

山火煙霧的社交媒體訊息

Twitter

可發佈以下訊息到您當地衛生機構的 Twitter 資訊提供。所有貼文均不得超過 140 個字符。

除了以下建議外，可以轉發美國疾病預防控制中心 [@CDCReady](#) 及 [@CDCEmergency](#) 的資訊提供作為相關訊息並轉發連結。

推文

#山火# 正影響 [插入地區] 的空氣質素：

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

空氣煙霧瀰漫？在出發前，請檢查 DEQ 的空氣質素指數：

<http://oregonsmoke.blogspot.com/#wildfires>

使用 #山火# 獲取最新的山火訊息，或查看

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

對 #山火# 煙霧敏感的人群應限制戶外活動。

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

飲大量的水！保持水分充足可在最大程度上減少 #山火# 煙霧對健康的影響。

遠離 #山火# 煙霧，保持安全。瀏覽：<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Facebook

在 Facebook 發佈的好處是可以在支持者之間對話（儘管需要節制）。

以上所有推文都可以作為 Facebook 訊息發佈。但是，也可以發佈以下建議的圖像和連結。有關更多建議，請瀏覽疾病控制與預防中心的 Facebook 專頁，網址為：

<https://www.facebook.com/cdcemergency> 以轉發有用的連結、網頁、照片及貼示。

Facebook 貼文

山火是無法預測，可以迅速將煙霧吹散入俄勒岡州社區。DEQ 的空氣質素指數 (AQI) 是一種顏色編碼工具，可顯示空氣污染水平。綠色代表好、黃色代表中等、橙色代表對敏感人群不健康、紅色代表對所有人群均不健康。

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

需要藉口避免園內工作嗎？由於煙霧持續，請避免劇烈的戶外活動。在俄勒岡煙霧網誌中找到您所在社區的空氣質素水平：

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

為了保護自己和家人免受山火煙霧的影響，在空氣質素差的時候限制戶外活動。查看俄勒岡煙霧網誌以獲取最新訊息：

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

煙霧水平高可能危害健康。患有呼吸道或心臟病的人士、長者和兒童應留在室內，並在患病時與醫護人員聯繫。查看俄勒岡煙霧網誌以獲取最新訊息：

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

外面煙霧瀰漫？喉嚨痕癢？身處煙霧區的人士應該喝大量的水。保持充足水分可減少煙霧深入肺部。

查看俄勒岡煙霧網誌以獲取最新訊息：

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

您踩單車上班嗎？為了減少暴露於充滿山火煙霧的空氣中，踩單車上上班的人士應避免過分劇烈踩動單車並保持充足水分。考慮乘坐公共交通工具。

查看俄勒岡煙霧網誌以獲取最新訊息：

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