

Social Media Messages for Wildfire Smoke

Twitter

The following messages are available for posting to your local health agency's Twitter feed. All posts are 140 or fewer characters.

In addition to the suggestions below, the Centers for Disease Control and Prevention's [@CDCReady](#) and [@CDCEmergency](#) feeds can be retweeted as relevant information and links are tweeted.

Tweets

Los #incendiosforestales afectan la calidad del aire en [insertar la región]:
<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

¿Aire nebuloso? Consulte el índice de calidad del aire del DEQ antes de salir:
<http://oregonsmoke.blogspot.com/> #incendiosforestales

Use #incendiosforestales para obtener la información más reciente sobre estos o consulte <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Las poblaciones sensibles a los #incendiosforestales deben limitar las actividades al aire libre. <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Beba mucha agua. La hidratación minimiza los efectos para la salud del humo de los #incendiosforestales.

Protéjase del humo de los #incendiosforestales. Visite <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Facebook

Benefits to Facebook postings is that conversations can take place among fans (although this needs moderation).

All of the above tweets can be cross-posted as Facebook messages. However, the following suggestions have images and links that can also be posted. 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.

Facebook posts

Los incendios forestales son impredecibles y pueden llevar humo rápidamente a las comunidades de Oregon. El índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés)

del DEQ es una herramienta codificada mediante colores que muestra los niveles de contaminación del aire. Verde es bueno, amarillo es moderado, naranja es poco saludable para grupos sensibles y rojo es poco saludable para todos los grupos.

<http://www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx>

¿Necesita una excusa para evitar el trabajo en el jardín? Mientras subsista el aire con humo, evite las actividades extenuantes al aire libre. Consulte los niveles de calidad de aire de su comunidad en el blog de Oregon Smoke:

<http://oregonSmoke.blogspot.com/>.

Para protegerse y proteger a su familia del humo de los incendios forestales, limite las actividades al aire libre durante momentos en los que la calidad del aire sea deficiente. Consulte el blog de Oregon Smoke para obtener la información más reciente:

<http://oregonSmoke.blogspot.com/>

Los niveles elevados de humo pueden tener un efecto peligroso para la salud. Las personas con una enfermedad respiratoria o cardíaca, los adultos mayores y los niños deben permanecer en el interior y comunicarse con los proveedores de atención médica si se enferman. Consulte el blog de Oregon Smoke para obtener la información más reciente: <http://oregonSmoke.blogspot.com/>

¿Aire nebuloso? ¿Garganta áspera? Las personas de áreas con humo deben beber gran cantidad de agua. La hidratación reduce el humo que puede ingresar a lo profundo de los pulmones.

Consulte el blog de Oregon Smoke para obtener la información más reciente:

<http://oregonSmoke.blogspot.com/>

¿Va al trabajo en bicicleta? Para reducir la exposición al aire con humo de los incendios forestales, quienes viajan a diario en bicicleta deben evitar las distancias sumamente extenuantes y permanecer hidratadas. Plantéese usar el transporte público.

Consulte el blog de Oregon Smoke para obtener la información más reciente:

<http://oregonSmoke.blogspot.com/>