

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

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
· 폐기를 태우는 행위 등 자제

07 미세먼지 정보
수시로 확인하기



· 시도별 대기 현황 파악
· 대기오염물질 정보 습득

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



겨울철 들고 또 들어도 부족하지 않은

건강·안전 수칙



건강 01

교실 안 인플루엔자 조심!

여러 친구들이 함께하는 교실,
감기,독감(인플루엔자)을 조심해요!

- 예방방법 -

손씻기



흐르는 물에
30초 이상 비누로
손을 씻어주세요.

예방접종



더 추워지기 전,
질병부담을 낮춰주는
예방주사를 맞아주세요.

기침예절



기침할 땐
휴지나 옷소매로
입과 코를 가려주세요.

3 / 7

건강 02

창문 밖 미세먼지 조심!

겨울철 불청객 **미세먼지**를 조심해요!

- 예방방법 -

예보확인



등교 전
미세먼지 예보를
꼭 확인해주세요.

수분섭취



수업 전후
적당한 수분 섭취로
체내 노폐물 배출을
도와주세요.

마스크 착용



등·하굣길엔
보건용 마스크를
착용해주세요.

4 / 7