

Social Media Messages for Extreme Heat

Twitter

以下信息可以张贴在您当地的卫生健康机构的 Twitter 推文中。所有帖文的字符必须少于或等于 140 个字符。

除了下面的建议外，疾病控制和预防中心 [@CDCReady](#) 和 [@CDCEmergency](#) 的新闻供稿也可以作为相关信息在 Twitter 上转发，并同时发布链接。

Tweets

极度高温可对您的健康造成影响。保持凉爽，充分补充水分，并及时了解最新信息！

与天气炎热有关的疾病是可以预防的。保持凉爽，充分补充水分，并及时了解最新信息！

请保持凉快！请限制户外活动的的时间，并避免阳光直晒，尤其是下午一天最热的时候。

请保持充分补充水分！不要等到口渴了才喝水。请比平时要多喝水，并且避免喝含糖量高、有咖啡因的饮料和酒精饮料。

请及时了解最新信息！在美国，酷热天气是与气候有关的头号杀手之一。

请保持凉爽！请把户外活动重新安排或规划在一天中较凉爽的时候。

请保持充分补充水分！在户外工作或锻炼时，请每小时喝 2 到 4 杯水。

请及时了解最新信息！65 岁以上的人较容易中暑。请探望您的邻居、朋友或家人，确保他们保持凉爽，而且充分补充水分。

请保持凉爽！天气炎热时，请抽空在凉快的地方待上几个小时缓一缓。

也请您让您的宠物保持凉快！无力昏睡和食欲不振可能是身体脱水的症状。提供干净的水和荫凉的地方，让宠物可以凉快一下。

Facebook

脸书贴文的好处是脸书好友之间可以进行对话（但是这需要有人监督管理）。

上述所有推文都可以作为 Facebook 消息交叉发布。但是，下列建议含图片和链接，也可用于发布。如需更多建议，请访问疾病控制和预防中心 Facebook 页面 <https://www.facebook.com/cdcemergency>，转帖有用的链接、网页、照片和小贴士。

Facebook Posts

您有没有想过“中暑”和“热衰竭”之间有什么区别？请查看疾病预防与控制中心 (CDC) 的常见问题页面来了解酷热天气！<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html>

外面太热了。保持凉快。保持充分补充水分。请及时了解最新信息。

美国国家气象局谈论的酷热指数 (Heat Index) 是指什么？
http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

疾病预防控制中心 (CDC) 对感到炎热的运动员的温馨提示：<http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>



您是否了解在美国酷热天气是与气候有关的头号杀手之一？
<http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

您是否知晓如何在酷热天气中保持凉快？
<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

65 岁以上的成人是最容易受酷热天气影响的群体。请探望您的邻居、朋友或亲属，确保他们饮用充足的水，并且让家里保持凉爽！