



학부모님 안녕하십니까?

봄철 고농도 미세먼지로 인해 우리의 건강이 위협받고 있습니다. 이에 **미세먼지 예·경보제**와 **미세먼지가 높은 날 행동요령**을 안내합니다. 또한 신학기가 시작되면서 학교의 단체생활 특성 상 감염병 발생이 우려되는바 **청소년기 걸리기 쉬운 감염병**에 대해 안내하오니 관심을 갖고 자녀와 가족들의 건강관리에 유의하시기 바랍니다.

## ◆ 미세먼지란? ◆

1. **미세먼지란?** 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는  $10\mu\text{m}$  이하의 입자상 물질. 먼지 직경에 따라 PM-10, PM-2.5로 구분(황사의 의미를 포함)

## 2. 미세먼지의 피해

- 미세하여 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입 시 폐포(뇌)까지 직접 침투, 천식·폐질환 유병률 및 조기사망을 증가
- 세계보건기구(WHO)산하 국제암연구소는 미세먼지를 1군 발암물질로 분류('13.10월)

## ◆ 미세먼지 / 황사발생 예·경보제 실시 ◆

### 1. 미세먼지 예·경보제

- 예보제 : 미세먼지 발생 상황을 관찰하여 위험 정도를 예측하고 미리 알려주는 것
- 경보제 : 미세먼지 농도가 일정기준 이상으로 측정되었을 때, 실제 위험상황을 알려주는 것

예보제 등급		중음	보통	나쁨	매우나쁨
행 동 요 령	민감군*	-	몸상태에 따라 유의하여 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>장시간/무리한 실외 활동 제한</li> <li>특히 천식 환자 실외활동 시 흡입기 사용 증가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가급적 실내 활동</li> <li>실외 활동 시 의사와 상의</li> </ul>
	일반인	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>장시간/무리한 실외활동 제한</li> <li>특히 눈이 아픈 증상, 기침, 목 통증 시 실외활동 금지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>장시간/무리한 실외 활동 제한</li> <li>목 통증, 기침 등 증상 시 실외활동 금지</li> </ul>
경보제 등급		미세먼지 발생(나쁨 이상)		주의보	경 보
학교 조치사항		행동지침 교육(뒷면)		실외수업 단축 또는 금지 행동지침 교육	실외수업 금지, 휴업검토 민감군·고위험군 관리

\* 민감군이란? 어린이, 노인, 천식과 같은 폐질환 및 심장질환을 앓고 있는 어른

### 2. 확인 방법

#### - 스마트폰 앱 설치

- (설치방법) '플레이 스토어' 또는 '앱 스토어'에서 '우리동네 대기정보' 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)) → 고객센터 → 문자서비스  
: 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상시 안내문자 발송

◆ 고농도 미세먼지 높은 날 행동지침 ◆

1. 외출 시 ‘황사용 마스크(KF 80, KF 94)’ 착용
2. 어린이, 노약자, 천식 등 호흡기 질환, 심장 질환을 앓고 있는 사람은 외출 제한
3. 창문을 닫아 외부 미세먼지가 실내로 들어오지 않도록 차단
4. 실내청소 시 청소기(빗자루) 대신 물걸레 사용
5. 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
6. 수분섭취와 과일, 채소 등 흐르는 물에 충분히 씻어 먹기

◆ 주의해야하는 감염병 ◆

1. 독감(인플루엔자)

- 의심 증상 : **38℃ 이상의 발열과 더불어 기침, 인후통 등 호흡기 증상, 근육통, 피로**  
=> 가까운 의료기관에서 진료를 받도록 하며, 증상 발생 후 5일(보통 항바이러스제 처방기간)까지 등교중지(의사 소견서 제출로 출결인정)

○ 독감 예방

- ① 예방접종 권장대상자는 **예방접종**을 받습니다.
    - \* 65세 이상 어르신, 만성질환자, 생후 6~59개월 소아, 임신부, 50~64세 연령 등
  - ② 비누를 이용하여 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 잘 지킵니다.
  - ③ 기침, 재채기 할 때는 입을 가리는 기침 예절을 지킵니다.
  - ④ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 **마스크를 착용**합니다.
  - ⑤ 인플루엔자가 유행할 때에는 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 피합니다.
  - ⑥ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받습니다.

2. 유행성이하선염

- 의심 증상 : 발열, 두통, 근육통 등 증상 1-2일 후 주요증상(침샘 종창, 통증)  
=> 가까운 의료기관에서 진료를 받도록 하며, 증상 발생 후 5일까지 등교중지(의사 소견서 제출로 출결인정)

3. 생활 속 감염병 예방 수칙

- ① 기침할 땐 손이 아닌 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고합니다.
- ② 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매 위쪽(윗팔쪽)으로 입과 코를 가리고 합니다.
- ③ 기침을 한 후에는 흐르는 물에 비누로 손을 씻어야 합니다.
- ④ 손씻는 방법: 흐르는 물에, 비누로 30초 이상 문지르고 씻기  
(손바닥, 손등, 깍지, 손가락끝, 엄지 등 구석구석 문지르기)

2019년 3월 14일

군 산 여 자 상 업 고 등 학 교 장