

Social Media Messages for Wildfire Smoke

Twitter

The following messages are available for posting to your local health agency's Twitter feed. All posts are 140 or fewer characters.

In addition to the suggestions below, the Centers for Disease Control and Prevention's [@CDCReady](#) and [@CDCEmergency](#) feeds can be retweeted as relevant information and links are tweeted.

Tweets

#Wildfires (Các đám cháy rừng) gây ảnh hưởng đến chất lượng không khí trong [insert region]: <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Không khí mịn mù? Kiểm tra Chỉ số Chất lượng Không khí của DEQ trước khi đi ra ngoài: <http://oregonsmoke.blogspot.com/> #wildfires

Dùng hashtag #wildfires để tìm những thông tin mới nhất về cháy rừng, hoặc kiểm tra <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Những cư dân nhạy cảm với #wildfires smoke (khói từ cháy rừng) nên hạn chế các hoạt động ngoài trời. <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Uống thật nhiều nước! Việc đảm bảo cho cơ thể luôn đủ nước sẽ giảm thiểu các ảnh hưởng đến sức khỏe #wildfire smoke.

Giữ an toàn từ #wildfire smoke. Truy cập <http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Facebook

Benefits to Facebook postings is that conversations can take place among fans (although this needs moderation).

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

Facebook posts

Các vụ cháy rừng không thể đoán trước được và có thể nhanh chóng lan khói vào các cộng đồng ở tiểu bang Oregon. Chỉ số Chất lượng Không khí của DEQ (AQI) là một công cụ mã màu cho thấy mức ô nhiễm trong không khí. Màu xanh lá cây có nghĩa là tốt, màu vàng là vừa phải, màu cam là không lành mạnh cho các nhóm nhạy cảm, và màu đỏ là

không lành mạnh cho tất cả các nhóm. <http://www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx>

Cần lý do để trốn làm vườn? Khi khói trong không khí vẫn còn, quý vị nên tránh làm những việc nặng ngoài trời. Tìm các mức đo chất lượng không khí của cộng đồng quý vị trên trang blog Oregon Smoke: <http://oregonSmoke.blogspot.com/>.

Để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi khói từ cháy rừng, hạn chế các hoạt động ngoài trời khi chất lượng không khí kém. Kiểm tra trang blog Oregon Smoke để biết thông tin mới nhất: <http://oregonSmoke.blogspot.com/>

Các lượng khói cao có thể gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Những người mắc bệnh hô hấp hoặc bệnh tim, người lớn tuổi, và trẻ em nên ở trong nhà và liên lạc với bác sĩ nếu bị đau ốm. Kiểm tra trang blog Oregon Smoke để biết thông tin mới nhất: <http://oregonSmoke.blogspot.com/>

Trời đang mù mịt bên ngoài? Rát cổ họng? Cư dân ở những vùng nhiều khói nên uống nhiều nước. Giữ cho cơ thể luôn đủ nước sẽ làm giảm lượng khói có thể đi sâu vào phổi của quý vị.

Kiểm tra trang blog Oregon Smoke để biết thông tin mới nhất:
<http://oregonSmoke.blogspot.com/>

Quý vị đi làm bằng xe đạp? Để giảm mức tiếp xúc với không khí có khói từ cháy rừng, những người đi làm bằng xe đạp nên tránh đạp xe quá vất vả và luôn uống nhiều nước. Nên cân nhắc dùng phương tiện giao thông công cộng.

Kiểm tra trang blog Oregon Smoke để biết thông tin mới nhất:
<http://oregonSmoke.blogspot.com/>