

학생·학부모 여러분, 방학에도 건강하게!

미세먼지 대응 행동 수칙

고농도 미세먼지 발생 시,
방학에는 어떻게 해야 할까요?

고농도 미세먼지란?

미세먼지 PM₁₀ 81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 또는
미세먼지 PM_{2.5} 36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
1시간 이상 지속될 때, 발생합니다.

미세먼지 농도별 예보 등급

구 분		등 급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보물질	미세먼지 (PM ₁₀)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	초미세먼지 (PM _{2.5})	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

1시간 이상 지속
고농도 미세먼지 발생

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령



01 외출 자제하기



야외모임, 캠프, 스포츠 등
실외활동 최소화

02 외출 시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외
모자, 보호안경 착용

03 실외 활동 최대한 줄이기



· 도로변, 공사장 지체시간 ↓
· 활동 시 적정 속도 유지
· 보행시: 2~6km/hr - 자전거 운행시: 12~20km/hr (성인기준)

04 외출 후 깨끗이 씻기



흐르는 물에 씻고
양치까지

3 / 7

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령



05 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기



노폐물 배출 효과가 있는 물,
항산화 효과가 있는 과일·채소 충분히 섭취하기

06 대기오염 유발행위 자제하기



· 자가용 대신 대중교통 이용
· 폐기물 태우는 행위 등 자제

07 미세먼지 정보 수시로 확인하기



· 시도별 대기 현황 파악
· 대기오염물질 정보 습득

4 / 7

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령



08 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 하루 3번, 30분 이상 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

환기 요령



실내오염도 높을시
자연환기 or
기계환기 실시



대기정체 시간대
(10시 ~ 21시 사이)
환기 실시



자연환기시
도로변 외
다른 창문 사용



조리시
주방후드 가동과
자연환기 동시 실시

미세먼지로부터 건강을 지키는 올바른 마스크 착용법



1단계
마스크 만지기 전
깨끗이 손 씻기



2단계
마스크 날개를 펼치고
날개 끝을 오므리기



3단계
턱부터 코와 입을
완전히 가리기



4단계
끈을 귀에 걸거나
머리 뒤로 넘겨 연결



5단계
손가락으로 심을 눌러서
고정 부분을 코에 밀착



6단계
공기가 새는지 체크하고
얼굴에 밀착되도록 고정

미세먼지로 인한 피해가 없도록 방학에도 각별히 유의해주세요

