

호남고등학교

가정통신



[미세먼지 궁금증 및 대응요령 안내]

학부모님 안녕하십니까? 건강을 위협하는 미세먼지에 대한 궁금증(Q&A)과 미세먼지 발생 시 대응 요령을 안내해 드리오니, 고농도 미세먼지 발생 시에는 실외 활동을 자제하시고, 학생들이 등·하교 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

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

2/7

2023.3.6. 질병관리청

Q 미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요?
미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋은가요?

A 미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러 장기에 영향**을 미칠 수 있습니다.

A 질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 기존 **증상이 심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, **평소에 질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리**하는 것이 중요합니다.

결막염, 각막염, 뇌졸중, 기관지염, 천식, 당뇨병, 심혈관질환

3/7

2023.3.6. 질병관리청

Q 미세먼지에 오래 노출되면 면역이 되나요?
미세먼지가 매우 나쁜 날에만 주의하면 되나요?

A 미세먼지에 오래 노출되어도 **면역이 되는 것은 아니며**, 미세먼지 **노출 시간을 줄여 노출량을 줄이는 것**이 건강에 좋습니다.

A 미세먼지가 **나쁜 날**이나 차량 통행이 많은 **시간대**에는 가급적 **외출을 자제**하고, 운동이나 산책 시에는 대로변이나 공사장 주변을 피해서 **공원, 학교 운동장, 실내**에서 합니다.

4/7

2023.3.6. 질병관리청

Q 마스크를 쓰고 있을 때 숨쉬기가 불편하고 답답해도 마스크를 꼭 참고 써야하나요?

A 미세먼지를 차단하기 위해서는 보건용 마스크를 올바른 사용법으로 얼굴에 밀착하여 착용해야 효과가 있습니다.

A 마스크 착용 후 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의 증상이 나타나면 **무리해서 착용하지 말고 바로 벗도록** 합니다.
특히, **호흡기환자나 심뇌혈관환자는 의사와 상의**하여 착용하는 것이 좋습니다.

5/7

Q 미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?

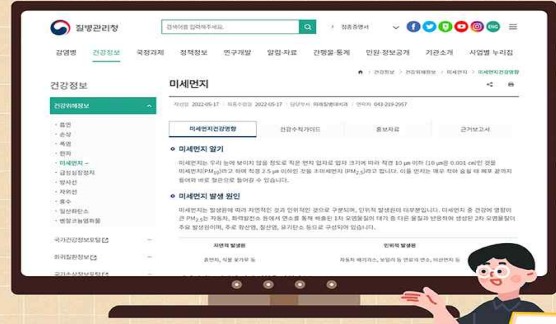
A 운동할 때에는 자연적으로 공기 흡입량이 늘어나므로 미세먼지에 더 많이 노출됩니다.

A 미세먼지가 나쁜 날에는 실외에서 격렬한 운동을 자제하고, 실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동하는 것이 좋습니다.



질병관리청 누리집

<https://www.kdca.go.kr>



더 많은 정보는 질병관리청 누리집 [<https://www.kdca.go.kr> - 건강정보-건강위해정보-미세먼지]에서 확인할 수 있습니다.

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

01 외출 자제하기



야외모임, 캠프, 스포츠 등
실외활동 최소화

02 외출 시 보호장구 착용하기



보건을 마스크 외
모자, 보호안경 착용

03 실외 활동 최대한 줄이기



· 도로변, 공사장 지체시간 ↓
· 활동 시 적정 속도 유지
· 농도: 5~10㎍/㎥ - 지면가 통행시 12~20㎍/㎥ (보행가용)

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

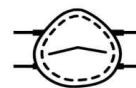


조리시
주방후드 가동과
자연환기 동시 실시

미세먼지로부터 건강을 지키는 올바른 마스크 착용법



1단계
마스크 만지기 전
깨끗이 손 씻기



2단계
마스크 날개를 펼치고
날개 끝을 오므리기



3단계
턱부터 코와 입을
완전히 가리기



4단계
끈을 귀에 걸거나
머리 뒤로 넘겨 연결



5단계
손가락으로 심을 눌러서
고정 부분을 코에 밀착



6단계
공기가 새는지 체크하고
얼굴에 밀착되도록 고정