

## 미세먼지 이렇게 대응합니다.

학부모님 안녕하십니까.

최근 증가하고 있는 고농도 미세먼지 발생으로 건강의 피해가 우려되고 있습니다.

최근 환경부에서 미세먼지 환경기준을 미국·일본 수준으로 강화하였습니다.(18.3.28 시행) 변경된 미세먼지 기준 및 단계별 대응요령을 안내드리오니 미세먼지 “나쁨” 이상일때는 등교 시 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)를 착용할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

**1. 미세먼지란** : 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는  $10\mu\text{m}$  이하의 입자상 물질

-미 세 먼 지 ( $\text{PM}_{10}$ ) : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이  $10\mu\text{m}$  이하의 먼지 ( $10/1000\text{mm}$  보다 작은 먼지)

-초미세먼지( $\text{PM}_{2.5}$ ) : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이  $2.5\mu\text{m}$  이하의 먼지 ( $2.5/1000\text{mm}$  보다 작은 먼지)

## 2. 미세먼지 발생 확인 방법

### - 스마트폰 앱 설치

- (설치방법) ‘플레이 스토어’ 또는 ‘앱 스토어’에서 ‘우리동네 대기질’을 검색하여 다운로드
- 미세먼지 예보 결과 및 지역별 경보발령 상황 제공

### - 문자서비스 신청 <예보 문자 신청>

- 에어코리아 홈페이지 접속 ([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr)) → 고객의 소리 → 문자서비스

## 3. 미세먼지의 위해성

-입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입됨

-먼지가 몸 속으로 들어오면 면역 담당 세포가 먼지 제거 과정에서 부작용으로 염증반응을 일으킴 : 천식, 호흡기(폐렴, 폐암, 만성폐쇄성 폐질환, 특발성 폐섬유화 등), 심혈관계 (협심증, 뇌졸중) 질환, 조기 사망률 증가 등

- 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소(IARC)는 미세먼지를 인간에게 암을 일으키는 것으로 확인된 1군(Group 1) 발암물질로 분류('13.10월)'

### 미세먼지로 인해 발생할 수 있는 각종 질병

체내에 흡수가 가능한 먼지 크기

$5\sim 10\mu\text{m}$

$2\sim 5\mu\text{m}$

$1\sim 2\mu\text{m}$

$0.1\sim 1\mu\text{m}$



눈 : 알레르기성 결막염, 각막염



코 : 알레르기성 비염







기관지 : 기관지염, 폐기종, 천식



폐 : 폐포 손상 유발

#### 4. 미세먼지 예보제와 경보제

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)						경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)	
예보내용		농도별 예보등급(μg/m³)				주의보	PM10 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 75μg/m³ 이상 2시간 지속
							
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨		
예보물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보	PM10 시간당 평균농도가 300μg/m³ 이상 2시간 지속 PM2.5 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 지속
	PM2.5	0~15	16~35	36~75	75이상		
확인방법 : 에어코리아 홈페이지, 모바일 앱(우리동네 대기질)						확인방법 : 에어코리아 홈페이지 및 지자체별 문자서비스 신청	

#### 5. 미세먼지 발생시 건강수칙

(미세먼지 '나쁨' 이상인 경우, 호흡기·심혈관계·천식 등 민감군은 '보통'에도 준수)

##### ■ 장시간 실외활동 자제

- 대기오염이 높은 시간, 장소 피하기 (출·퇴근시간, 도로·공장 등)
- 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출시에는 활동량 줄이기

##### ■ 외출 시 황사마스크 착용

- 식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크 이용하기(KF80, KF94, KF99)
- 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기
- 호흡기, 심혈관질환, 천식환자는 의사와 상의 후 사용하기

<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



##### ■ 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기

- 외출 후 미세먼지가 실내에 들어오는 것을 방지하기 위해 손발, 얼굴을 깨끗이 씻기
- 병원균을 제거하여 호흡기 감염을 예방하기 위한 올바른 손씻기 실천하기

##### ■ 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취하기

- 노폐물을 내보내는 효과가 있는 물을 충분히 마시기
- 항산화 효과가 있는 과일을 충분히 먹기 (과일, 채소는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 섭취)

##### ■ 창문을 닫아서 실외공기가 실내로 유입되는 것을 최소화하기

- 요리를 할 때 초미세먼지가 급증하므로 반드시 환풍기 작동시키기
- 청소기 대신 물걸레 사용하기
- 흡연 및 간접흡연 피하기

2018년 4 월 12 일

군산동산중학교장(직인생략)