



La contaminación del aire afecta **A TODOS**

Al unirnos como comunidad en un esfuerzo por reducir la contaminación del aire, podemos tener un gran impacto en el aire que respiramos. Cuando los residentes de Sacramento optan por teletrabajar, utilizar el transporte público, caminar, andar en bicicleta o conducir automóviles de bajas o cero emisiones, podemos reducir significativamente las emisiones de los vehículos y mejorar la calidad del aire y la salud respiratoria. La contaminación del aire afecta a todos, pero es especialmente dañina para los grupos sensibles, entre ellos:

- Niños menores de 14 años
- Adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas
- Trabajadores al aire libre
- Atletas que entrenan intensamente al aire libre
- Personas con enfermedades pulmonares o respiratorias, incluyendo la 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 estamos expuestos a los efectos negativos para la salud causados por la contaminación del aire por ozono, que pueden incluir:

- Irritación de ojos, garganta
- Ataques de asma y aumento de las sibilancias
- Opresión y dolor en el pecho
- Aumento de la fatiga y dolores de cabeza





¡Pequeños cambios hacen una **GRAN DIFERENCIA!**

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 alcance o supere 126. Diariamente se comparte un pronóstico de AQI para la región de Sacramento y muestra el nivel de contaminación del aire esperada para ese día.

¿Qué puede hacer usted?

Proteja el aire y continúe reduciendo la contaminación del aire todos los días siguiendo estos sencillos consejos:

- Tome el transporte público
- Conduzca menos, especialmente en los días de Spare The Air
- Utilice un vehículo de cero emisiones
- Teletrabaje al menos una vez por semana
- Únase a un viaje compartido
- Camine, ande en bicicleta o ande en scooter

Siga a Spare The Air en las redes sociales para conocer noticias, eventos y alertas de Spare The Air



SpareTheAir.com

