

Social Media Messages for Extreme Heat

Twitter

Các thông điệp sau đây có sẵn để đăng lên bảng tin Twitter của Cơ quan y tế địa phương của quý vị. Tất cả các bài đăng đều giới hạn 140 ký tự trở xuống.

Ngoài những gợi ý dưới đây, các bảng tin của các Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) [@CDCReady](#) và [@CDCEmergency](#) có thể tweet lại được thành thông tin liên quan, và các đường liên kết sẽ được tweet.

Tweets

Nhiệt độ cực kỳ nóng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Hãy giữ cho cơ thể luôn mát, đủ nước và luôn luôn theo dõi tin tức!

Các bệnh do nhiệt gây ra có thể ngăn ngừa được. Hãy giữ cho cơ thể luôn mát, đủ nước và luôn luôn theo dõi tin tức!

Giữ mát! Hạn chế hoạt động ngoài trời và tránh ánh nắng mặt trời trực tiếp, đặc biệt là vào buổi chiều khi trời nóng nhất.

Luôn đảm bảo cơ thể có đủ nước! Đừng đợi đến khi khát mới uống nước. Uống nhiều nước hơn ngày thường, và tránh những thức uống có đường, caffeine và cồn.

Luôn theo dõi tin tức! Nắng nóng là một trong những hiện tượng thời tiết gây chết người phổ biến nhất ở Hoa Kỳ.

Giữ mát! Hoãn lại hoặc sắp xếp các hoạt động ngoài trời vào những giờ mát mẻ hơn trong ngày.

Luôn đảm bảo cơ thể có đủ nước! Uống từ 2-4 cốc nước mỗi giờ trong khi làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời.

Luôn theo dõi tin tức! Những người trên 65 tuổi thường dễ bị nắng nóng gây hại. Ghé thăm những người hàng xóm, bạn bè và người nhà để đảm bảo họ đang giữ mát và uống đủ nước.

Giữ mát! Hãy tránh cái nóng bằng cách nghỉ ngơi một vài giờ trong một nơi mát mẻ.

Giữ mát cho thú cưng của quý vị! Trạng thái hôn mê và không chịu ăn có thể là dấu hiệu của tình trạng mất nước trong cơ thể. Cho thú cưng uống nước mới, sạch và nghỉ mát nơi có bóng râm.

Facebook

Lợi ích của các bài đăng trên Facebook là các cuộc trò chuyện có thể diễn ra giữa những người có quan tâm (mặc dù cần có chừng mực).

Tất cả các tweet ở trên có thể được đăng chéo như thông điệp trên Facebook. Tuy nhiên, các khuyến nghị sau đây kèm theo những hình ảnh và liên kết quý vị cũng có thể



đăng được. Để có thêm đề xuất, hãy truy cập vào trang Facebook của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh tại <https://www.facebook.com/cdcemergency> để đăng lại các liên kết, trang web, hình ảnh, và lời khuyên hữu ích.

Facebook posts

Quý vị có bao giờ thắc mắc về sự khác biệt giữa tình trạng đột quỵ do nhiệt (heat stroke) và kiệt sức vì nhiệt (heat exhaustion)? Tham khảo trang Những Câu hỏi Thường gặp (FAQs) về nắng nóng cực độ của CDC!

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

Trời bên ngoài quá NÓNG. Giữ mát. Đảm bảo cơ thể có đủ nước. Luôn theo dõi tin tức.

Khi Dịch vụ Thời tiết Quốc gia (National Weather Service) nói gì về Chỉ số Nhiệt (Heat Index), điều đó có nghĩa là gì? http://www.nws.noaa.gov/om/heat/heat_index.shtml

Lời khuyên từ CDC cho các vận động viên đang đối đầu với cái nóng:

<http://www.cdc.gov/extremeheat/pdf/athlete-poster-preview.pdf>

Quý vị có biết nắng nóng là một trong những hiện tượng thời tiết gây chết người phổ biến nhất ở Hoa Kỳ? <http://www.nws.noaa.gov/os/heat/index.shtml>

Quý vị có biết làm thế nào để giữ mát trong những ngày cực nóng không? <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForExtremeHeat.aspx>

Người lớn trên 65 tuổi là những người có nguy cơ cao nhất khi thời tiết nóng lên đến mức cực độ. Hãy sang nhà hàng xóm, bạn bè và người nhà để đảm bảo họ đang uống đủ nước và giữ mát trong nhà!