

미세먼지 대비 민감계층 찾아가는 케어서비스 교육자료



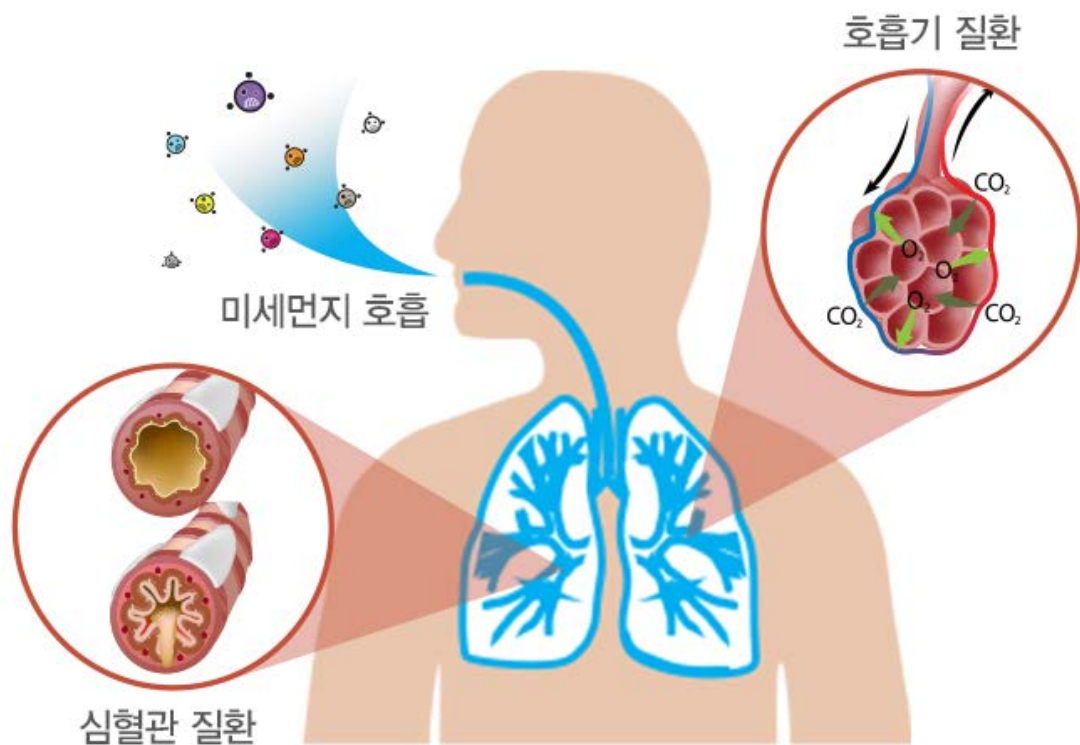
보건복지부
질병관리본부



우리 몸 속 깊숙이 들어오는 미세먼지

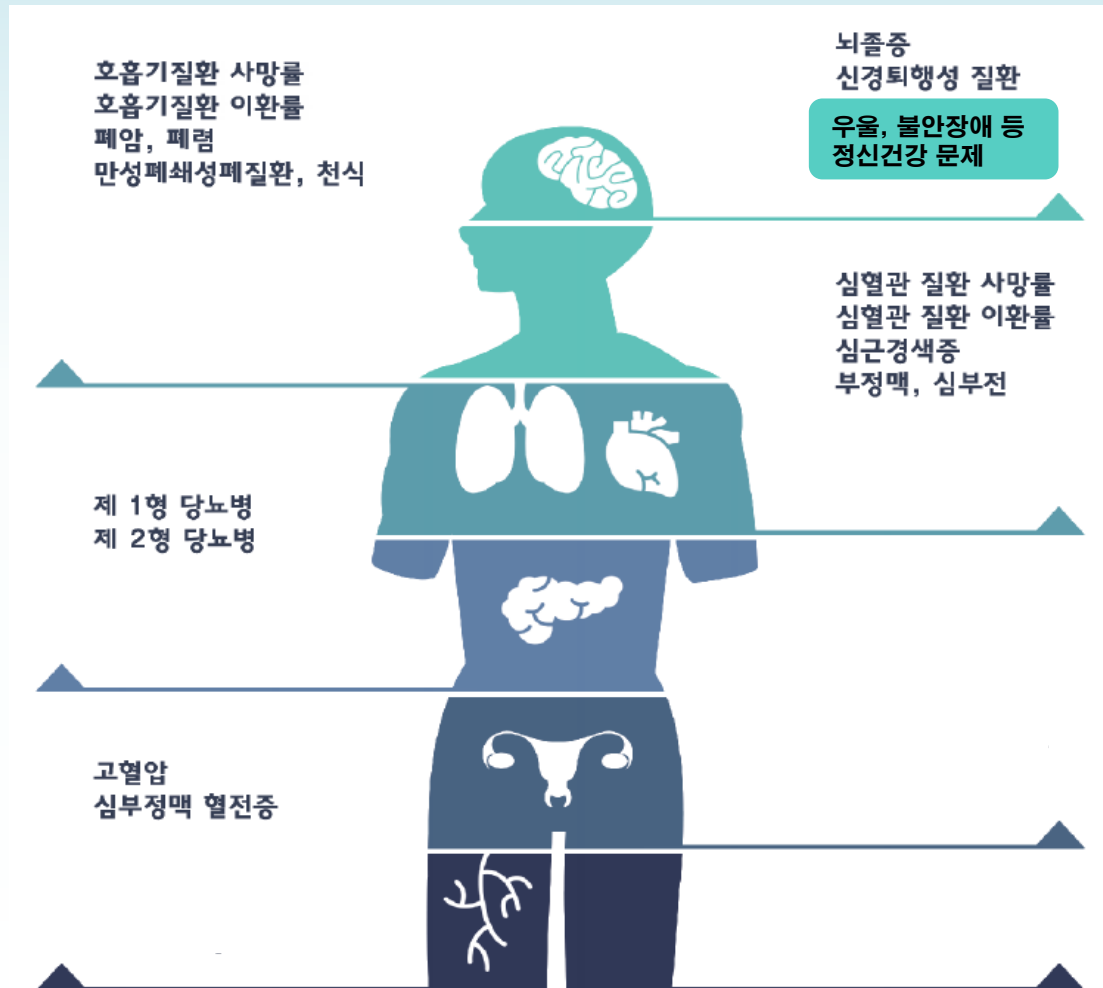


그림: 미국 환경보호청(EPA)



미세먼지가 우리 몸에 미치는 영향

미세먼지 누구에게 더 위험할까요?



보건복지부
질병관리본부

KIHASA
한국보건사회연구원
Korea Institute for Health and Social Affairs

미세먼지 예보

하루에도 여러 번 바뀌어요!

