



¡CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA!

Cuando los residentes de la región de Sacramento deciden teletrabajar, tomar tránsito, manejar un vehículo híbrido o eléctrico, o consideran opciones alternativas de transporte, tenemos menos automóviles de un solo pasajero en la carretera. Cuando eso sucede, las emisiones de los vehículos bajan - y la calidad del aire mejora dramáticamente.

Cuando la calidad del aire mejora, también se mejora la salud respiratoria. Esto es especialmente importante para los grupos sensibles que son más vulnerables a los efectos nocivos de la contaminación del aire, que incluyen:

- Niños
- Adultos mayores y ancianos
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades pulmonares o respiratorias, incluyendo insuficiencia cardíaca congestiva y asma

¿CÓMO LE AFECTA LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE?

Durante los meses de verano, el ozono a nivel del suelo (smog) aumenta y puede causar problemas a cualquier persona, incluso si está sano. Todos nosotros somos susceptibles a los efectos negativos para la salud causados por la contaminación del aire por ozono, que pueden incluir:

- Ojos, garganta y pulmones irritados
- Ataques de asma y un aumento de las sibilancias
- Opresión en el pecho y dolor
- Un aumento de la fatiga y dolores de cabeza



¡HAGA SU PARTE PARA AYUDAR TODOS LOS DÍAS!

Desde el 1 de mayo hasta el 31 de octubre, se emite una alerta de Spare The Air cuando se pronostica que el Índice de Calidad del Aire (AQI) para la contaminación por ozono a nivel del suelo alcanzará o superará 126. Un pronóstico de AQI para la región de Sacramento se distribuye cada día y muestra el nivel de contaminación del aire que se espera para ese día.

Puede cuidar el aire y continuar ayudando a reducir la contaminación del aire todos los días, incluso desde casa, siguiendo estos sencillos consejos:

- Maneje menos para ayudar a reducir las emisiones de los vehículos, especialmente en un día de Spare The Air
- Teletrabaje al menos una vez por semana, si es posible
- Tome transito público o el viaje compartido para reducir el número de automóviles de un solo pasajero en la carretera
- Use una opción de transporte alternativo o de cero emisiones, como vehículos híbridos o eléctricos, caminar, andar en bicicleta o en scooter

APRENDA MAS:



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



Descargue la aplicación **GRATUITA** de **Sacramento Region Air Quality** y manténgase informado sobre el AQI diario, las lecturas en tiempo real y las alertas de Spare The Air



Siga a **Spare The Air** en las redes sociales

