

# ठंडा और बहुत गर्म मौसम

熱  
VERY HOT

冷  
COLD

## ठंडा और बहुत गर्म मौसम की चेतावनी

हांगकांग गर्म और ठंडे दोनों मौसमों का अनुभव करता है। वेधशाला (ऑब्जर्वेटरी) स्थानीय तापमान परिवर्तन पर पैनी नजर रखती है। जब भी ठंड या बहुत गर्म मौसम से हांगकांग को खतरा हो तो यह चेतावनी जारी करके जनता के सदस्यों को ठंड के मौसम में शरीर के कम तापमान के खतरे या बहुत गर्म मौसम में लू लगने (हीटस्ट्रोक) और धूप से झुलसने (सनबर्न) के जोखिम के बारे में सचेत करती है।

एक बार जारी करने के बाद, चेतावनी रेडियो और टेलीविजन पर प्रसारित की जाती है। यदि आवश्यक हो, तो वेधशाला प्रेस ब्रीफिंग आयोजित करेगी, जिसके माध्यम से जनता के सदस्यों को आवश्यक सावधानी बरतने के बारे में याद दिलाया जाता है।

यदि ठंड या बहुत गर्म मौसम जारी रहता है जबकि इसी मौसम की चेतावनी लागू है, तो वेधशाला जनता को आवश्यक कार्रवाई करने के लिए याद दिलाने के लिए विशेष घोषणाओं को दोहराएगी।

ये चेतावनियां संबंधित सरकारी विभागों को भी सचेत करती हैं, जैसे कि गृह मामलों के विभाग को अस्थायी आश्रयों को खोलने जैसी कार्रवाई करने की जरूरत पर विचार करने के लिए।

## ठंड के मौसम की चेतावनी के लिए किये जाने वाले कार्य



- ठंड के मौसम में लोगों को गर्म कपड़े पहनने और स्वास्थ्य पर ठंडे मौसम के प्रतिकूल प्रभाव से बचने की सलाह दी जाती है। आपको पर्याप्त आंतरिक वायु परिसंचरण (वेंटिलेशन) भी सुनिश्चित करना चाहिए।
- यदि आपको बाहर जाना आवश्यक है, तो कृपया लंबे समय तक सर्द हवाओं के संपर्क में आने से बचें।
- यदि आप अकेले रहने वाले वृजुर्ग व्यक्तियों या पुरानी चिकित्सा स्थितियों वाले व्यक्तियों के बारे में जानते हैं, तो कृपया किसी भी सहायता की आवश्यकता को जांचने के लिए समय-समय पर उन्हें फोन करें या उनसे मिलने जाएं।
- उपयोग करने से पहले सुनिश्चित करें कि हीटर उपयोग के लिए सुरक्षित हैं, और उन्हें किसी भी दहनशील पदार्थ से दूर रखें। गर्म रखने के साधन के रूप में घर के अंदर आग न जलाएं।
- कृपया सुनिश्चित करें कि जब आप पुराने-प्रकार के गैस वाटर हीटर का उपयोग कर रहे हैं तो आपके कमरे में पर्याप्त ताज़ी हवा हो।

## पाला की चेतावनी



जब वेधशाला उच्च भूमि पर या न्यू टेरिटोरीस में पाला की उम्मीद करती है, तो यह किसानों और अन्य लोगों को सचेत करने के लिए पौधों की क्षति के खिलाफ आवश्यक सावधानी बरतने के लिए पाला की चेतावनी जारी करेगी।



## बहुत गर्म मौसम की चेतावनी के लिए किये जाने वाले कार्य

- जब बाहरी काम या गतिविधियों में संलग्न हों, तो खूब पानी पिएं और अधिक श्रम से बचें। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो जितनी जल्दी हो सके छायादार या ठंडी जगह पर आराम करें।
- बिना एयर कंडीशनिंग के घर के अंदर रहने वाले लोगों को पर्याप्त वायु परिसंचरण सुनिश्चित करने के लिए खिड़कियों को यथासंभव खुला रखना चाहिए।
- लंबे समय तक सूरज की रोशनी में रहने से बचें। ढीले कपड़े, उपयुक्त टोपी और UV-अवरुद्ध धूप का चश्मा, सौर पराबैंगनी विकिरण द्वारा धूप से झुलसने (सनबर्न) की संभावना को कम कर सकते हैं।
- तैराकों और बाहरी गतिविधियों में भाग लेने वालों को SPF 15 या उससे अधिक के सनस्क्रीन लोशन का उपयोग करना चाहिए, और इसे बार-बार लगाना चाहिए।
- अकेले रहने वाले वृजुर्ग व्यक्तियों या पुरानी चिकित्सा स्थितियों वाले व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कुशल-क्षेम के बारे में सावधान रहें। यदि आप उन्हें जानते हैं, तो कृपया किसी भी सहायता की आवश्यकता को जांचने के लिए समय-समय पर उन्हें फोन करें या उनसे मिलने जाएं।

