



## 空气污染影响每个人

作为一个社区,我们如果能够齐心协力,努力减少空气污染,就可以对我们呼吸的空气产生重大影响。当萨克拉门托的居民们选择远程上班、乘坐公共交通工具、步行、骑自行车或驾驶低排放或零排放汽车时,我们可以显著减少车辆排放,改善空气质量和增进呼吸系统健康。空气污染影响每个人,但对敏感群体尤其有害,包括:

- 14 岁以下的儿童
- 65 岁以上的成年人
- 孕妇
- 户外工作者
- 在户外进行高强度训练的运动员
- 患有肺部或呼吸系统疾病的人,包括充血性心力衰竭和哮喘患者

### 空气污染对你有何影响?

在夏季,地面臭氧(雾霾)增加,可能会给任何人带来问题——即使是健康的人。我们都面临着臭氧污染空气对健康造成的负面影响,其中包括

- 眼睛刺激、喉咙和肺部不适
- 哮喘发作和喘息加剧
- 胸闷和胸痛
- 疲劳和头痛加剧





# 小变化能够带来大益处!

从5月1日到10月31日,当空气质量指数(AQI)因地面臭氧污染而预计达到或超过126时,就会发布“珍惜空气”(Spare The Air)警报。萨克拉门托地区每天都会发布AQI预报,告知当天的空气污染情况。

## 你能做什么?

请遵循以下简单提示,珍惜空气并持续减少每天的空气污染:

- 乘坐公共交通工具
- 少开车,尤其是在“珍惜空气日”
- 使用零排放车辆
- 每周至少一次远程上班
- 拼车
- 步行、骑自行车或踏板车

在社交媒体上关注“珍惜空气”(Spare The Air),了解新闻、活动和“珍惜空气”警报



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

