

# Дышите Лучше Вместе



## Загрязнение воздуха влияет на каждого человека

Летний смог (приземный озон) может нанести вред любому человеку, даже здоровым.

### Наибольшему риску подвержены:

- Дети
- Пожилые люди (65+)
- Беременные женщины
- Рабочие, работающие на открытом воздухе
- Активные спортсмены
- Люди с астмой или заболеваниями сердца/легких

### Как смог влияет на вас?

- Раздражение глаз, горла и легких
- Приступы астмы или хрипы
- Стеснение и боль в груди
- Усталость и головные боли

### Давайте дышать лучше вместе.

- Пользуйтесь общественным транспортом
- Меньше ездите (особенно в дни оповещений «Берегите воздух»)
- Совместные поездки на автомобиле
- Выбирайте транспортные средства с нулевым уровнем выбросов
- Работайте удаленно
- Ходите пешком, ездите на велосипеде или самокате

## Будьте в курсе событий. Будьте готовы.

Предупреждение Spare The Air выпускается, когда прогнозируется неблагоприятное качество воздуха (индекс качества воздуха 126+).



### Подпишитесь на оповещения о загрязнении воздуха

Получайте оповещения по SMS или электронной почте на сайте [SpareTheAir.com/signup](https://SpareTheAir.com/signup).

