की तैनाती से घाटों पर व्यवस्था बनाए रखने, श्रद्धालुओं की सुरक्षित आवाजाही सुनिश्चित करने तथा किसी भी आकस्मिक स्थिति में त्वरित सहायता उपलब्ध कराने में उल्लेखनीय मदद मिली।

इसी क्रम में गंगा स्नान, कार्तिक मेला जैसे बड़े धार्मिक व सांस्कृतिक आयोजनों के दौरान भीड़ प्रबंधन और सुरक्षा को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से वॉकी-टॉकी के माध्यम से समन्वय की एक नई पहल की गई। इस तकनीकी समन्वय से आपदा मित्रों, प्रशासनिक अधिकारियों और अन्य विभागों के बीच त्वरित सूचना आदान-प्रदान संभव हुआ, जिससे निर्णय लेने की प्रक्रिया अधिक प्रभावी बनी।

जनपदों में आपदा मित्रों की बढ़ती सहभागिता और आधुनिक संचार साधनों का उपयोग सुरक्षित, सुव्यवस्थित एवं सफल आयोजनों की दिशा में एक सकारात्मक और सराहनीय कदम है।



DDMA Etawah

Life-Saving Intervention Through DEOC

Shri. Shubhrant kumar Shukl, (IAS), D.M.

Shri. Abhinav Ranjan Shrivastav, (PCS) A.D.M. (F/R)

Shri. Avanish Dubey, Disaster Expert



Severe cold exposure led to hypothermia, leaving an unidentified woman unconscious, on dated 07.01.2026 near atal statue. Immediately upon receiving information at the Emergency Operations Center (EOC), the Additional District Magistrate (F/R) directed that immediate relief be provided to the victim, following which the disaster expert and his team, with the assistance of a 108 ambulance service, shifted the victim to the nearest district hospital.

DDMA Gonda

स्वयं सहायता समूह प्रदर्शनी

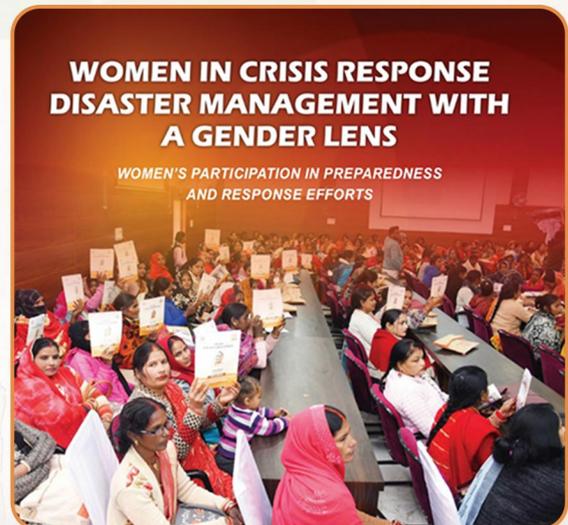
श्रीमती प्रियंका निरंजन (आई.ए.एस.), जिलाधिकारी

श्री आलोक कुमार (पी.सी.एस.), अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0)

श्री राजेश कुमार श्रीवास्तव, आपदा विशेषज्ञ

गोंडा जिले में महिलाओं की आपदा तैयारी और प्रतिक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर किया गया है। दिसंबर 2024 में आयोजित एक प्रमुख प्रशिक्षण सत्र हुआ, जहाँ 300 महिलाओं, जिसमें स्वयं सहायता समूह (SHG) की सदस्याएँ शामिल थीं, जिन्हे बाढ़, आग और महामारी जैसी आपदाओं के प्रबंधन के लिए शिक्षित किया गया। इसमें प्रारंभिक चेतावनी प्रणालियों, सामुदायिक बचाव और प्राथमिक उपचार जैसे व्यावहारिक कौशल पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिससे उन्मे आत्मनिर्भरता बढ़ी।

सामुदायिक नेतृत्व वाली पहल, जैसे हाल की ट्रेन दुर्घटना में तत्काल राहत कार्य के साथ ही, निर्मला देवी और सीमा सिंह जैसी स्थानीय चैंपियनों के प्रेरणादायक केस स्टडी दर्शाते हैं कि गृहणियाँ कैसे बाढ़ की तैयारी के लिए अपने गाँवों को संगठित कर रही हैं। इन जमीनी प्रयासों को विभिन्न विकास क्षेत्रों में महिला कैडरों के एक मजबूत नेटवर्क और आपदा मित्र परियोजना जैसी चल रही क्षमता निर्माण पहलों द्वारा समर्थन मिल रहा है। यह प्रदर्शन दर्शाता है कि ज्ञान और समर्थन से महिलाओं को सशक्त बनाना उन्हें महत्वपूर्ण प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता बना देता है, जिससे सामुदायिक लचीलापन बढ़ता है।



