



# МЕНЯЙСЯ САМ – МЕНЯЙ МИР!

Когда жители Sacramento выбирают удаленную работу, общественный транспорт, электрокары или гибридные автомобили как альтернативный способ передвижения, на дорогах становится меньше автомобилей. А это означает снижение объема выхлопов и значительное улучшение качества воздуха.

С улучшением качества воздуха растет здоровье органов дыхания. Это особенно важно для групп населения, подверженных вредному воздействию загрязненного воздуха:

- Дети
- Пожилые люди
- Беременные женщины
- Люди с заболеваниями дыхательной системы, сердечной недостаточностью, астмой

## КАК ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ВЛИЯЕТ НА ВАС?

Летом уровень приземного озона (смога) увеличивается и может быть опасен даже для здоровых людей. Среди негативных последствий, вызванных озоновым загрязнением, выделяют следующие:

- Раздражения глаз, горла и легких
- Приступы астмы и одышка
- Сдавленность и боль в груди
- Повышенная утомляемость и головные боли



## ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ!

С 1 мая по 31 октября рассылается предупреждение «Spare The Air», когда Air Quality Index (AQI), согласно прогнозам, может достигнуть или превысить отметку 126. Прогноз AQI для Sacramento ежедневно показывает ожидаемый уровень загрязнения воздуха.

Вы можете присоединиться к «Spare The Air» и содействовать сокращению загрязнения воздуха – не выходя из дома – следуя простым советам:

- Реже используйте личный автомобиль, особенно в день «Spare The Air»
- По возможности чаще работайте удаленно
- Общественный транспорт или карпулинг помогут снизить число машин на дорогах
- Используйте иные способы передвижения: гибридные автомобили, электрокары, велосипеды, скутеры... И ходите пешком!

## ПОДРОБНЕЕ:



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



Скачайте **БЕСПЛАТНОЕ** приложение **Sacramento Region Air Quality** и следите за обновлением индекса AQI и уведомлениями от Spare The Air



Подпишитесь на **Spare The Air** в соц. сетях

