

# رسائل مواقع التواصل الاجتماعي بشأن دخان غابات الحرائق

## تويتر

الرسائل التالية متاحة للنشر في موجز تويتر الخاص بوكالتك الصحية المحلية. كل المنشورات تتكون من 140 حرفاً أو أقل. بالإضافة إلى الاقتراحات الواردة أدناه، يمكن إعادة نشر تغريدات موجز الطوارئ [@CDCReady](https://twitter.com/CDCReady) و [@CDCEmergency](https://twitter.com/CDCEmergency) الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها عند تغريد المعلومات والروابط ذات الصلة.

## التغريدات

#حرائق\_الغابات (Wildfires#) تؤثر على جودة الهواء في [أدخل المنطقة]:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

هواء ضبابي؟ طالع مؤشر جودة الهواء الخاص بإدارة DEQ قبل الخروج:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/#wildfires>

استخدم الوسم #حرائق\_الغابات (wildfires#) للحصول على آخر المعلومات الخاصة بحرائق الغابات، أو تحقق من  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

يجب أن يحدّ السكان المعرضون لدخان #حرائق\_الغابات من الأنشطة الخارجية.  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

اشرب الكثير من الماء! الحفاظ على رطوبة الجسم يقلل من الآثار الصحية الناجمة عن دخان #حرائق\_الغابات.  
ابقَ في مأمن من دخان #حرائق\_الغابات. تفضل بزيارة <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

## فيسبوك

تتمثل فوائد منشورات فيسبوك في أنه يمكن إجراء المحادثات بين الجمهور (على الرغم من أن هذا يحتاج إلى الاعتدال). يمكن نشر جميع التغريدات المذكورة أعلاه كرسائل على فيسبوك. ومع ذلك، تحتوي الاقتراحات التالية على صور وروابط يمكن نشرها أيضاً. لمزيد من الاقتراحات، تفضل بزيارة صفحة مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها على فيسبوك على <https://www.facebook.com/cdcemergency> لإعادة نشر الروابط وصفحات الويب والصور والنصائح المفيدة.

## منشورات فيسبوك

لا يمكن التنبؤ بحرائق الغابات ويمكن أن ينتقل الدخان بسرعة إلى مجتمعات ولاية أوريغون. مؤشر جودة الهواء (AQI) الخاص بإدارة DEQ عبارة أداة مرمزة بالألوان توضح مستويات تلوث الهواء. اللون الأخضر جيد، والأصفر معتدل، والبرتقالي غير صحي للمجموعات الحساسة، والأحمر غير صحي لجميع المجموعات.  
<http://www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx>

هل بحاجة إلى عذر لتجنب العمل في ساحة؟ مع استمرار وجود الدخان، تجنب الأنشطة الشاقة في الهواء الطلق. ابحث عن مستويات جودة الهواء في مجتمعك على مدونة Oregon Smoke:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>.

لحماية نفسك وعائلتك من دخان حرائق الغابات، قم بالحد من الأنشطة الخارجية خلال أوقات جودة الهواء الريدئة. تحقق من مدونة Oregon Smoke للحصول على أحدث المعلومات:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

يمكن أن يكون لمستويات الدخان المرتفعة تأثير خطير على الصحة. يجب على الأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي أو القلب وكبار السن والأطفال البقاء في الداخل والاتصال بمقدمي الرعاية الصحية إذا مرضوا. تحقق من مدونة Oregon Smoke للحصول على أحدث المعلومات:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

هل ينتشر الضباب في الخارج؟ هل تعاني من حكة في الحلق؟ يجب على الأشخاص في المناطق المليئة بالدخان شرب الكثير من الماء. يقلل الحفاظ على رطوبة الجسم من الدخان الذي يمكن أن ينتقل إلى عمق الرئتين. تحقق من مدونة Oregon Smoke للحصول على أحدث المعلومات:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

هل تذهب إلى العمل بالدراجة؟ لتقليل التعرض لهواء حرائق الغابات المليء بالدخان، يجب على ركاب الدراجات تجنب الركوب الشاق والحفاظ على رطوبة أجسامهم. فكر في استخدام وسائل النقل العام. تحقق من مدونة Oregon Smoke للحصول على أحدث المعلومات:  
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>