

極端高溫的社交媒體訊息

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

極端高溫會影響您的健康。保持涼爽、保持充足水分並保持知曉最新情況！

與炎熱有關的疾病是可以預防。保持涼爽、保持充足水分並保持知曉最新情況！

保持涼爽！限制戶外活動並避免陽光直射，尤其是在最熱的下午。

保持充足水分！不要等到口渴才飲水。比平時多喝水，避免喝含糖、含咖啡因和酒精的飲品。

保持知曉最新情況！在美國，炎熱是與天氣有關的最主要殺手之一。

保持涼爽！在一天中較涼的時間重新安排或計劃戶外活動。

保持充足水分！在戶外工作或運動時，每小時要喝 2-4 杯水。

保持知曉最新情況！65 歲以上人士容易受炎熱影響。探訪鄰居、朋友和家人，以確保他們保持涼爽且水分充足。

保持涼爽！在涼爽的地方逗留幾小時，以暫時遠離高溫。

讓寵物保持涼爽！嗜睡和食慾不振可能是脫水的跡象。提供淡水和遮蔭處，以使寵物保持涼爽。

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、照片及貼士。

Facebook 貼文

有沒有想過中暑和熱衰竭之間的分別？ 查看 CDC 有關熱衰竭的常見問題頁面！

<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html>

外面很熱。保持涼爽。保持充足水分。保持知曉最新情況。



國家氣象局談論熱指數是什麼意思？

http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

CDC 給感到炎熱的運動員的貼士：<http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

您是否知道在美國極端高溫是與天氣有關的主要殺手之一？

<http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

您知道在極度炎熱的天氣如何保持涼爽嗎？

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

65 歲以上的成人是極端高溫事件中最危險的人群。探訪鄰居、朋友和家人，以確保他們喝足夠的水並保持家中涼爽！