



保持空氣清新 人人有責

空氣污染會引起健康問題，其影響在夏天地面臭氧（霧霾）增加時尤為明顯，據加利福尼亞公共衛生部統計，薩克拉門托地區超過 35萬 人患有哮喘，地面臭氧污染可能會使情況變得更糟。

吸入地面臭氧會導致：

- ☑ 哮喘、支氣管炎或肺氣腫患者喘息加重和呼吸困難
- ☑ 疲勞，頭痛和呼吸急促
- ☑ 眼睛，鼻子和喉嚨受刺激
- ☑ 深呼吸時胸部緊繃或疼痛

大家好！
我是Sophia



空氣污染對兒童的影響較大，因為他們的肺部仍在發育，呼吸速度比成人更快，增加了他們暴露在空氣污染中的機率。

更多資訊，請訪問

SpareTheAir.com 或在社
交媒體上關注 Spare The Air。



五月 - 十月

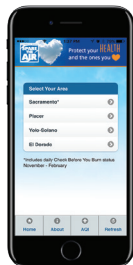
當空氣質量指數 (AQI) 預測 達到或超過126時，就會發出Spare The Air 警報，在這些日子裏

減少駕車數。

在萨克拉门托地区，空气质量始终受到监控，因此您可知何時地面臭氧會达到不健康的水平。

為了在夏天保護好您自己：

- 請下載 免費薩克拉門托地區空氣質量 app，以獲取每日空氣質量預報和Spare The Air 警報
- 在空氣質量較好的早上或傍晚可進行鍛煉或戶外運動
- 在有Spare The Air報警的日子里，請限制您在戶外的時間，以減少暴露在污染空氣中的時長。



Sophia 和她的家人是通過以幾個小舉措來減少空氣污染的，您也可以如此：

- 當得知Spare The Air 警報時，減少駕車出行次數
- 去上學、上班以及參加其他活動時拼車
- 步行、騎自行車或乘坐中轉交通
- 自製工作餐
- 燒烤時，用丙烷代替木炭
- 使用電動草坪和花園設備
- 購買或租賃零排放汽車，愛惜空氣從每一天做起。