

Social Media Messages for Extreme Heat

Twitter

Местное учреждение системы здравоохранения может публиковать следующие сообщения в своем микроблоге на форуме Twitter. Длина любого сообщения может составлять не более 140 символов.

В дополнение к приведенным ниже рекомендациям, сообщения, появляющиеся в микроблогах Центров контроля и предотвращения заболеваний, [@CDCReady](#) и [@CDCEmergency](#), можно публиковать параллельно, если в них содержатся соответствующие сведения и ссылки.

Tweets

Перегрев в жаркую погоду может нанести ущерб вашему здоровью. Предотвращайте перегрев и обезвоживание и будьте в курсе происходящего!

Заболевания, вызываемые перегревом, можно предотвращать. Предотвращайте перегрев и обезвоживание и будьте в курсе происходящего!

Не перегревайтесь! Меньше работайте и меньше упражняйтесь под открытым небом и держитесь в тени, особенно после полудня, когда температура воздуха достигает максимума.

Предотвращайте обезвоживание! Не ожидайте ощущения жажды перед тем, как пить. Пейте больше воды, чем обычно; избегайте сладких, содержащих кофеин и алкогольных напитков.

Будьте в курсе происходящего! Перегрев — одна из самых распространенных в США причин смерти в результате воздействия погодных условий.

Предотвращайте перегрев! Выполняйте запланированную работу или упражнения под открытым небом в прохладное время дня.

Предотвращайте обезвоживание! Выполняя работу или упражнения под открытым небом, пейте от 2 до 4 чашек воды каждый час.

Будьте в курсе происходящего! Люди старше 65 лет особо чувствительны к перегреву. Проверьте, находятся ли в прохладном месте ваши соседи, друзья и родственники, и пьют ли они достаточно жидкостей.

Не перегревайтесь! В жаркую погоду делайте перерыв и оставайтесь несколько часов в прохладном месте.

Предотвращайте перегрев домашних животных! Апатия и потеря аппетита могут свидетельствовать об обезвоживании. Наливайте животным свежую воду и содержите их в тенистом, прохладном месте.

Facebook

Преимущество опубликования сообщений на форуме Facebook заключается



в возможности их обсуждения участниками форума (хотя такое обсуждение контролируется модераторами).

Все перечисленные выше сообщения на форуме Twitter можно параллельно публиковать на форуме Facebook. Тем не менее, в приведенных ниже рекомендациях содержатся изображения и ссылки, которые также могут публиковаться. Получайте дополнительные рекомендации, посещая страницу Центров контроля и профилактики заболеваний на форуме Facebook по адресу <https://www.facebook.com/cdcemergency>, чтобы параллельно публиковать полезные ссылки, адреса сайтов, фотографии и советы.

Facebook posts

В чем заключается разница между тепловым ударом и тепловым истощением? Сведения о последствиях перегрева можно найти на странице «Часто возникающие вопросы» (FAQ) сайта Центров контроля и предотвращения заболеваний (CDC) по адресу <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html>.

На улице ЖАРКО. Не перегревайтесь. Предотвращайте обезвоживание. Будьте в курсе происходящего.

Что означает показатель нагрева, о котором сообщает Национальная метеорологическая служба? http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

Советы Центров контроля и предотвращения заболеваний (CDC) для спортсменов, тренирующихся в жаркую погоду: <http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

Знаете ли вы, что перегрев — одна из самых распространенных в США причин смерти в результате воздействия погодных условий? <http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

Знаете ли вы, как не перегреваться в самые жаркие дни? <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

Люди старше 65 лет относятся к числу тех, кто подвергается наибольшему риску в жаркую погоду. Проверяйте, как идут дела у ваших соседей, друзей и родственников, убеждайтесь в том, что они пьют достаточное количество воды, и что у них в доме прохладно!