

¡HAGA SU PARTE PARA AYUDAR TODOS LOS DÍAS!



Haga su parte para ayudar todos los días.

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 del ozono a nivel del suelo alcanzará o superará 126. Un pronóstico de AQI para la región de Sacramento se distribuye cada día y muestra el nivel de contaminación del aire que se espera para ese día.

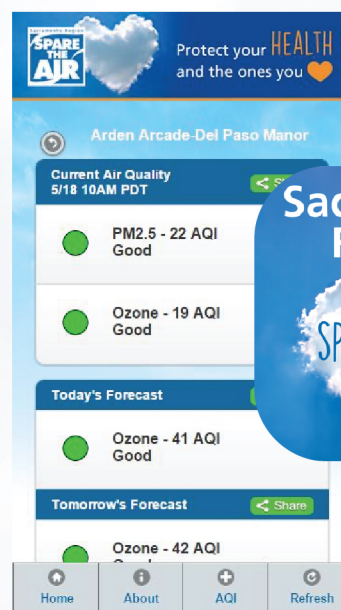
¿Cómo puedes Spare the Air?

Puede cuidar el aire y continuar ayudando a reducir la contaminación del aire todos los días - incluso desde casa - siguiendo estos sencillos consejos:

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

¡Descargué nuestra aplicación!

Descargue la aplicación GRATUITA de Sacramento Region Air Quality y manténgase informado sobre el AQI diario, las lecturas en tiempo real y las alertas de Spare The Air.



¡Disponible en tu tienda de aplicaciones!

[SpareTheAir.com](https://www.sparetheair.com)



Sacramento Region



TU + YO = COMUNIDAD



La contaminación del aire afecta a todos.

Al hacer esfuerzos individuales para reducir la contaminación del aire, podemos unirnos como una comunidad para tener un impacto mucho mayor en la calidad del aire en nuestra región y combatir el cambio climático.

Cuando los residentes de la región de Sacramento eligen teletrabajar, tomar el transporte público, caminar, andar en bicicleta o conducir automóviles de bajas o cero emisiones, esto reduce significativamente las emisiones de los vehículos y la calidad del aire mejora drásticamente.

Cuando la calidad del aire mejora, también se mejora la salud respiratoria. Esto es especialmente importante para los grupos sensibles de nuestras comunidades que son más vulnerables a los efectos nocivos de la contaminación del aire, que incluyen:

- Niños
- Adultos mayores y ancianos
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades pulmonares o respiratorias, incluyendo insuficiencia cardiaca 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 somos vulnerables a los efectos negativos para la salud causados por la contaminación del aire por ozono, que pueden incluir:

- Ojos, garganta y pulmones irritados
- Ataques de asma y un aumento de las sibilancias
- Opresión en el pecho y dolor
- Un aumento de la fatiga y dolores de cabeza