



미세먼지 대응을 위한 협조 안내문

최근 다시 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 우리의 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리며, 학생들이 등교 및 외출 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

□ 등교 시간 학교 주변 차량 통행 줄이기

등교 시간에는 학교 출입구와 도로 사이 차량 통행이 급격히 늘어납니다. 차량으로 등교할 경우에는 되도록 학교 출입구에서 50m-100m 정도 떨어진 곳에서 하차할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

□ 미세먼지 예보 경보 확인하기 : 전라북도 실시간 대기정보시스템(<http://air.jeonbuk.go.kr>)



□ 미세먼지 방지용 마스크 착용하기

미세먼지는 자동차 매연, 공장, 석탄과 석유 등 화석연료를 사용할 때 발생하는 미세먼지는 황산화물, 질소산화물, 블랙카본, 카드뮴, 납과 같은 유해성분과 중금속으로 이루어져 있습니다.

몸에 쌓이면 호흡기 질환부터 암까지 각종 질병을 일으킬 수 있는 발암물질입니다. 예보를 항상 주의 깊게 살펴봐 주시고 미세먼지 농도가 높은 날은 되도록 미세먼지 전용 마스크를 착용할 수 있도록 해주세요. >>마스크 선택 방법과 착용 법은 뒷면 참조

□ 미세먼지 발생 시 건강수칙

■ 장시간 실외활동 자제

- 대기오염이 높은 시간, 장소 피하기 (출·퇴근시간, 도로·공장 등)
- 활동량이 커지면 호흡률이 증가하여 미세먼지 흡입이 증가하므로 외출 시에는 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 손 씻기 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

미세먼지 방지용 마스크 고르는 법

1. '의료용'이 아닌 '보건용'으로 선택하세요.

마스크는 방한용, 의료용, 보건용 등 종류가 다양한데 미세먼지 방지용 마스크는 반드시 '보건용'을 사용하세요. 보건용 마스크란 황사, 미세먼지 등 입자성 유해물질 또는 감염원으로부터 호흡기 보호를 목적으로 사용하는 제품으로, 의약외품으로 허가된 보건용 마스크는 55개사 287개 제품('17.3.12.기준)이 있습니다. '의료용 마스크'는 황사, 미세먼지 차단 기능이 없으니 고르실 때 꼭! '보건용'을 확인하세요!

2. KF 마크를 확인하세요!

'황사방지', '미세먼지 방지' 등 문구가 적혀 있더라도 꼭 'KF 마크'가 있는지 확인하세요. KF는 'Korean Filter'의 약자로 식약처의 허가를 받았다는 뜻입니다. KF80, KF94, KF99 세 가지가 있으며 KF80은 평균 0.6 μ m 입자를 80% 이상 차단하고 'KF94', 'KF99'는 평균 0.4 μ m 크기의 입자를 각각 94%, 99% 이상 걸러낼 수 있다는 뜻입니다. 사람에 따라 너무 높은 숫자의 마스크는 호흡에 방해가 될 수 있으니 미세먼지 농도와 호흡량 등을 고려해서 적당한 제품을 선택하세요.

3. 광고를 주의하세요!

약국, 마트, 편의점 등에서 쉽게 구할 수 있는 마스크에 미세먼지를 차단한다는 문구가 적혀있더라도, 제품 포장에서 '의약외품'이라는 문자와 'KF마크'를 반드시 확인해야 합니다.

미세먼지 마스크 사용법

1. 재사용하지 않기

미세먼지용 마스크는 일회용입니다. 한 번 사용한 마스크는 미세먼지와 세균에 오염돼서 '세탁하면 되지 않을까?' 라고 생각하시는 분들도 있을 텐데요. 미세먼지용 마스크는 세탁할 경우 모양이 변형돼 차단 기능이 떨어지게 되니 일회용으로만 사용해주세요.

2. 얼굴에 밀착하기

미세먼지 마스크를 착용할 때 답답하다는 등의 이유로 마스크와 피부 사이에 휴지를 덧대거나 마스크를 헐겁게 착용하면 그 틈으로 미세먼지가 침투해 차단 효과가 떨어집니다.

꼭 얼굴에 밀착해서 착용하세요.



3. 손 씻기

야외에서 마스크를 착용했을 때 마스크 겉면을 손으로 자주 만지지 않도록 신경 써주세요. 노출된 손에 붙어있는 미세먼지가 마스크에 옮겨갈 수 있습니다. 또 외출 후에는 반드시 미세먼지와 세균에 노출되어 오염된 손을 바로 씻어주세요.

2017. 5. 2.

군 산 여 자 상 업 고 등 학 교 장