

Social Media Messages for Extreme Heat

Twitter

Farriimaha soo socda waxaa lagu soo qori karaa bogga Twitter-ka ee hay'adda caafimaadka ee degaankaaga. Dhammaan waxa la soo qorayaa waxa yihiin xarfo/kalmadood/astaamood oo ka kooban 140 ama ka yar.

Marka lagu daro talo soo jeedinta hoos ku qoran, Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka barta ay leeyihiin [@CDCReady](#) iyo [@CDCEmergency](#) macluumaadka ay soo geliyaan, dib ayaa loogu qori karaa “retweet” hadba sida macluumaadka ugu haboon yahay isla markaana “links” jira wax lagu soo qoray “tweeted”.

Tweets

Heerkulka aadka u sareeyaa wuxuu saameyn ku yeelan karaa caafimaadkaaga. Qabow ku sugnow, biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan isla markaana la soco warka!

Jirada la xiriirta kulaylka waa laga hortagi karaa. Qabow ku sugnow, biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan isla markaana la soco warka!

Qabow ku sugnow! Yaree hawlaha bannaanka laga qabanayo isla markaana iska ilaali iftiinka qoraxda ee tooska ah, gaar ahaan galabtii marka qoraxdu ugu kulushahay.

Biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan! Ha sugin ilaa aad ka ooman tahay in aad cabto. Cab biyo ka badan intii caadiga ahayd, isla markaana iska ilaali cabitaanada sonkorta, kaafiinka iyo aalkolada leh.

La soco warka! Kulaylku wuxuu ka mid yahay waxyaalaha ugu badan ee cimilada la xiriirta ee dadka ku dilla Maraykanka dhexdiisa.

Qabow ku sugnow! Hawlaha bannaanka laga qabanyo wakhti kale qabso ama qorshayso inta lagu jiro qaybaha maalintii ee dhulku qabow yahay.

Biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan! Cab 2–4 koob oo biyo ah saacad kasta marka aad ka shaqaynayso ama aad bannaanka ku jimicsanayso.

La soco warka! Dadka da'doodu ka weyn tahay 65 jir ayaa u nugul kulaylka. Booqo deriska, saaxiibada iyo xubnaha ka tirsan qoyska si aad u xaqiijiso in ay xaalad qabow ku sugan yihiin isla markaana biyo ku filan jirkooda ku jiraan.

Qabow ku sugnow! Biririf ka qaado kulaylka adiga oo dhowr saacadood ku qaadanaya meel qabow.

Xayawaanka aad korsato ka dhig kuwo qabow! Tamar la'aan iyo nafsada cunta loo

hayo oo yaraata waxay noqon karaan calaamadaha lagu garto fuuqbaxa. Sii biyo nadiif ah iyo meel hoos/har leh oo xayawaanka la korsadaa isku qaboojin karaan.

Facebook

Faa'iidooyinka laga helo in wax lagu soo qoro Facebook waa iyada oo uu wada hadal dhexmari karo taageerayaasha (iskasta oo ay tani u baahan tahay qof hawsha kala haga).



Dhammaan waxyaalaha la soo qorayo “tweets” ee kor ku qoran waxaa si isku mar ah loo soo qori karaa farriinta Facebook ahaan. Si kastaba ha ahaatee, talooyinka soo socda ayaa leh sawirro iyo meelo laga sii gelayo “links” oo sidoo kale la soo qori karo. Wixii talooyin dheeraad ah, booqo bogga Facebook ee Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka <https://www.facebook.com/cdcemergency> si aad dib wax ugu soo qorto meelo laga sii gelayo “links”, boggaga internet-ka, sawirro iyo talooyin waxtar leh.

Facebook posts

Weligaa ma is weydiisay farqiga u dhexeeya kulayl qofka haleela iyo daalka kulaylku keeno? Ka fiiri bogga su'aalaha inta badan la isweydiyo ee CDC waxyaabo ku saabsan kulaylka! <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html>

Waa KULAYL bannaanku. Qabow ku sugnow. Biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan La soco warka.

Maxay ka dhigan tahay marka Waaxda Adeega Cimilada Qaranka ka hadasho Qiyaasta Kulaylka? http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

Talooyinka CDC ee loogu talagalay cayaartoyda kulaylka dareemaysa: <http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

Ma ogeyd in kulaylka xad dhaafka ah uu yahay mid ka mid ah waxyaalaha cimilada la xiriirta ee keena in uu dad badan ku dillo Maraykanka dhexdiisa? <http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

Ma garanaysaa sida qabow loogu sugnaado marka ay jiraan maalmo aad u kulul? <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

Dadka waaweyn ee da'doodu ka weyn tahay 65 ayaa ka mid ah dadka halista u badan ugu sugan dhacdooyinka kulaylka xad dhaafka ah. Waxaad aadaa guryaha deriskaaga, saaxiibadaa iyo xubnaha ka tirsan qoyskaaga si aad u hubiso in ay cabayaan biyo ku filan isla markaana ay guryahooda ka dhigayaan kuwo qabow!