

# 하루가 알려드립니다!

미세먼지 예보등급은 좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨의 네단계로 색깔로 구분하여 한눈에 확인할 수 있습니다. 에어코리아 홈페이지(www.airkorea.or.kr)나 어플리케이션 '우리 동네 대기질'에서 미세먼지 농도 체크하는 습관, 우리의 건강을 위해 꼭 기억하세요!



**Tip**

- 예보 등급을  **좋음, 보통, 나쁨, 매우나쁨**의 네단계로 구분
- **하루 4회** 오전5시, 오전11시, 오후5시, 오후11시 예보
- 전국 **10개 권역**에 대한 대기질 예보 제공

**좋음**  $PM_{10} 0 \sim 30(\mu g/m^3)$   $PM_{2.5} 0 \sim 15(\mu g/m^3)$

대기오염관련 질환자군에서도 영향이 유발되지 않은 수준



**보통**  $PM_{10} 31 \sim 80(\mu g/m^3)$   $PM_{2.5} 16 \sim 50(\mu g/m^3)$

환자군에게 만성 노출시 경미한 영향이 유발될 수 있는 수준



**나쁨**  $PM_{10} 81 \sim 150(\mu g/m^3)$   $PM_{2.5} 51 \sim 100(\mu g/m^3)$

환자군 및 민감군에게 유해한 영향이 유발될 수 있는 수준, 일반인도 건강상 불편감을 경험할 수 있는 수준



**매우나쁨**  $PM_{10} 151(\mu g/m^3)$  이상  $PM_{2.5} 101(\mu g/m^3)$  이상

환자군 및 민감군에게 노출시 심각한 영향 유발, 일반인도 악한 영향을 받을 수 있는 수준



# 이렇게 행동하세요!

미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 우리의 폐 속 폐포 깊숙히 침투해 각종 호흡기 질환 뿐만 아니라 심혈관 질환, 피부 질환의 원인이 되고 특히 어린이, 노인자, 환자에서는 치명적인 영향을 미칠 수 있는 해로운 물질입니다.



## 미세먼지 주의보

- 민감군(어린이·노인·폐질환 및 심장질환자)은 실외활동 제한 및 실내생활 권고
- 일반인은 장시간 또는 무리한 실외활동을 줄임(특히, 눈이 아프거나, 기침 또는 목의 통증이 있는 경우 실외활동 자제)
- 부득이 외출 시 황사(보호)마스크 착용(폐기능 질환자는 의사와 충분한 상의 후 사용권고)
- 교통량이 많은 지역 이동 자제
- 유치원·초등학교 실외수업 자제
- 공공기관 운영 야외 체육시설 운영 제한
- 공원·체육시설·고궁·터미널·철도 및 지하철 등을 이용하는 시민에게 과격한 실외활동 자제 홍보

## 미세먼지 경보

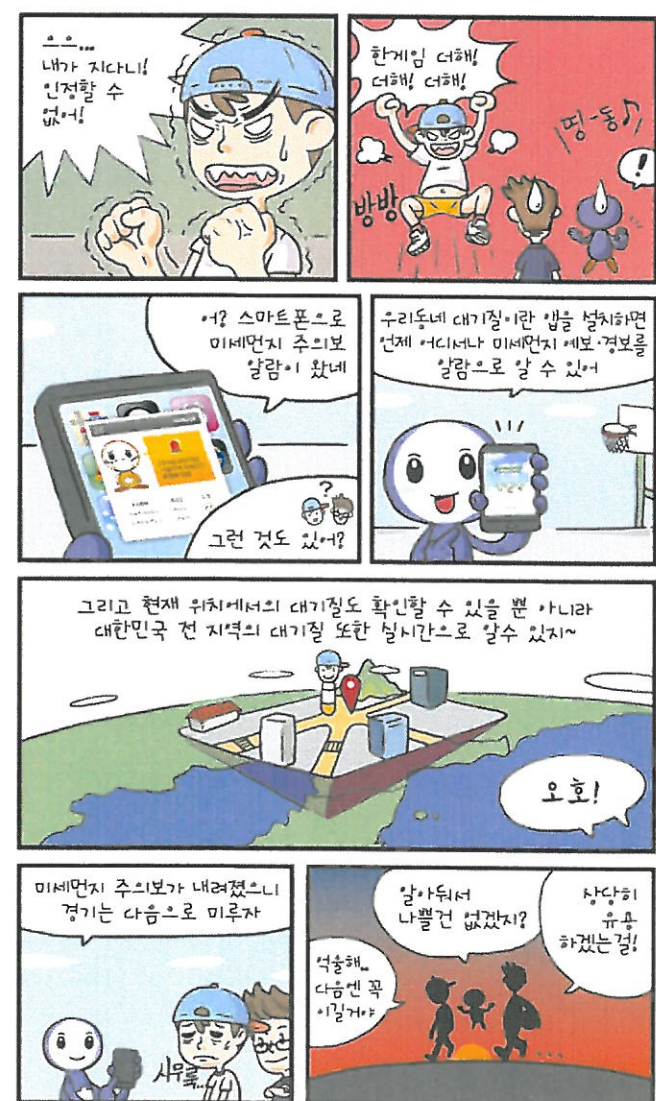
- 민감군(어린이·노인·폐질환 및 심장질환자)은 실외활동 금지 (실외활동시 의사와 상의)
- 일반인은 장시간 또는 무리한 실외활동 자제(기침 또는 목의 통증이 있는 경우 실내생활 유지)
- 부득이 외출 시 황사(보호)마스크 착용
- 교통량이 많은 지역 가급적 이동 금지
- 유치원·초등학교 실외수업 금지, 수련단체 또는 학교
- 중·고등학교 실외수업 자제
- 공공기관 운영 야외 체육시설 운영 중단
- 공원·체육시설·고궁·터미널·철도 및 지하철 등을 이용하는 시민에게 과격한 실외활동 금지 홍보

우리의 건강을 위협하는 회색공포

# 미세먼지를 피하는 스마트한 습관 에어코리아







## 우리동네 대기질 앱으로 만나요!

- 하나** 아래 QR코드를 스캔하세요
- 둘** 구글플레이스토어와 앱스토어에서 우리동네 대기질을 검색하세요

