



小的改變 也能產生 大的不同

當Sacramento地區的居民選擇遠端辦公、坐公交、駕駛汽車，或者考慮其他交通時，路上的單人汽車就會減少。這時汽車尾氣排放量會下降，空氣品質會顯著改善。

隨著空氣品質改善，呼吸健康也會改善。這對最易受到空氣污染有害影響的敏感群體尤其重要，包括：

- 兒童
- 老年人和老年人
- 孕婦
- 患有肺病或呼吸系統疾病的人，包括充血性心力衰竭和哮喘

空氣污染對你有什麼影響？

在夏季的幾個月裡，地面臭氧會增加，可能會給任何人帶來問題--即使你身體健康。我們所有人都容易受到臭氧空氣污染對健康的負面影響，包括：

- 眼睛、喉嚨和肺部不適
- 哮喘發作和喘息加劇
- 胸悶和疼痛
- 疲憊和頭痛加劇



每天盡你的本分去幫忙吧！

從5月1日到10月31日，當預測地面臭氧污染的空氣品質指數(AQI)達到或超過126時，將發佈備用空氣警報。薩克拉門托地區的空氣品質指數(AQI)預報每天都會發佈，並顯示了當天預計的空氣污染水準。

只要遵循以下這些簡單的建議，你就可以 Spare The Air，並繼續幫助減少每天的空氣污染--即使是在家裡也是如此：

- 減少駕駛，以幫助減少車輛排放，特別是在空閒的航空日。
- 如果可能，每週至少遠端工作一次。
- 乘坐公共交通或拼車，以減少道路上的單人汽車數量。
- 使用零排放或替代交通工具，包括混合動力或電動汽車、步行、騎自行車或騎滑板車。

瞭解更多資訊：



訪問 [SpareTheAir.com](https://www.sparetheair.com)



下載免費的 **Sacramento Region Air Quality** 應用程式，隨時更新每日AQI、即時讀數，以及 Spare The Air。



在社交媒體上關注
Spare The Air