WOMEN IN CRISIS RESPONSE DISASTER MANAGEMENT WITH A GENDER LENS

WOMEN'S PARTICIPATION IN PREPAREDNESS
AND RESPONSE EFFORTS

DDMA Lakhimpur Kheri

कोहरे और रात में वाहन सुरक्षा : रेडियम (रिफ्लेक्टिव टेप) की अहम भूमिका

श्रीमती दुर्गा शक्ति नागपाल, (आई.ए.एस.), जिलाधिकारी
श्री नरेंद्र बहादुर सिंह, (पी.सी.एस.), अपर जिलाधिकारी (वि0/रा0)

श्री अंकित कुमार राज, आपदा विशेषज्ञ

रात के समय और विशेषकर कोहरे के दौरान सड़क पर दृश्यता अत्यंत कम हो जाती है, जिससे वाहनों के दुर्घटनाओं का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। ऐसी परिस्थितियों में वाहन पर रेडियम अथवा रेडियम जैसी चमकने वाली सामग्री (रिफ्लेक्टिव टेप) लगाना सुरक्षा की दृष्टि से अत्यंत आवश्यक है। रिफ्लेक्टिव टेप लगाने का मुख्य उद्देश्य रात्रि के समय दृश्यता (विजिबिलिटी) बढ़ाना है, ताकि अंधेरे या कोहरे में व्यक्ति दूर से ही अन्य वाहन चालकों को दिखाई दे सकें। जब किसी वाहन की हेडलाइट या स्ट्रीटलाइट की रोशनी रिफ्लेक्टिव सामग्री पर पड़ती है, तो यह प्रकाश को परावर्तित करती है और तुरंत चमक उठती है। इससे सामने या पीछे से आने वाले वाहन चालकों को वाहन की उपस्थिति का समय रहते आभास हो जाता है।

अक्सर "रेडियम" शब्द का प्रयोग किया जाता है, परंतु वास्तविक रेडियम एक रेडियोधर्मी एवं खतरनाक तत्व होता है। वर्तमान समय में वास्तविक रेडियम के स्थान पर सुरक्षित, कृत्रिम चमक (फॉस्फोरेसेंट) वाली सामग्री अथवा रिफ्लेक्टिव टेप का उपयोग किया जाता है, जो पूरी तरह सुरक्षित होती है और उसी सिद्धांत पर कार्य करती है। कोहरे में दृश्यता बहुत कम होने के कारण सड़क पर चल रहे छोटे वाहनों, विशेषकर साइकिल, को पहचानना कठिन हो जाता है। ऐसे में साइकिल पर रिफ्लेक्टिव टेप लगाने से उसकी मौजूदगी दूर से ही स्पष्ट दिखाई देती है, जिससे दुर्घटनाओं की संभावना में उल्लेखनीय कमी आती है। यही कारण है कि कोहरे और रात के समय साइकिल पर रेडियम (रिफ्लेक्टिव टेप) का उपयोग न केवल एक सावधानी है, बल्कि सड़क सुरक्षा के लिए एक आवश्यक उपाय भी है।



DDMA Varanasi

वाराणसी नगर निगम की पहल : गैस अलाव से ठंड में राहत

श्री सत्येंद्र कुमार (आई.ए.एस.), जिलाधिकारी
श्री हिमांशु नागपाल (आई.ए.एस.), नगर आयुक्त
डॉ. सदानंद गुप्ता, (पी.सी.एस.), अपर जिलाधिकारी(वि0/रा0)
श्री संजीव सिंह, आपदा विशेषज्ञ

शीत ऋतु के दौरान बढ़ती ठंड और शीतलहर से आमजन को राहत प्रदान करने के उद्देश्य से वाराणसी नगर निगम द्वारा गैस अलाव की प्रभावी व्यवस्था की जा रही है। प्रमुख सार्वजनिक स्थलों, रैन बसेरों, बस अड्डों और भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में गैस आधारित अलाव स्थापित किए गए हैं, जो पारंपरिक अलाव की तुलना में अधिक सुरक्षित, स्वच्छ और पर्यावरण अनुकूल हैं। गैस अलाव से धुआं नहीं निकलता, जिससे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता और आग लगने का जोखिम भी कम रहता है। नगर निगम की यह पहल गरीब, निराश्रित एवं राहगीरों के लिए ठंड से बचाव में अत्यंत सहायक सिद्ध हो रही है।

