

Social Media Messages for Extreme Heat

Twitter

Los siguientes mensajes se encuentran disponibles para ser publicados en la fuente de Twitter de su organismo local de salud. Todas las publicaciones son de 140 caracteres o menos.

Además de las sugerencias que se indican a continuación, las fuentes de [@CDCReady](#) y [@CDCEmergency](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades pueden retuitearse como información relevante, y se tuitean los enlaces.

Tweets

Las temperaturas sumamente elevadas pueden afectar su salud. Manténgase fresco, hidratado e informado.

Las enfermedades por calor pueden prevenirse. Manténgase fresco, hidratado e informado.

¡Manténgase fresco! Limite las actividades al aire libre y la luz solar directa, especialmente por la tarde cuando hace más calor.

¡Manténgase hidratado! No espere a tener sed para tomar líquidos. Beba más agua que lo habitual, evite las bebidas azucaradas, alcohólicas y con cafeína.

¡Manténgase informado! El calor se encuentra entre los principales factores de muertes provocadas por condiciones climáticas en los Estados Unidos.

¡Manténgase fresco! Reprograme o planee actividades al aire libre durante horarios menos calurosos en el día.

¡Manténgase hidratado! Beba entre 2 y 4 tazas de agua por hora mientras trabaje o se ejercite al aire libre.

¡Manténgase informado! Las personas mayores de 65 años son vulnerables al calor. Visite a vecinos, amigos y familiares para asegurarse de que estén frescos e hidratados.

¡Manténgase fresco! Tómese un descanso del calor pasando unas horas en un lugar fresco.

¡Mantenga refrescadas a sus mascotas! El letargo y la pérdida de apetito pueden ser signos de deshidratación. Ofrezca agua fresca y sombra en la cual puedan refrescarse las mascotas.

Facebook

Los beneficios de las publicaciones de Facebook consisten en que las conversaciones pueden realizarse entre los fanáticos (aunque necesitan moderación).

Todos los tweets anteriores pueden publicarse simultáneamente como mensajes de Facebook. Sin embargo, las siguientes sugerencias tienen imágenes y enlaces que también se pueden publicar. Para obtener más sugerencias, visite la página de Facebook



de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en <https://www.facebook.com/cdcemergency> para volver a publicar enlaces, páginas web, fotografías y sugerencias útiles.

Facebook posts

¿Alguna vez se preguntó acerca de la diferencia entre una insolación y agotamiento por calor? Consulte la página de preguntas frecuentes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) sobre el calor extremo. <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html>

Afuera hace CALOR. Manténgase fresco. Manténgase hidratado. Manténgase informado.

¿A qué se refiere el Servicio Meteorológico Nacional cuando habla del índice de calor? http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

Consejos de los CDC para los deportistas que sienten el calor: <http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

¿Sabía que el calor extremo es uno de los principales factores de muerte a raíz del clima en los Estados Unidos? <http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

¿Sabe cómo permanecer refrescado en los días sumamente calurosos? <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

Los adultos mayores de 65 años se encuentran entre los que corren el mayor riesgo en situaciones de calor extremo. Visite a vecinos, amigos y familiares para asegurarse de que beban suficiente agua y mantengan frescos sus hogares.