

폭염 관련 소셜 미디어 메시지

트위터

다음 메시지는 거주 지역 보건기관의 트위터 피드에 게시할 수 있습니다. 모든 게시글은 140자 이하로 제한됩니다.

아래의 제안 정보 외에도 미국 질병통제 예방센터의 [@CDCReady](#)와 [@CDCEmergency](#) 피드를 관련 정보로 리트윗할 수 있으며 링크도 트윗할 수 있습니다.

트위터 메시지

극심한 무더위는 건강에 영향을 줄 수 있습니다. 더위를 피하고, 수분을 충분히 섭취하고, 최신 정보를 확인하세요!

온열 질환은 예방할 수 있습니다. 더위를 피하고, 수분을 충분히 섭취하고, 최신 정보를 확인하세요!

더위를 피하세요! 특히, 날씨가 가장 더운 오후에는 실외 활동을 자제하고 직사광선을 피하세요.

수분을 충분히 섭취하세요! 목이 마를 때까지 미루지 말고 자주 물을 마시세요. 평소보다 물을 많이 마시고 설탕이나 카페인이 함유되거나 알코올 음료는 피하세요.

최신 정보를 확인하세요! 더위는 미국에서 날씨와 관련하여 사망률이 가장 높은 원인입니다.

더위를 피하세요! 실외 활동은 하루 중 시원한 시간대로 계획하거나 일정을 변경하세요.

수분을 충분히 섭취하세요! 실외에서 일을 하거나 운동을 할 때는 1시간 마다 2-4컵의 물을 마시세요.

최신 정보를 확인하세요! 65세 이상의 고령자들은 더위에 취약합니다. 이웃, 친구, 가족들을 찾아가 더위를 잘 피하고 있고 수분을 충분히 섭취하고 있는지 확인하세요.

더위를 피하세요! 더위를 피해 시원한 장소에서 몇 시간 정도 휴식을 취하세요.

애완동물도 시원한 곳에 두세요. 무기력과 식욕 감퇴는 탈수의 징후일 수 있습니다. 애완동물이 열을 식힐 수 있는 그늘진 곳에서 마실 물을 주세요.

페이스북

페이스북 게시물의 장점은 (어느 정도 조정은 필요하지만) 팔로워들과 대화를 할 수 있다는 점입니다.

위의 트위터 메시지는 모두 페이스북 메시지로도 게시할 수 있습니다. 단, 다음 제안에는 게시 가능한 이미지와 링크가 포함되어 있습니다. 미국 질병통제 예방센터 페이스북 페이지(<https://www.facebook.com/cdcemergency>)를 방문하시면, 더 많은 제안을 보실 수 있습니다. 유용한 링크, 웹페이지, 사진 및 정보를 다시 게시할 수 있습니다.

페이스북 게시물

일사병과 열사병의 차이가 궁금하신가요? CDC의 FAQ 페이지(<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html>)에서 폭염에 대한 정보를 확인하세요!

밖의 날씨가 매우 덥습니다. 시원한 곳에서 충분한 수분을 섭취하고 최신 정보를 확인하세요.



국립기상국(NWS)이 말하는 열지수(HI)는 무슨 뜻입니까?

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

운동선수를 위한 CDC의 더위 대처 정보: <http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

미국에서 날씨와 관련하여 사망률이 가장 높은 원인이 폭염이라는 사실을 알고 계십니까? <http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

지속되는 폭염 속에서 더위를 피하는 방법을 알고 계십니까?

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

폭염 날씨 속에서 가장 위험한 집단은 65세 이상 고령자들입니다. 이웃, 친구, 가족들의 집을 찾아가 수분을 충분히 섭취하고 집을 시원하게 유지하고 있는지 확인하세요!