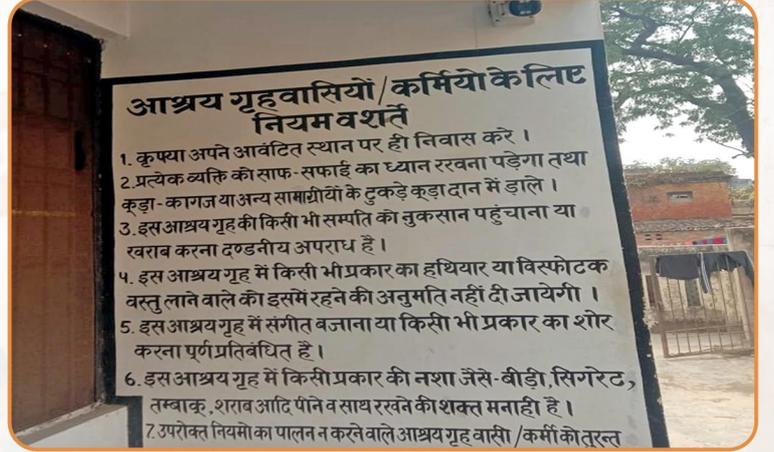


DDMA Ballia

रैन बसेरों की सीसीटीवी के माध्यम से सतत निगरानी

श्री मंगला प्रसाद सिंह (आई.ए.एस.), जिलाधिकारी
श्री अनिल कुमार, (पी.सी.एस.), अपर जिलाधिकारी(वि0/रा0)
श्री पीयूष सिंह बघेल, आपदा विशेषज्ञ

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, बलिया द्वारा जनपद में संचालित रैन बसेरों की सुरक्षा एवं सुचारु संचालन सुनिश्चित करने हेतु एक प्रभावी बेस्ट प्रैक्टिस अपनाई गई है। इसके अंतर्गत आपदा नियंत्रण कक्ष से सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से सभी रैन बसेरों की निरंतर निगरानी की जा रही है। इस व्यवस्था से रैन बसेरों में ठहरने वाले निराश्रित एवं कमजोर वर्ग के लोगों की सुरक्षा, साफ-सफाई, सुविधाओं की उपलब्धता तथा किसी भी आपात स्थिति पर त्वरित प्रतिक्रिया सुनिश्चित होती है। यह पहल पारदर्शिता, जवाबदेही और बेहतर आपदा प्रबंधन की दिशा में एक सराहनीय उदाहरण है।



आपदा प्रबंधन में DEOC के माध्यम से अस्पतालों और शेल्टर होम में लगे CCTV कैमरे रीयल-टाइम निगरानी, भीड़ नियंत्रण, राहत वितरण की पारदर्शिता, सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा त्वरित निर्णय लेने में सहायक होते हैं। इससे आपदा प्रतिक्रिया अधिक प्रभावी, समन्वित और जवाबदेह बनती है।

DDMA Balrampur

श्री विपिन कुमार जैन, (आई.ए.एस.), जिलाधिकारी
 सुश्री ज्योति राय, (पी.सी.एस.), अपर जिलाधिकारी(वि0/रा0)
 श्री अरुण कुमार सिंह, जिला आपदा विशेषज्ञ

सड़क दुर्घटनाओं से निपटने हेतु जिला प्रशासन बलरामपुर की प्रभावी पहल

सड़क दुर्घटनाएँ आज के समय में एक गंभीर सामाजिक और प्रशासनिक चुनौती के रूप में सामने आ रही हैं। जनपद बलरामपुर में भी शीतलहर, घना कोहरा तथा यातायात नियमों की अनदेखी के कारण सड़क दुर्घटनाओं की संभावना बढ़ जाती है, जिससे जन-धन की हानि होती है। सड़क सुरक्षा केवल प्रशासन की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक नागरिक की सहभागिता से जुड़ा विषय है।

सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम एवं त्वरित राहत-बचाव के उद्देश्य से जिला प्रशासन बलरामपुर द्वारा रोड सेफ्टी को एक महत्वपूर्ण प्राथमिकता के रूप में लिया गया है। दुर्घटनाओं को कम करने के लिए जहाँ एक ओर जन-जागरूकता बढ़ाने पर बल दिया गया है, वहीं दूसरी ओर मानक अनुरूप तैयारियों एवं त्वरित प्रतिक्रिया प्रणाली को भी सुदृढ़ किया गया है। सड़क सुरक्षा नियमों का पालन, वाहन चलाते समय सावधानी तथा आपात स्थिति में त्वरित सहायता ही मृत्यु दर को कम करने का प्रभावी माध्यम है।