## गर्मी मौसम में विशेष परामर्श

उच्च तापमान, उच्च आर्द्रता और हल्की हवाओं की स्थितियों के तहत जब मौसम की स्थिति बहुत गर्म मौसम चेतावनी जारी करने के स्तर से नीचे रहती है, तब भी उचित सावधानी न बरतने पर लोगों को हीट स्ट्रोक का खतरा हो सकता है। जब ऐसे मौसम की स्थिति अपेक्षित होती है तो वेधशाला "गर्मी मौसम में विशेष परामर्श" जारी करेगी। यह परामर्श जनता को विशेषकर बाहरी काम या गतिविधियों में संलग्न लोगों को गर्म मौसम से प्रभावित होने से बचने के लिए यथाशीघ्र याद दिलाने का काम करता है। उन्हें अपनी स्वास्थ्य स्थितियों पर ध्यान देना चाहिए, अधिक पानी पीना चाहिए और गर्मी से बचाव के उचित सुरक्षात्मक उपाय करने चाहिए।

यह महत्वपूर्ण है कि आम जनता को इन चेतावनियों और परामर्श पर विशेष ध्यान देना चाहिए और खुद को और अपने परिवार को ठंड या बहुत गर्म मौसम से बचाने के लिए कदम उठाने चाहिए। अद्यतन (अपडेटेड) मौसम चेतावनी स्थिति के लिए कृपया निम्नलिखित माध्यमों को देखें:

- रेडियो और टेलीविजन पर प्रसारण
- "डायल-ए-वेदर" सेवा: 1878 200
- वेधशाला की वेबसाइट: <http://my.weather.gov.hk/personalized-website/hindi>
- मोबाइल एप "माय ऑब्जर्वेटरी": <http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm> या नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें



आई फोन



एंड्रॉयड



विडोज फोन

# Cold and Very Hot Weather



## Cold and Very Hot Weather Warnings

Hong Kong experiences both hot and cold seasons. The Observatory maintains a close watch on the local temperature changes. It issues warnings whenever Hong Kong is threatened by cold or very hot weather, to alert members of the public of the danger of low body temperature in cold weather or the risk of heatstroke and sunburn in very hot weather.

Once issued, the warnings are broadcast over radio and television. If necessary, the Observatory will hold press briefings, through which members of the public are reminded to take necessary precautions.

If cold or very hot weather persists while the corresponding weather warning is in force, the Observatory will repeat the special announcements to remind the public to take necessary actions.

These warnings also alert relevant government departments, such as the Home Affairs Department to consider the need to take actions, such as the opening of temporary shelters.

## Actions to be taken for Cold Weather Warning



1. People are advised to put on warm clothes and to avoid adverse health effects due to the cold weather. You must also ensure adequate indoor ventilation.
2. If you must go out, please avoid prolonged exposure to wintry winds.
3. If you know of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone, please call or visit them occasionally to check if they need any assistance.
4. Make sure heaters are safe before use, and place them away from any combustibles. Do not light fires indoors as a means to keep warm.
5. Please ensure that there is plenty of fresh air in your room when you are using an old-type gas water heater.

## Frost Warning



When the Observatory expects ground frost to occur on high ground or in the New Territories, Frost Warning will be issued to alert farmers and others concerned to take necessary precautionary measures against frost damage to vegetation.



## Actions to be taken for Very Hot Weather Warning

1. When engaged in outdoor work or activities, drink more water and avoid over exertion. If not feeling well, take a rest in the shade or cooler place as soon as possible.
2. People staying indoors without air-conditioning should keep windows open as far as possible to ensure that there is adequate ventilation.
3. Avoid prolonged exposure under sunlight. Loose clothing, suitable hats and UV-blocking sunglasses can reduce the chance of sunburn by solar ultraviolet radiation.
4. Swimmers and those taking part in outdoor activities should use a sunscreen lotion of SPF 15 or above, and should re-apply it frequently.
5. Beware of health and wellbeing of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone. If you know of them, call or visit them occasionally to check if they need any assistance.

## Hot Weather Special Advisory

Under such situations as high temperature, high humidity and light winds while the weather conditions remain below the level for issuing Very Hot Weather Warning, people may still be exposed to the risk of heat stroke if they do not take appropriate precautions. The Observatory will issue the "Hot Weather Special Advisory" when such weather conditions are expected. The advisory serves to remind the public as early as possible to avoid being affected by hot weather, especially for those engaging in outdoor work or activities. They should pay attention to their health conditions, drink more water and take appropriate protective measures against the heat.

*It is important that members of the public take note of these warnings and advisory, and take steps to protect themselves and their family against cold or very hot weather. Please refer to the following channels for the updated status of weather warnings:*

- Broadcasts on radio and television
- "Dial-a-Weather" service: **1878 200**
- Observatory's website: <http://www.hko.gov.hk/en/>
- Mobile App "MyObservatory":  
<http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm>  
or scan the QR code below



iPhone



Android



Windows Phone