

# Social Media Messages for Winter Weather

## Twitter messages

You can post messages below on your local or tribal health authority's Twitter feed. All posts are 140 or fewer characters.

The Centers for Disease Control and Prevention's [@CDCReady](#) and [@CDCEmergency](#) feeds can also be retweeted as relevant information and links are tweeted.

## Tweets

Bão sắp tới? Máy phát điện di động sản sinh ra khí độc carbon monoxide. Cho máy phát điện chạy cách xa nhà, cửa ra vào và cửa sổ ít nhất 25 feet.

Giữ an toàn trước, trong và sau những ngày #rét lạnh. Tham khảo các mẹo giữ an toàn từ #OregonHealthAuthority: <http://1.usa.gov/MY2Js3>

Truy cập [@OregonDOT](#) để kiểm tra điều kiện đường xá trước khi đi ra ngoài trong thời tiết mùa đông. <http://www.tripcheck.com>

Cái lạnh mùa đông đã đến. Lò sưởi chạy bằng ga và dầu sản sinh khí carbon monoxide độc hại. Giữ an toàn cho gia đình quý vị. Kiểm tra lò sưởi của quý vị càng sớm càng tốt. #Oregon

Tránh ngộ độc khí carbon monoxide (CO). Lắp máy dò CO, kiểm tra lò sưởi thường xuyên, đặt máy phát điện di động cách xa nhà hơn 25 ft. #Oregon

Quý vị bị cúp điện? Hãy sử dụng các biểu đồ thực phẩm trên trang [FoodSafety.gov](http://FoodSafety.gov) để biết mình nên giữ hoặc vứt đi những thực phẩm nào <http://tinyurl.com/p9j6rll>

Thực phẩm của quý vị có an toàn sau khi cúp điện không?  
[http://www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg\\_food.html](http://www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html)

Hãy cẩn thận khi dùng cửa máy để loại bỏ thân cây bị ngã: <http://tinyurl.com/p5w2dtm>

## Facebook posts

All of the above tweets can be cross-posted as Facebook messages. However, the following suggestions have images and links that are also for posting. For more suggestions, visit the Centers for Disease Control and Prevention's Facebook page at <https://www.facebook.com/cdcmemergency> to repost useful links, webpages, photos, and tips.

Quý vị có biết quý vị có thể đọc tin thời tiết mới nhất từ điện thoại thông minh của mình không? Quý vị sẽ nhận một tin nhắn nếu quý vị sắp đi vào một khu vực đang có bão. Kiểm tra xem điện thoại của quý vị có nhận được cảnh báo khẩn cấp từ Hệ thống Báo động Điện thoại di động Thương mại (Commercial Mobile Alert System) hay không: [Http://www.nws.noaa.gov/com/weatherreadynation/wea.html](http://www.nws.noaa.gov/com/weatherreadynation/wea.html)

Tránh bị thương trên đường khi bão mùa đông đang đến. Kiểm tra chuyến đi của quý vị qua Đơn vị Kiểm tra Điều kiện Đi lại của Sở Giao thông Vận tải Oregon (Oregon's Department of Transportation Trip Check (<http://www.tripcheck.com>) hoặc gọi 5-1-1 trước khi ra đường.

Nếu quý vị đang lái xe khi có cảnh báo bão, hãy ở trong xe của quý vị nếu bị kẹt. Học thêm các mẹo chỉ cách giữ an toàn tại <http://1.usa.gov/MY2Js3>

Chúng tôi đang nhìn thấy rất nhiều hình ảnh trên Facebook về thời tiết mùa đông. Nhớ thận trọng nhằm tránh tình trạng hạ thân nhiệt (hypothermia) và bỏng lạnh (frostbite) khi bão đến. Mặc quần áo ấm và mang giày ống thích hợp cho mùa đông khi đi ra ngoài! Đọc thêm các mẹo chỉ cách giữ an toàn tại: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Quý vị có biết phải làm gì nếu bị cúp điện? Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng bộ dụng cụ cho trường hợp khẩn cấp của mình chưa? Quý vị có tất cả những vật liệu cần thiết chưa? Chuẩn bị một bộ dụng cụ cho trường hợp khẩn cấp phù hợp với túi tiền. Hãy tham khảo những gì quý vị có thể làm để chuẩn bị ngay từ hôm nay: <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/BuildAKit.aspx>

Thời tiết mùa đông có thể làm cúp điện. Gọi cho công ty điện địa phương để báo cáo sự cố. Nếu quý vị sử dụng một máy phát điện, nhớ đặt nó cách xa nhà ít nhất 25 ft. Việc sử dụng máy phát điện không đúng cách có thể gây ngộ độc carbon monoxide. Quý vị có thể bị ngộ độc từ các bộ xả khí độc của động cơ, hiện tượng sốc điện, hoặc giật điện và lửa.

Quý vị vẫn còn trong giai đoạn cảnh báo bão? Truy cập tin tức thời tiết mới nhất từ trang Facebook của Dịch vụ Thời tiết Quốc gia Oregon. <https://www.facebook.com/NWSPortland/>

Quý vị đã bao giờ nghe câu "thêm xúc phạm vào thương tích (adding insult to injury)" chưa? Vâng, trong thiên tai, việc gây thêm thương tích có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn mười lần! Hãy tham khảo đường dẫn bên dưới và học các mẹo cơ bản để giữ cho quý vị và gia đình được an toàn sau thiên tai. <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/InjuryPrevention.aspx>

Nếu quý vị bị cúp điện trong lúc đang có bão mùa đông, thực phẩm của quý vị có thể sẽ bị hư. Thực phẩm dễ hư có thể sản sinh vi khuẩn rất nhanh. Thực phẩm có thể gây bệnh nếu không được giữ ở nhiệt độ thích hợp. Hãy tự tìm hiểu cách lưu trữ đồ ăn hợp lý và các nguy cơ sức khỏe do thực phẩm gây ra sau một cơn bão mùa đông. Tìm các mẹo nhanh chỉ cách giữ thực phẩm an toàn ở đây: <https://apps.state.or.us/Forms/Served/le8631.pdf>

Quý vị có biết carbon monoxide là một loại khí có khả năng giết người, không vị, không màu và không mùi không? Ngộ độc carbon monoxide là mối quan ngại khi có bão mùa đông. Đó là bởi vì chúng ta thường sử dụng máy phát điện và các phương pháp nấu nướng và sưởi ấm thay thế khác. Học cách nhận diện triệu chứng ngộ độc carbon monoxide và các biện pháp phòng ngừa. <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/CurrentHazards/Pages/CarbonMonoxidePoisoning.aspx>

Cưa máy có thể là một công cụ tiết kiệm sức lao động tuyệt vời cho việc dọn dẹp sau thảm họa. Nhưng, nếu quý vị không sử dụng chúng đúng cách và một cách thận trọng, chúng có thể nhanh gây thương tích nghiêm trọng và dẫn đến tử vong. Hãy vào trang web dưới đây để tham khảo thêm về việc sử dụng cưa máy. <http://tinyurl.com/p5w2dtm>