



고농도 미세먼지 관련 안내

1. 미세먼지 대응요령

1) 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

2) 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

| 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법 |



<출처: 식품의약품안전처>

※ 폐기능 질환자는 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용권고

3) 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6km/hr, 자전거 운행시 12~20km/hr(성인기준) 속도 유지

4) 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

5) 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

6) 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동(필터 주기적 점검·교체)

< 환기요령 >

- ▶ 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, “나뽀” 이상시 자연환기 자제)
- ▶ 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
- ▶ 자연환기시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- ▶ 조리시 주방 후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기
 - * 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부·국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생되는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

7) 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

2. 미세먼지 관련 기저질환 서류 및 질병결석 인정절차

- 학생이 미세먼지 관련 기저질환(천식, 알레르기, 아토피, 호흡기질환, 심혈관질환 등)이 있는 경우, 학부모께서는 해당 질환에 대한 의사의 진단서 또는 의견서(의사소견서, 진료확인서 등)를 4월 3일까지 제출해주시기 바랍니다.

※ 미세먼지와 연관성이 드러나는 의사 소견 또는 향후 치료의견 명시

- 해당 의사소견서 및 진단서를 사전제출한 경우, 우리지역의 미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 이상인 경우, 당일 수업 시작 전(8시50분 이전)에 학부모의 사전연락(담당선생님께 전화·문자연락)만으로 질병결석이 인정됩니다.

※ 학생의 각 학년과정의 수료에 필요한 출석일수는 해당학년 수업일수의 3분의2 이상이 되어야 함

3. 우리학교 미세먼지 대응사항

주의보 PM ₁₀ 150이상 또는 PM _{2.5} 75이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none">• 실외수업 시간 단축 또는 금지• 학교 내 식당 기계기구 세척, 음식물 위생관리 강화• (공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동
경보 PM ₁₀ 300이상 또는 PM _{2.5} 150이상 2시간 지속	<ul style="list-style-type: none">• 실외수업 시간 단축 또는 금지※ 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내 수업으로 대체• 수업시간 조정, 등·하교 시간 조정, 임시휴업 검토• 미세먼지 관련 질환자 파악 및 특별관리(조기귀가, 진료)• 학교 내 식당 기계기구 세척, 음식물 위생관리 강화• (공기정화장치 보유학교) 공기정화장치 가동

- 우리학교 미세먼지 대응에 문의 또는 건의 사항이 있으신 경우, 보건실(249-2237), 행정실(249-2297)로 연락주시기 바랍니다.

2023. 3. 27.

전 북 체 육 중 고 등 학 교 장