



## 제목: 미세먼지가 많은 날 지켜야 할 건강생활 수칙 안내

학부모님, 안녕하십니까?

미세먼지 발생이 우려되는 요즘 미세먼지가 많은 날 지켜야 할 건강생활 수칙을 안내해 드리니 가정에서의 건강관리에 참고해 주시기 바랍니다.

### 미세먼지란?

미세먼지는 지름이  $10\mu\text{m}$ (마이크로미터,  $1\mu\text{m}=1000$ 분의 1mm) 이하의 먼지로 PM(Particulate Matter)10이라고 한다.

미세먼지 중 입자 크기가 더 작은 미세먼지를 초미세먼지라 부르며 지름  $2.5\mu\text{m}$  이하의 먼지로 PM2.5라고 한다. 주로 자동차 배출가스 등을 통해 직접 배출된다.

### [ 미세먼지 농도 및 예·경보상황 확인방법 ]

#### □ 홈페이지, 모바일 App

- 우리 동네의 실시간 미세먼지 농도 및 예·경보 상황 제공



홈페이지(<http://airkorea.or.kr>)



모바일 앱(우리동네 대기질)

#### □ 문자서비스(예·경보 문자 신청자 대상)

##### < 예보 문자 >

- (신청방법) ① 에어코리아 홈페이지 접속([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr)) ,또는 모바일 앱(우리동네 대기질) 고객의 소리 → ③ 문자서비스
- (문자발송) 미세먼지 예보등급 '나쁨' 이상시 안내문자 발송

##### < 경보 문자 >

- (신청방법) 안내를 받고자 하는 지역의 각 시·도 홈페이지에 접속하여 문자서비스 신청
- (문자발송) 미세먼지 주의보 또는 경보 발령 시 안내문자 발송

**1. 외출은 가급적 자제하기**

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

**2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기**



※ 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 2~6 km/hr, 자전거 운행시 12~20 km/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(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

**< 환기요령 >**

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

**7. 대기오염 유발행위 자제하기**

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

2018년 03월 26일

**이리남성여자중학교장**