

제 목

미세먼지 대응 및 예방관리 안내

미세먼지

▶ 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상 물질로 크기(입경)에 따라 PM-10($10\mu\text{m}$)와 PM-2.5($2.5\mu\text{m}$)로 구분

※ PM-10: 1,000분의 10mm보다 작은 먼지

※ PM-2.5: 1,000분의 2.5mm보다 작은 먼지, 머리카락 지름(약 $60\mu\text{m}$)의 1/20~1/30

구분	PM-10	PM-2.5
미세먼지 주의보	1시간 평균 미세먼지(PM-10) 농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속	1시간 평균 미세먼지(PM-2.5) 농도 $75\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속
미세먼지 경보	1시간 평균 미세먼지(PM-10) 농도 $300\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속	1시간 평균 미세먼지(PM-2.5) 농도 $150\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상이 2시간 지속

▶ 미세먼지는 화석연료의 연소, 공장과 자동차의 배출가스 등 인간의 활동으로 배출되며, 인체에 유해한 탄소류·대기오염물질 등으로 구성

2022.11.21 질병관리청

미세먼지 고농도 시기(12~3월)에는 미세먼지 건강수칙을 지켜주세요!

미세먼지 민감군별 건강수칙

심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 임산부·영유아, 어린이, 노인

1/13

2022.11.21 질병관리청

미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아



폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 염증반응을 촉진하여 좋지 않은 영향을 미칠 수 있습니다.

2/13

2022.11.21 질병관리청

기본 공통수칙

- 평소 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고, 실내 활동량을 줄이세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. 단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고 질환자는 의사와 상의하여 착용하세요.
- 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.
- 실내에서는 주기적으로 환기하세요.

4/13

2022.11.21 질병관리청

호흡기·알레르기질환자 건강수칙



- 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

6/13

미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

미세먼지를 줄이는 5가지 실천

1. 일회용품 줄이고, 미세먼지 줄이고!



2. 겨울철 적정 실내온도(20°C) 유지,
낭비되는 전기에너지 줄이기



3. 가까운 걷거나 자전거를 타고,
먼 거리는 대중교통으로!



4. 운전하는 어른께는 정차 중에
시동을 꺼달라고 말씀드려요!



5. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!



건강을 지키는 5가지 실천

1. 집에 들어오면 손씻기, 세수하기
양치질로 미세먼지 씻어내기!



2. 건강상태에 따라 보건용 마스크 올바르게
착용하기! 호흡곤란시 바로 벗기!



3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!



4. 미세먼지가 나쁜 날에는 격렬한 운동 및 외출
피하기!

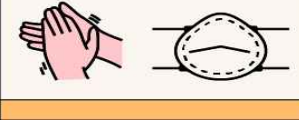


5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루
3번, 요리할 때는 30분 이상 환기 필수!



올바른 마스크 착용법

1. 마스크 만지기 전 손씻기
2. 양 손으로 마스크의 날개를
펼치고 날개끝을 오므리기



3. 고정심이 있는 부분을 위쪽으로
잡고 턱부터 시작하여 코와 입을
완전히 가린다.



4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정
하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨
연결고리에 양쪽 끈을 건다.



5. 양 손의 손가락으로 고정 부분이
코에 밀착되도록 심을 누른다.



6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고
공기가 새는지 체크하면서 얼굴
에 밀착되도록 고정한다.



2023년 11월 21일

한 별 고 등 학 교 장

