

CONOZCA
A SCOOTER®,
EL MASCOTA
DE SPARE
THE AIR



¡SCOOTER® es la mascota oficial de Spare The Air y le encanta enseñarle a sus amigos cómo reducir la contaminación del aire!

Scooter tiene una gran cantidad de actividades divertidas y consejos sobre la calidad del aire para compartir en su página web, aqmdscooter.com y en su página de Facebook, [Facebook.com/scooterthesparetheairdog](https://www.facebook.com/scooterthesparetheairdog).

¿QUE ES EL OZONO AL NIVEL DEL SUELO (SMOG)?

El ozono al nivel del suelo (smog) no es emitido directamente en el aire. Se forma cuando los compuestos orgánicos volátiles (VOC) y los óxidos de nitrógeno (NOx) reaccionan químicamente en la presencia del sol. La mayoría del problema del ozono de la región es causado por coches y otras fuentes móviles incluyendo camiones, autobuses, equipos agrícolas y de construcción, lanchas, y herramientas de jardín que funcionan con gasolina.



SEPA LO
QUE ESTÁ
RESPIRANDO

SUSCRÍBASE PARA AIR ALERT en SpareTheAir.com para obtener el pronóstico diario de la calidad del aire o baje la aplicación gratuita de la calidad del aire de la región de Sacramento, **Sacramento Region Air Quality**. La aplicación le da:

- ⇒ Pronósticos diarios de la calidad del aire y información de la contaminación del aire en tiempo real para los condados de Sacramento, Placer, Yolo-Solano y El Dorado
- ⇒ Estado diario de quemadura Check Before Your Burn para el condado de Sacramento (noviembre – febrero)
- ⇒ Alertas de Spare The Air y advertencias de incendios forestales

Para más información, visite SpareTheAir.com o siga Spare The Air en las redes sociales.

AQMD SpareTheAirScooter SacramentoAQMD



SpareTheAir.com



Impreso en papel
reciclado 2016

TODOS SON
AFECTADOS POR
LA CONTAMINACIÓN
DEL AIRE

Proteja su **SALUD** y
a sus seres queridos



SpareTheAir.com

LOS DISTRITOS DEL AIRE FUNCIONAN PARA MEJORAR LA SALUD DEL PÚBLICO

EL PROGRAMA SPARE THE AIR de la región de Sacramento es diseñado para mejorar la calidad del aire de la región dándole información sobre como usted puede reducir la contaminación del aire. Formado en 1995 por el Sacramento Metropolitan Air Quality Management District y los distritos del aire de la región de Sacramento, la temporada de Spare the Air es de mayo-octubre, cuando la contaminación de ozono al nivel del suelo (smog) es más peligroso para la salud.

CRECIMIENTO = CAMBIO

Aunque los motores de coches son más amigables al medio ambiente de lo que eran hace 10 años, la población de nuestra región ha incrementado en un 10.7 por ciento durante ese tiempo. Aun debemos continuar nuestros esfuerzos para mejorar la calidad del aire y proteger la salud de nuestros residentes.

DISTRITOS DEL AIRE DE LA REGIÓN DE SACRAMENTO

Sacramento Metropolitan Air Quality Management District
(916) 874-4800 or (800) 880-9025
www.AirQuality.org

Yolo-Solano Air Quality Management District
(530) 757-3650
www.ysaqmd.org

Placer County Air Pollution Control District
(530) 745-2330
www.placer.ca.gov/apcd

Feather River Air Quality Management District
(530) 634-7659
www.fraqmd.org

El Dorado County Air Quality Management District
(530) 621-7501
www.edcgov.us/AirQualityManagement

SPARE THE AIR Y EL AQI (CALIDAD DEL AIRE)

CUANDO LA CALIDAD DEL AIRE (AQI) se pronostica que será igual o excederá 126, una alerta de Spare The Air es emitida. Le pedimos que manejen menos para reducir la contaminación del aire y evitar contacto con la mala calidad del aire.










Air Quality Index - Ozono	
301 – 500	Peligroso
201 – 300	Muy Enfermizo
151 – 200	Enfermizo
101 – 150	Enfermizo para grupos sensitivos
<small>Spare The Air cuando la Calidad del Aire (AQI) se pronostica que será igual o excederá 126</small>	
51 – 100	Moderado
0 – 50	Bueno

EL AQI TIENE SEIS CATEGORÍAS:

- **Peligroso es de 301 – 500.** La población entera tiene más probabilidad de experimentar efectos graves para la salud y deben evitar todo esfuerzo al aire libre.
- **Muy Enfermizo es de 201 – 300.** Todos pueden experimentar los efectos más graves para la salud y deben evitar todo esfuerzo al aire libre.
- **Enfermizo es de 151 – 200.** Todos pueden comenzar a experimentar algunos efectos adversos para la salud y deben limitar el esfuerzo prolongado al aire libre. Los miembros de los grupos sensibles deben evitar actividades prolongadas al aire libre.
- **Enfermizo para grupos sensitivos es de 101 – 150.** Personas con enfermedades cardiacas o pulmonares, los adultos mayores y los niños corren un mayor riesgo y deben evitar el esfuerzo prolongado al aire libre.
- **Moderado es de 51 – 100.** Personas que son excepcionalmente sensibles al ozono deben considerar limitar esfuerzo al aire libre.
- **Bueno es de 0 – 50.** Ningún riesgo para la salud es anticipado cuando la calidad del aire esta en este nivel.

EL CIELO AZUL NO SIGNIFICA QUE EL AIRE ES SALUBRE

Proteja su **SALUD** y a sus seres queridos 

-  Maneje menos, lleve su almuerzo al trabajo, evite viajes, camine, comparta coches y combine sus mandados
-  Haga ejercicio temprano por la mañana o al atardecer, cuando el ozono al nivel del suelo es bajo
-  Llene su tanque de gas cuando el sol haiga bajado
-  Compre frutas y vegetales crecidos localmente
-  Apague el encendido de su coche si está esperando más de 10 segundos
-  Evite rociadores como fijador de pelo y productos similares
-  Use herramientas de jardín eléctricas
-  Baje la aplicación gratuita de la calidad del aire de la región de Sacramento, Sacramento Region Air Quality
-  Maneje menos cuando una alerta de Spare The Air ha sido emitida

TODOS SON AFECTADOS POR LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE,

pero aun es peor para grupos sensitivos, incluyendo niños menos de 14 años de edad, atletas al aire libre, mujeres embarazadas, trabajadores al aire libre, personas mayores, gente de edad avanzada, y personas con enfermedades cardiacas o pulmonares, incluyendo asma, enfisema y bronquitis crónica. La contaminación del aire puede afectar incluso a las personas más saludables durante el ejercicio o actividades al aire libre. Impactos inmediatos a la salud incluyen:

- ⇒ Enfermedad respiratoria
- ⇒ Dolor de pecho
- ⇒ Sibilancia
- ⇒ Mareo
- ⇒ Ojos llorosos
- ⇒ Fatiga elevada
- ⇒ Dolor de garganta