단위: $\mu\text{g}/\text{m}^3$

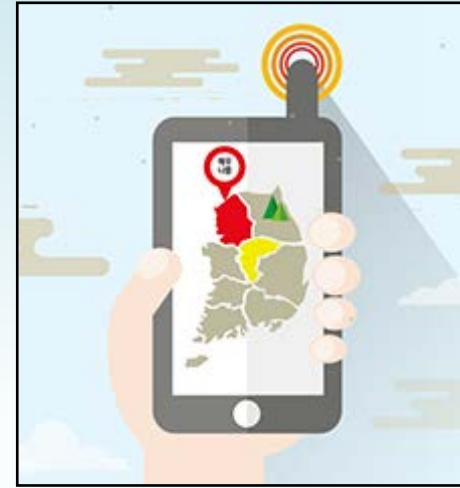
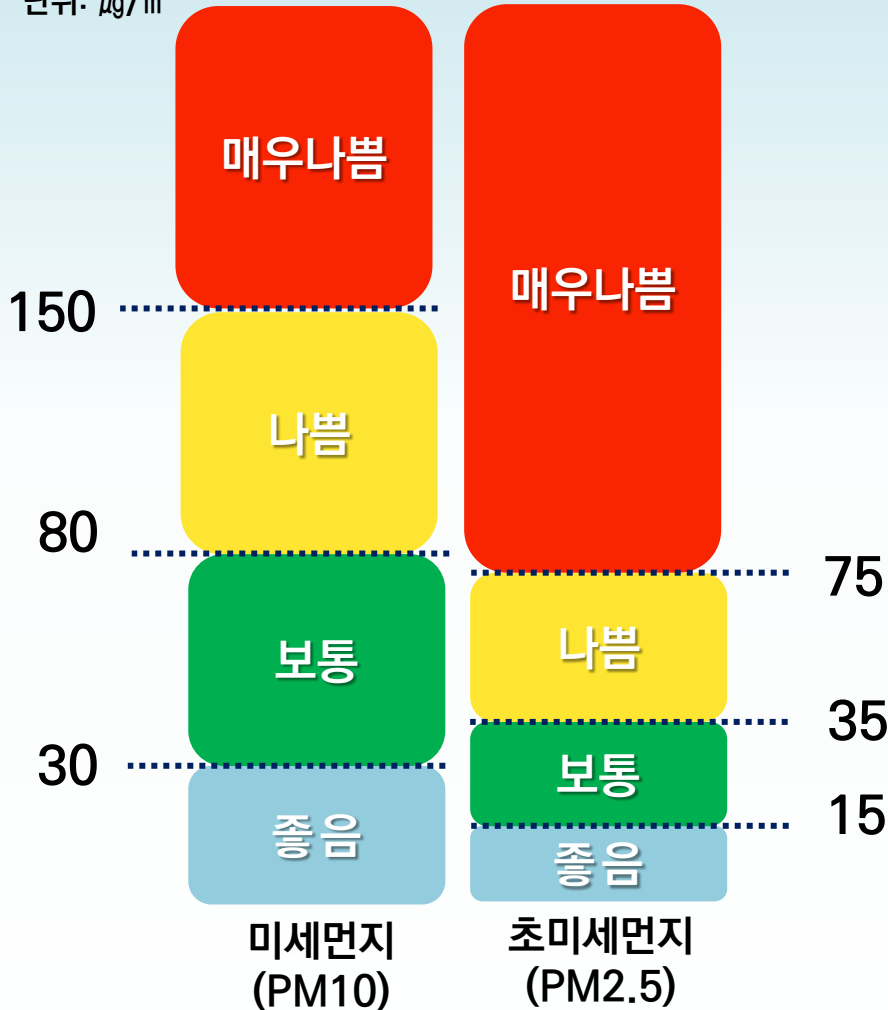


