

小的改变可以带来巨大的变化!



从5月1日至10月31日，当地面臭氧污染的空气质量指数（AQI）预测达到或超过126时，将发布减少空气污染警报。萨克拉门托地区的AQI预报每天公布，并显示当天预期的空气污染水平。

您可以通过遵循以下简单提示，每天继续帮助减少空气污染 – 即使在家中也是如此：

- 乘坐公共交通工具或拼车
- 如果可能的话，每周至少远程办公一次
- 减少驾驶，特别是在有减少空气污染警报的日子里
- 使用零排放或替代的交通方式

下载**免费**的萨克拉门托地区空气质量应用程序，并随时了解每日AQI，实时读数和减少空气污染警报



SpareTheAir.com



您 + 我 = 社区



通过个人努力减少空气污染，我们可以作为一个社区团结起来，对我们地区的空气质量产生更大的影响，并应对气候变化。

当萨克拉门托地区的居民选择远程办公，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，这将显然减少车辆排放，空气质量显然改善。

当空气质量改善时，呼吸系统健康也会改善。这对于我们社区中最容易受到空气污染有害影响的群体尤其重要，包括：

- 儿童
- 较老年人和老年人
- 孕妇
- 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

空气污染对您有何影响？

在夏季，地面臭氧（烟雾）会增加，可能会给任何人带来问题 – 即使你很健康。我们都容易受到臭氧空气污染造成的负面健康影响，其中可能包括：

- 眼睛、喉咙和肺部受刺激
- 哮喘发作和喘息增加
- 胸闷和疼痛
- 增加疲劳和头痛

