

立即發佈：2026 年 5 月 4 日

聯絡方式：communications@baaqmd.gov

Spare the Air (愛惜空氣) 霧霾季於今天開始

鼓勵居民選擇更環保的交通方式以減少空氣污染

SAN FRANCISCO—灣區空氣局宣布啟動 Spare the Air 霧霾季，自 5 月 4 日星期一開始，一路持續至 10 月。

每天行駛於灣區道路上的數百萬輛汽車，依然是霧霾與溫室氣體排放的主要污染源。Spare the Air 活動鼓勵居民減少開車，並尋求共乘、縮短通勤距離或改變通勤方式，協助改善全區霧霾、車流與交通壅塞問題。隨著夏季氣溫攀升，因空氣品質不良而發布 Spare the Air 預警的機率也隨之增加。

「改善空氣污染取決於日常的抉擇。」空氣局執行官 Philip Fine 博士表示：「Spare the Air 活動鼓勵搭乘大眾運輸、騎自行車或步行，透過這些行為減少霧霾與細懸浮微粒污染。只要大家願意改變交通習慣，我們所在的地區就能加速邁向空氣清新的目標。」

霧霾季開跑之際，恰逢 5 月 4 日至 8 日 Air Quality Awareness Week (空氣品質宣導週) 籌備期。此全國性活動旨在強調空氣清新的重要性，並鼓勵民眾了解空氣污染成因與影響。活動亦提供實用建議，讓居民一年四季都能保護自身健康並減少廢氣排放。

當霧霾或臭氧污染預測達到不利於健康的水準時，就會發出 Spare the Air 預警。臭氧會引起喉嚨不適、胸悶與胸痛、誘發氣喘、導致肺部發炎，並使支氣管炎與肺氣腫惡化。對兒童、長者及患有呼吸道或心臟疾病的族群尤其有害。Spare the Air 預警發布時，建議居民在傍晚臭氧濃度最高峰時減少戶外運動。

居民若想瞭解 Spare the Air 預警發布時機，可至 sparetheair.org/alerts 註冊接收電子郵件或簡訊通知、致電 1-800-HELP-AIR、下載 Spare the Air 灣區 (Spare the Air Bay Area) 應用程式，或於社群媒體追蹤 Spare the Air。

灣區空氣局是負責保護灣區九縣空氣品質和全球氣候的區域機構。透過 [Facebook](#)、[X](#)、[Instagram](#) 和 [YouTube](#) 與空氣局聯絡。

###

Air District Communications Office
375 Beale Street, Suite 600, San Francisco, CA 94105
[Air District Homepage](#) | [News Releases](#)