그림: 환경부, 2018

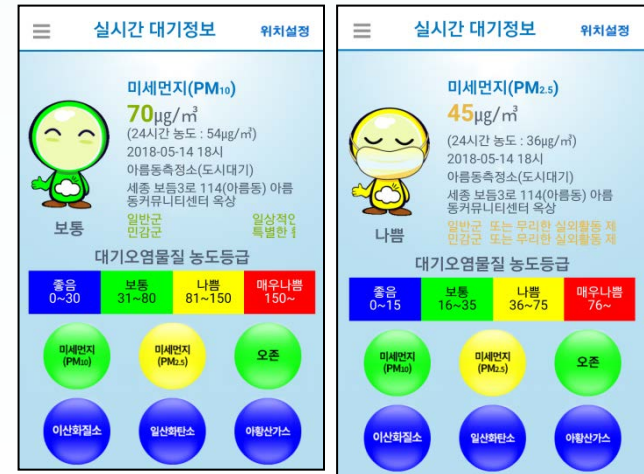


그림: 한국환경공단 에어코리아, 2018, 우리동네 대기질 앱 화면

미세먼지 대응요령 ①

미세먼지가 심할 때는 실내에서 활동하기
창문을 닫아 바깥 공기 차단하기

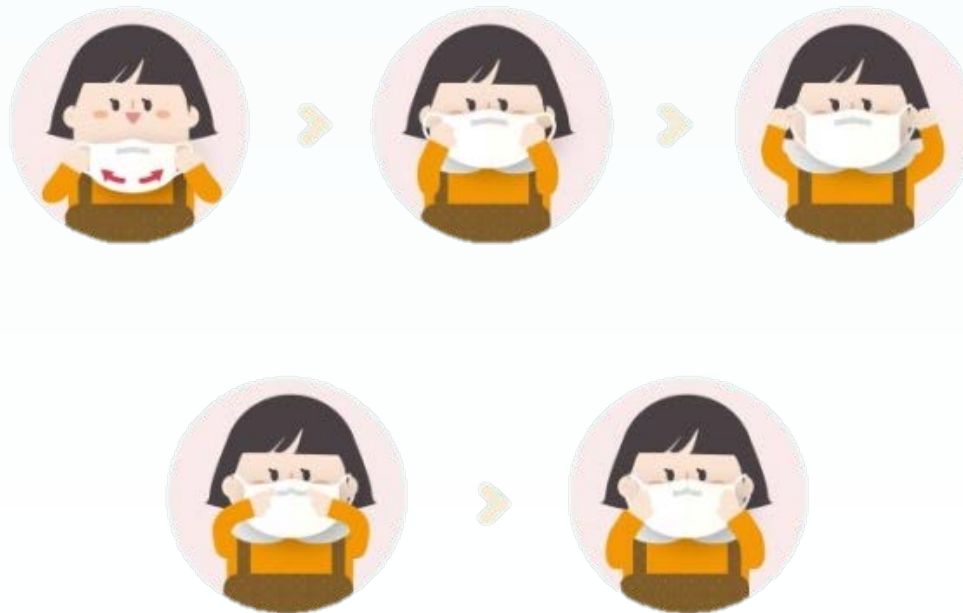


그림: 환경부, 2018

미세먼지 대응요령 ②

미세먼지가 심한 날 긴 시간 외출할 때는
미세먼지 마스크 착용하기

**마스크를 쓰고 다니다가 숨을 쉬기 힘들거나 머리가 아프고
어지러울 때는 바로 벗어야 합니다!**



미세먼지 대응요령 ③

미세먼지가 심한 날 외출할 때는
대기오염이 심한 곳은 피하고,
숨을 많이 들이쉬게 하는 활동이나 운동은 줄이기



그림: 환경부, 2018

미세먼지 대응요령 ④

미세먼지가 심한 날 외출 후 깨끗이 씻기



그림: 환경부, 2018

