

# Social Media Messages for Winter Weather

## Twitter messages

You can post messages below on your local or tribal health authority's Twitter feed. All posts are 140 or fewer characters.

The Centers for Disease Control and Prevention's [@CDCReady](#) and [@CDCEmergency](#) feeds can also be retweeted as relevant information and links are tweeted.

## Tweets

¿Viene una tormenta? Los generadores portátiles producen intoxicación con monóxido de carbono. Use el generador, al menos, a 25 pies de la casa, puertas y ventanas.

Hay que estar seguro antes, durante y después del clima #invernal. Sugerencias de seguridad de la #AutoridaddeSaluddeOregon: <http://1.usa.gov/MY2Js3>

Visite [@OregonDOT](#) para controlar su itinerario antes de salir en condiciones invernales. <http://www.tripcheck.com>

Aquí el invierno es frío. Los hornos de gas y aceite producen gas de monóxido de carbono nocivo. Mantenga segura a su familia. Revise su horno lo antes posible. #Oregon

Evite la intoxicación con monóxido de carbono (CO). Instale detectores de CO, revise el horno con regularidad, mantenga el generador portátil a más de 25 pies de la casa. #Oregon

¿Hay un corte de energía? Use los gráficos de alimentos de [FoodSafety.gov](http://www.foodsafety.gov) para poder decidir qué conservar y qué desechar. <http://tinyurl.com/p9j6rll>

Después de un corte de energía, ¿es segura la comida? [http://www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg\\_food.html](http://www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html)

Tenga cuidado al usar sierras eléctricas para quitar árboles caídos: <http://tinyurl.com/p5w2dtm>

## Facebook posts

All of the above tweets can be cross-posted as Facebook messages. However, the following suggestions have images and links that are also for posting. For more suggestions, visit the Centers for Disease Control and Prevention's Facebook page at <https://www.facebook.com/cdcemergency> to repost useful links, webpages, photos, and tips.

¿Sabía que puede obtener las actualizaciones meteorológicas más recientes en su Smartphone? Recibirá un mensaje de texto si ingresa en un área de tormenta. Descubra si su teléfono recibe alertas de emergencia inalámbricas del Sistema Comercial de Alertas Móviles: <http://www.nws.noaa.gov/com/weatherreadynation/wea.html>

Cuando llega una tormenta invernal, evite lesiones en los caminos. Consulte su itinerario a través del sitio web de TripCheck del Departamento de transporte de Oregon (<http://www.tripcheck.com>) o llame al 511 antes de salir a la carretera.

Si sale y conduce durante una advertencia de tormenta y queda atascado, permanezca en el vehículo. Obtenga más sugerencias de seguridad en <http://1.usa.gov/MY2Js3>

Vemos muchas imágenes en Facebook del invierno. Asegúrese de prevenir la hipotermia y el congelamiento cuando se presenta una tormenta. Vístase abrigado y use botas adecuadas cuando salga de su casa. Obtenga más sugerencias de seguridad en: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

¿Sabe qué hacer si se produce un corte de energía? ¿Está preparado el kit de emergencia? ¿Tiene todos los suministros necesarios? Arme un kit de emergencia dentro de su presupuesto. Conozca qué puede hacer para prepararse hoy mismo: <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/BuildAKit.aspx>

El clima invernal puede producir cortes de energía. Llame a su empresa de energía local para informarlos. Si usa un generador, asegúrese de colocarlo al menos a 25 pies de distancia de la casa. El uso incorrecto de los generadores puede producir intoxicación con monóxido de carbono. Puede inhalarlo del escape tóxico del motor, por una descarga eléctrica o por electrocución e incendio.

¿Todavía dura la advertencia de tormenta? Reciba las novedades meteorológicas más recientes de la página de Facebook del Servicio Meteorológico Nacional de Oregon. <https://www.facebook.com/NWSPortland/>

¿Alguna vez escuchó la frase "sobre llovido, mojado"? Bien, en una catástrofe, más lluvia puede agravar las situaciones diez veces más. Consulte el enlace a continuación y conozca sugerencias básicas para que usted y su familia permanezcan seguros después de una catástrofe. <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/InjuryPrevention.aspx>

Si se corta la energía durante una tormenta de invierno, es posible que sus alimentos corran riesgo. Los alimentos perecederos pueden producir bacterias con rapidez. Cuando los alimentos no se mantienen en las temperaturas adecuadas, pueden enfermarlo. Fórmese en cuanto al almacenamiento adecuado de los alimentos y los riesgos para la salud de los alimentos después de una tormenta de invierno. Encuentre aquí sugerencias rápidas para proteger los alimentos: <https://apps.state.or.us/Forms/Served/le8631.pdf>

¿Sabía que el monóxido de carbono es un gas inodoro, incoloro, insípido y posiblemente mortal? La intoxicación con monóxido de carbono es un problema durante las tormentas de invierno. Eso se debe a que se usan generadores y otros métodos de cocción y calentamiento alternativos. Obtenga información sobre cómo reconocer la intoxicación con monóxido de carbono y cómo evitarla. <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/CarbonMonoxidePoisoning.aspx>

Las sierras eléctricas pueden ser herramientas ideales para ahorrar esfuerzo al retirar los escombros después de una catástrofe. Sin embargo, si no se emplean de forma correcta y con respeto, rápidamente pueden causar lesiones graves y la muerte. Visite el sitio indicado a continuación para obtener más información sobre el uso de las sierras eléctricas. <http://tinyurl.com/p5w2dtm>