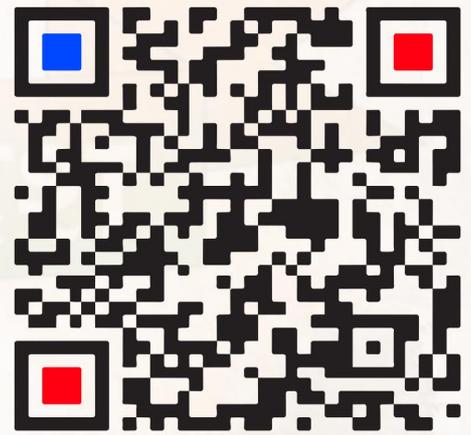
इसी क्रम में जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, बलरामपुर द्वारा सड़क दुर्घटनाओं की स्थिति में त्वरित सहायता, राहत एवं बचाव कार्य हेतु मानक कार्यविधि (SOP) तैयार की गई है, जिसका विमोचन दिनांक 01 जनवरी 2026 को जिलाधिकारी महोदय द्वारा किया गया। इस SOP के अंतर्गत जनपद में 19 ब्लैक स्पॉट्स चिन्हित किए गए हैं तथा उन स्थानों पर क्यूआर कोड आधारित प्रणाली लागू की गई है। दुर्घटना की स्थिति में क्यूआर कोड स्कैन करने से नजदीकी अस्पताल, एंबुलेंस, पुलिस अधिकारी एवं आपात संपर्क सूत्रों की जानकारी तुरंत उपलब्ध हो जाती है, जिससे 'गोल्डन आवर' में घायल व्यक्ति को समय पर उपचार मिल सके।

यह पहल न केवल सड़क दुर्घटनाओं से होने वाली मृत्यु दर को कम करने में सहायक होगी, बल्कि जनपद में एक सशक्त, त्वरित और समन्वित आपात प्रतिक्रिया प्रणाली को भी स्थापित करेगी। जिला प्रशासन बलरामपुर की यह पहल अन्य जनपदों के लिए भी एक अनुकरणीय मॉडल सिद्ध हो सकती है।

जिला मेमोरियल हॉस्पिटल, बलरामपुर**MEMORIAL HOSPITAL BALRAMPUR**

जिला प्रशासन सड़क दुर्घटना / आपात स्थिति में आपकी सहायता के लिए सदैव तत्पर है। निकटतम अस्पताल तक पहुंचने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें एवं गूगल मैप की सहायता से सुगमता पूर्वक अस्पताल तक पहुंचें।

त्वरित सहायता हेतु एम्बुलेंस सेवा- 108. पुलिस हेल्प लाइन नं0-112. विद्युत विभाग हेल्प लाइन नं0-1912, फॉयर सर्विस हेल्प लाइन नं0- 9454418819. आपदा कन्ट्रोल रूम के नं0-9170277336, टोल फ्री नं0-1077, अपर जिलाधिकारी के मो० नं0-9454417607 या डॉ० शारदा रंजन, मुख्य चिकित्सा अधीक्षक मेमोरियल हॉस्पिटल के मोबाइल नम्बर 9415185117 में से किसी भी नम्बर तत्काल पर सम्पर्क करें।

**CHC PACHPERWA**



शीतलहर

बचाव हेतु सुरक्षा के उपाय

✓ क्या करें

घर से बाहर निकलने से पहले ऊनी एवं गर्म कपड़े पहनें।

पोषक आहार एवं गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें।

शीतदंश के लक्षणों जैसे शरीर के अंगों का सुन्न पड़ना, हाथों-पैरों पर सफेद या पीले रंग के दाग पर नजर रखें।

बुजुर्ग एवं बच्चों की ठीक से देखभाल करें।

पशुओं को गर्म स्थान पर रखें, उन्हें ठंड लगने पर पशु चिकित्सक की सलाह लें।



✗ क्या न करें

शराब का सेवन न करें, यह शरीर के तापमान को घटाता है।

आग तापने के लिए प्लास्टिक, थैलियों, टायर का प्रयोग न करें।

हीटर, ब्लोवर, अंगीठी आदि का प्रयोग करते समय खिड़की दरवाजे पूरी तरह बंद न करें।

आग जलाते समय ज्वलनशील पदार्थ आसपास न रखें। बिस्तर के पास अलाव न जलाएं।

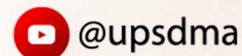
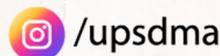
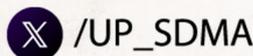
बासी या ठंडे भोजन का प्रयोग न करें।

उत्तर प्रदेश राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा जनहित में जारी

Uttar Pradesh

State Disaster Management Authority (UP SDMA)

Address: B-1 Block, PICUP Bhawan, PICUP Building Road, Vibhuti Khand, Gomti Nagar, Lucknow, Uttar Pradesh, 226010



For more information, visit our web at www.upsdma.up.nic.in