미세먼지 대응요령 5

물을 많이 마시고,
비타민 C가 풍부한 과일, 채소 먹기



그림: 환경부, 2018

미세먼지 대응요령 ⑥

실내 공기질 관리하기

- ✓ 미세먼지 적을 때 환기하기
- ✓ 요리할 때는 주방 후드 켜기
- ✓ 청소기 대신 물걸레로 청소하기



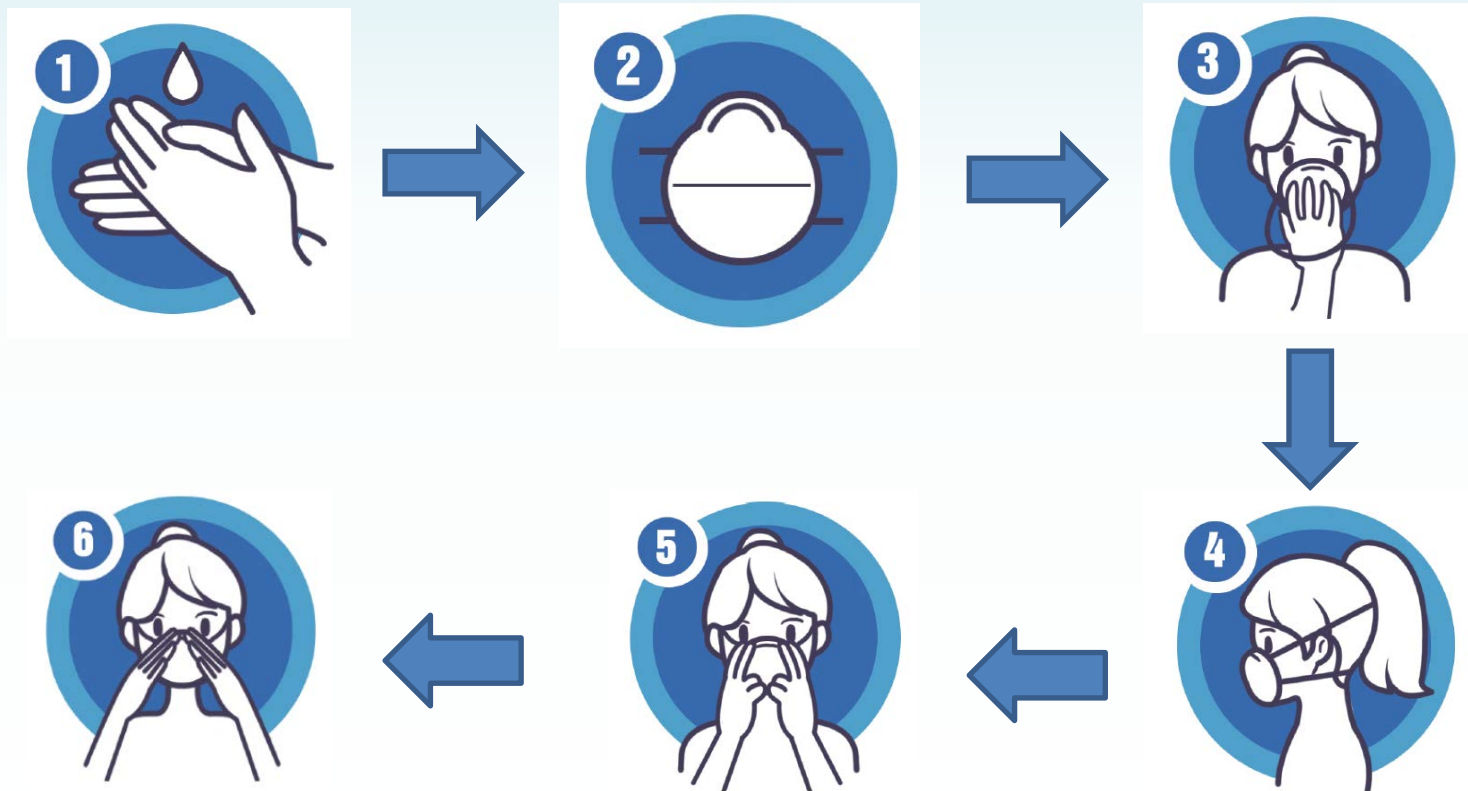
그림: 환경부, 2018




그림: 환경부, 2018

올바른 미세먼지 마스크 착용법

마스크 쓰기 전에는 손을 씻기
공기가 새지 않게 마스크를 코와 얼굴에 맞게 눌러 쓰기



올바른 미세먼지 마스크 착용법

Q1. 미세먼지 마스크를 쓰고 있을 때 머리가 아파도
미세먼지가 심한 날에는 계속 쓰고 있어야 한다? 

Q2. 마스크는 빨아서 다시 사용할 수 있다? 

Q3. 호흡기질환이나 심뇌혈관질환이 있어도
미세먼지가 심할 때는 마스크를 꼭 착용해야 한다? 