

목록

[일반인용] 미세먼지 건강수칙_기본(공통)(리플렛).....	1
[일반인용] 미세먼지 건강수칙_민감군2. 어린이 건강수칙(리플렛).....	5
1.....	7
2.....	8
3.....	9
4.....	10
5.....	11
6.....	12
7.....	13

**나는 미세먼지
노출에 대한 민감군인가?**

- ▶ 노인
- ▶ 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자
및 위험군

확인하기 3단계 미세먼지 기본 건강수칙

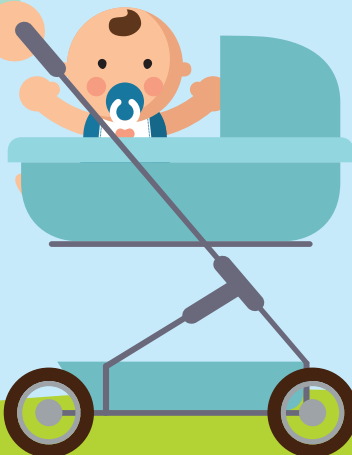
**미세먼지 노출 후
나타나는 증상**

- ▶ 호흡기계
 - 기침, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 쌕쌕거림
- ▶ 심혈관계
 - 가슴 압박감, 가슴 통증,
가슴 두근거림, 호흡 곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구건조·눈 가려움

미세먼지 건강수칙

- ▶ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ▶ 실내 공기질 관리하기
- ▶ 보건용 마스크 쓰기
- ▶ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ▶ 대기오염 심한 곳 피하기

미세먼지
좋음



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청
KDCA

본 수칙은 대한의학회와 질병관리청이 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 마련한 것입니다.

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 미세먼지 노출을 줄이고 건강을 유지할 수 있도록 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.

미세먼지 노출 후 나타나는 증상



기침 많이 함



가슴 답답함



호흡 곤란

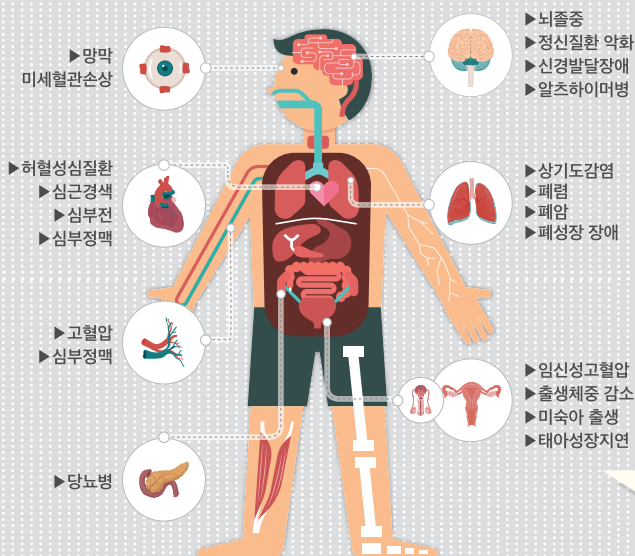


피부 가려움



안구건조·눈 가려움

미세먼지가 인체에 미치는 영향



Why. 미세먼지 대응은 왜 중요한가?

- 조기사망과 질병을 줄일 수 있음
- 삶의 질이 증가함
- 질병으로 인한 경제적 손실을 줄일 수 있음

How. 미세먼지는 인체에 어떻게 영향을 미치는가?

- 미세먼지가 혈관에 침투하여 여러 장기에 질병을 유발할 수 있음
- 기저질환을 악화시킬 수 있음

평상 시 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 평소 미세먼지 예보를 확인하세요.	★★	★★
 나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요. * 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등	★★	★★
 미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요. * 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등	★★	★★
 보건용 마스크를 준비하세요.		★★
 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.	★	★★
 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.		★★
 물을 충분히 섭취하세요.	★	★★
 비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.	★	★★

실내 공기질 관리

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 주기적으로 환기하세요.	★★	★★
 주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절하세요.	★★	★★
 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
 금연하고 간접흡연을 피하세요.	★★	★★
 미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요. : 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.	★	★★

실외 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지 예보등급

보통

나쁨

▶ 외출 동안



외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.

★★

★★



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.
: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

★★



미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.

★★



외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

★

★★

▶ 운동을 할 경우: 미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.



공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.

★★



차량 대기오염이 심한 대로변에서 운동을 자제하세요.

★★



미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고
실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

★★

기타

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지 예보등급

보통

나쁨



자가용보다 대중교통을 이용하세요.

★★

★★



대기오염을 악화시킬 수 있는 행위*를 자제하세요.

★★

★★

* 자가용 운행, 야외 바비큐, 화목난로 사용, 폐기물·논두렁 태우기 등

미세먼지 민감군별 건강수칙

2. 어린이편

“어린이는 작은 어른이 아닙니다.”

어린이는 폐 등 신체가 다 발달하지 않아 미숙하지만 신체활동은 성인에 비해 활발하기 때문에 미세먼지에 더욱 주의가 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 어린이는 어른보다 체중 당 2.3배 많은 공기를 마시는 것으로 보고되었습니다. 폐는 생후 7년까지 폐포가 형성되고 청소년기까지 폐 부피가 증가하면서 계속 성장하므로 이 시기에 미세먼지에 노출되면 폐 기능의 성숙을 방해하여 성인이 되어서도 지속적인 영향을 줄 수 있습니다. 또한 어린이는 화학물질 배출 능력이 미성숙하고 면역력이 완성되지 않아 미세먼지 노출 영향이 더 클 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 어린이는 기본 건강수칙은 물론 어린이 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청
KDCA



미세먼지 민감군별 건강수칙 - 어린이

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등 증상이 나타나면 학교 보건실로 바로 가세요.</p>		★★
 <p>3. 미세먼지가 나쁠 때는 등하굣길에 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>4. 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 미세먼지가 나쁠 때는 자전거 타기를 자제하세요.</p>	★★	★★
 <p>6. 운동이나 야외놀이 후 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.</p>	★	★★
 <p>7. 운동이나 야외놀이 후 물을 충분히 섭취하세요.</p>	★	★★

학생·학부모 여러분, 방학에도 건강하게!

미세먼지 대응 행동 수칙



고농도 미세먼지 발생 시,
방학에는 어떻게 해야 할까요?





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

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령



01 외출 자제하기



야외모임, 캠프, 스포츠 등
실외활동 최소화

02 외출 시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외
모자, 보호안경 착용

03 실외 활동 최대한 줄이기



- 도로변, 공사장 지체시간 ↓
- 활동 시 적정 속도 유지

- 보행시: 2~6km/hr - 자전거 운행시: 12~20km/hr (성인기준)

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
- 폐기물 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

미세먼지로 인한 피해가 없도록 방학에도 각별히 유의해주세요

