

ВНОСИТЕ СВОЙ ВКЛАД И ПОМОГАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



Предупреждение о неудовлетворительном состоянии воздуха Spare The Air объявляется с 1 мая по 31 октября, когда прогнозируется, что Индекс качества воздуха (AQI) для приземного озонового загрязнения достигнет или превысит 126. Прогноз AQI для региона города Сакраменто и его окрестностей объявляется каждый день и показывает уровень загрязнения воздуха, который ожидается в этот период времени.

Вы можете принять участие в программе Spare The Air и продолжать помогать снижать загрязнение воздуха каждый день – даже не выходя из дома – следуя этим простым советам:

- Пользуйтесь общественным транспортом или пользуйтесь автомобилями совместно с друзьями и знакомыми
- Работайте удаленно не реже одного раза в неделю, если это возможно
- Реже перемещайтесь на машине, особенно в дни объявленного предупреждения Spare The Air
- Используйте средства передвижения с нулевым уровнем вредных выбросов или альтернативные варианты транспортных перевозок

Скачайте **БЕСПЛАТНОЕ** приложение для мониторинга качества воздуха в городе Сакраменто и его окрестностях и будьте в курсе ежедневных показателей AQI, показаний в режиме реального времени и предупреждений о загрязнении воздуха.



SpareTheAir.com



Я + Мы = СООБЩЕСТВО



Прилагая индивидуальные усилия по сокращению загрязнения воздуха, мы можем объединиться, чтобы совместно оказать гораздо большее влияние на качество воздуха в нашем регионе и бороться с изменением климата.

Когда жители города Сакраменто и его окрестностей выбирают удаленную работу, пользуются общественным транспортом, ходят пешком, ездят на велосипеде или на автомобилях с низким или нулевым уровнем выбросов, это значительно снижает вредные выбросы транспортных средств и качество воздуха значительно улучшается.

С улучшением качества воздуха улучшается и состояние органов дыхания. Это особенно важно для уязвимых групп в наших сообществах, которые наиболее восприимчивы к вредному воздействию загрязненного воздуха, в их числе:

- Дети
- Пожилые люди и старики
- Беременные женщины
- Лица, страдающие легочными или респираторными заболеваниями, включая хроническую сердечную недостаточность и астму

КАК ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ВЛИЯЕТ НА ВАС?

В летние месяцы концентрация приземного озона (смога) увеличивается и может привести к негативным последствиям у любого жителя Сакраменто, даже у здорового. Мы все восприимчивы к негативным последствиям для здоровья, вызываемым озоновым загрязнением воздуха, которые могут включать:

- Раздражение глаз, горла и легких
- Приступы астмы и учащенное свистящее дыхание
- Стеснение и боль в груди
- Повышенная утомляемость и головные боли

