



EL AIRE LIMPIO DEPENDE DE NOSOTROS

La contaminación del aire puede causar problemas de salud, especialmente durante el verano cuando ozono a nivel del suelo (smog) aumenta. Según el Departamento de Salud Pública de California, más de **350,000 personas** en la región de Sacramento tienen asma, la que puede ser empeorada por la contaminación del ozono a nivel del suelo.

Respirar ozono al nivel del suelo puede resultar en:

- ☑ Aumento de sibilancias y dificultad para respirar debido a asma, bronquitis o enfisema
- ☑ Fatiga, dolores de cabeza y dificultad para respirar
- ☑ Irritación de los ojos, la nariz y la garganta
- ☑ Opresión o dolor en el pecho al respirar profundamente

**HOLA!
SOY SOPHIA.**

Los niños corren un mayor riesgo sobre la contaminación del aire porque sus pulmones aún están en desarrollo y porque respiran más rápido que los adultos, lo que aumenta su exposición.



Para obtener más información, visita **SpareTheAir.com** o sigue Spare The Air en las redes sociales.

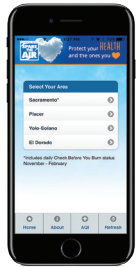


Una alerta de Spare The Air se emite de
MAYO A OCTUBRE
cuando se pronostica que el AQI alcanzará
o superará 126. En estos días,
CONDUCE MENOS.

La calidad del aire en la región de Sacramento siempre se monitorea, para que sepas cuándo el **ozono a nivel del suelo** (smog) está alcanzando niveles no saludables.

Para protegerte este verano:

- Descarga la aplicación **gratuita de Sacramento Region Air Quality** para obtener el pronóstico diario de la calidad del aire y las alertas de Spare The Air
- Haz ejercicio o juega al aire libre por la mañana o al atardecer, cuando la calidad del aire suele ser mejor
- Preste mucha atención a cómo te sientes: la contaminación del aire puede causar tos, dolor de garganta o dolor de cabeza



Sophia y su familia ayudan a reducir la contaminación del aire siguiendo estos consejos, y tú también puedes:



Conducir menos cuando escuchas una alerta de Spare The Air



Compartir el viaje en grupo a la escuela, al trabajo y otras actividades



Caminar, andar en bicicleta o tomar el tránsito



Traer tu almuerzo al trabajo



Usar una parrilla de propano en lugar de carbón



Usar equipo eléctrico para césped y jardín



Comprar o arrendar un vehículo de cero emisiones para ayudar Spare The Air todos los días