

رسائل وسائل التواصل الاجتماعي حول الحرارة الشديدة

Twitter

الرسائل التالية متاحة للنشر في موجز حساب Twitter الخاص بوكالة الصحة المحلية. يبلغ طول كل منشور 140 حرفاً أو أقل.

بالإضافة إلى الاقتراحات أدناه، يمكن إعادة تغريد الموجز [@CDCReady](https://twitter.com/CDCReady) والموجز [@CDCEmergency](https://twitter.com/CDCEmergency) التابعة إلى مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بوصفها معلومات ذات صلة ويمكن تغريد الروابط.

تغريدات

درجة الحرارة شديدة الارتفاع تؤثر على صحتك. حافظ على البرودة والترطيب وابقَ على اطلاع!

الأمراض الناجمة عن الحرارة يمكن الوقاية منها. حافظ على البرودة والترطيب وابقَ على اطلاع!

حافظ على البرودة! قلل من النشاط بالأماكن الخارجية المفتوحة وتجنب ضوء الشمس المباشر وخاصةً في وقت الظهيرة التي تكون أكثر حرارة.

حافظ على الترطيب! لا تنتظر إلى أن تعطش حتى تشرب. اشرب مياه أكثر من المعتاد وتجنب المشروبات السكرية والتي تحتوي على الكافيين والكحول.

ابقَ على اطلاع! الحرارة من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة المرتبطة بالطقس في الولايات المتحدة.

حافظ على البرودة! أعد جدولاً أو تخطيط الأنشطة التي بالأماكن الخارجية المفتوحة خلال أوقات النهار الأكثر برودة.

حافظ على الترطيب! اشرب من 2 إلى 4 أكواب من الماء كل ساعة أثناء العمل وأثناء ممارسة التمرينات الرياضية بالأماكن الخارجية المفتوحة.

ابقَ على اطلاع! الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا عرضةً للسخونة. قم بزيارة الجيران والأصدقاء وأفراد العائلة للتأكد من أن أجسامهم بحالة باردة ورطبة.

حافظ على البرودة! ابتعد عن الحرارة بقضاء بضع ساعات في مكان بارد.

حافظ على برودة حيواناتك الأليفة! الخمول وفقدان الشهية من علامات الجفاف. وفر المياه العذبة وأماكن ظل يحصل بها للحيوانات الأليفة على البرودة.

Facebook

مزايا منشورات Facebook تتمثل في أنه يمكن إجراء محادثات بين المعجبين (على الرغم من أنه يجب الاعتدال في هذه المحادثات).

جميع التغريدات المذكورة أعلاه يمكن نشرها في رسائل على Facebook. إلا أن الاقتراحات التالية تحتوي على صور وروابط يمكن نشرها أيضاً. للحصول على المزيد من الاقتراحات، تفضل بزيارة صفحة مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) على Facebook على العنوان <https://www.facebook.com/cdcemergency> لإعادة نشر روابط وصفحات ويب وصور ونصائح مفيدة.

منشورات Facebook

هل تساءلت يوماً عن الفرق بين ضربة الشمس والإنهاك الحراري؟ ارجع إلى صفحة الأسئلة الشائعة الخاصة بالحرارة الشديدة على موقع مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)!
[.https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.htm](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.htm)

الجو حار بالخارج. حافظ على البرودة. حافظ على الترطيب. ابقَ على اطلاع.



ما الذي يعنيه تحديث هيئة الأرصاد الوطنية عن مؤشر الحرارة؟

http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

(نصائح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) للرياضيين الذين يشعرون بالحرارة:

<http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

هل تعلم أن الحرارة الشديدة هي أحد الأسباب الرئيسية المرتبطة بالطقس التي تؤدي إلى الوفاة في الولايات المتحدة؟

<http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

هل تعلم كيفية الحفاظ على البرودة في الأيام شديدة الحرارة؟

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

الأشخاص الكبار الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا من بين الأكثر عرضةً للمخاطر أثناء أحداث الحرارة الشديدة. تفضل بزيارة منازل جيرانك وأصدقائك وأفراد أسرتك للتأكد من أنهم يشربون كمية كافية من المياه ويحافظون على برودة منازلهم!