



## Загрязнение воздуха влияет на **КАЖДОГО** человека

Объединившись в сообщество для снижения уровня загрязнения воздуха, мы можем оказать большое влияние на воздух, которым дышим. Когда жители Сакраменто решают работать удаленно, пользоваться транспортом, ходить пешком, ездить на велосипеде или на автомобилях с низким или нулевым уровнем выбросов, мы можем значительно сократить выбросы транспортных средств и улучшить качество воздуха и здоровье органов дыхания. Загрязнение воздуха влияет на всех, но особенно вредно для чувствительных групп населения, в том числе:

- Дети до 14 лет
- Взрослые в возрасте 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Рабочие, работающие на открытом воздухе
- Спортсмены, которые интенсивно тренируются на открытом воздухе
- Люди с легочными или респираторными заболеваниями, включая застойную сердечную недостаточность и астму

### Как загрязнение воздуха влияет на вас?

В летние месяцы уровень приземного озона (смога) увеличивается и может вызвать проблемы у любого человека, даже если вы здоровы. Мы все подвергаемся негативным последствиям для здоровья, вызванным загрязнением воздуха озоном, которые могут включать:

- Раздражение глаз, горла и легких
- Стеснение и боль в груди
- Приступы астмы и усиление хрипов
- Повышенная утомляемость и головные боли.

## Небольшие изменения могут иметь **БОЛЬШОЕ** значение!

С 1 мая по 31 октября объявляется предупреждение Spare The Air, когда прогнозируется, что индекс качества воздуха (ИКВ) для загрязнения приземного слоя озона будет равен или превысит 126. Прогноз ИКВ для региона Сакраменто публикуется ежедневно и показывает уровень загрязнения воздуха, ожидаемый на этот день.

### Что вы можете сделать?

Берегите воздух и продолжайте снижать уровень загрязнения воздуха каждый день, следуя этим простым советам:

- Пользуйтесь общественным транспортом
- Работайте на дому хотя бы раз в неделю
- Меньше ездите, особенно в дни оповещений «Берегите воздух»
- Присоединяйтесь к автопулу
- Используйте автомобиль с нулевым уровнем выбросов
- Ходите пешком, ездите на велосипеде или самокате.



Следите за Spare The Air в социальных сетях, чтобы получать новости, события и оповещения Spare The Air.

