



# ЧИСТОТА ВОЗДУХА ЗАВИСИТ ОТ НАС

Загрязнение воздуха может привести к вредным последствиям для здоровья, особенно в летнее время, когда значительно повышается уровень озона в приземном слое атмосферы (смог). По данным Департамента здравоохранения штата Калифорния более **350,000 человек** в регионе г. Сакраменто страдают астмой, и состояние их здоровья может ухудшиться в связи с повышением уровня озона в приземном слое атмосферы.

Вдыхание приземного озона может привести к

- ☑ Усилению хрипов и затруднению дыхания у больных астмой, бронхитом или эмфиземой
- ☑ Усталости, головной боли и одышке
- ☑ Раздражению слизистой оболочки глаз, носа и горла
- ☑ Боли и сдавленности в груди при глубоком вдохе

Привет!  
Меня зовут София.



Вдыхание загрязненного воздуха особенно опасно для детей, поскольку их легкие продолжают развиваться, и они дышат быстрее, чем взрослые, что увеличивает их восприимчивость к воздействию загрязненной окружающей среды.

Для получения дополнительной информации обратитесь к веб-сайту **SpareTheAir.com** или следите за сообщениями программы «Spare The Air» в социальных сетях.



Об опасности пребывания на открытом воздухе объявляется в период

# С МАЯ ПО ОКТЯБРЬ

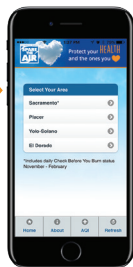
если, согласно прогнозам, индекс качества воздуха (AQI) превышает или составляет 126. В эти дни

**СТАРАЙТЕСЬ РЕЖЕ  
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АВТОМОБИЛЕМ**

Качество воздуха в регионе г. Сакраменто постоянно контролируется, чтобы своевременно оповещать население об опасном повышении **уровня озона в приземном слое атмосферы.**

В целях личной защиты в летнее время:

- Загрузите бесплатное приложение «Sacramento Region Air Quality» («Качество воздуха в регионе Сакраменто»), чтобы ежедневно получать информацию о прогнозируемом качестве воздуха и оповещения системы «Spare The Air»
- Занимайтесь спортом на свежем воздухе рано утром или поздно вечером, когда качество воздуха, как правило, выше.
- В дни, когда объявлено об опасности воздействия загрязнённого воздуха на организм, ограничьте время пребывания на открытом воздухе.



Следуя нашим советам, София и её семья делают всё возможное для того, чтобы уменьшить загрязнение воздуха. Вы тоже можете сделать это:



При объявлении об опасности пребывания на открытом воздухе, старайтесь реже пользоваться автомобилем



Подвозите друг друга в школу, на работу и по делам



Ходите пешком, воспользуйтесь велосипедом или общественным транспортом



Приносите обед с собой на работу



Используйте газовый гриль вместо угольного



Используйте электрические газонокосилки и садовую технику



Приобретите или арендуйте автомобиль с нулевым выбросом выхлопных газов, чтобы каждый день способствовать сохранению чистоты воздуха