

고농도 미세먼지 일반적인 대응요령

< 고농도 미세먼지 대응요령(7대) >

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 2~6km/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, “나쁨” 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 발생하는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

7. 대기오염 유발행위 자제하기

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

고농도 미세먼지 7가지 대응요령



1 외출은 가급적 자제하기

• 야외운동, 캠핑, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



2 외출시 보건용 마스크 (KMF2 이상) 착용하기

※ 보건용 마스크(제2종, 제3종, 제4종)를 올바르게 착용하기



4 외출 후 깨끗이 씻기

• 옷과 손 구석구석 씻고, 특히 필수적으로
손 - 발 - 눈 - 코를 흐르는 물에 씻고 헹구기



3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

• 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
• 호흡기 등 각종 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동을 줄이기



5 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

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



6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

• 실내 - 외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
• 실내 물청소 등 물청소 실시, 공기청정기, 가습기/습기제거기 등 활용하기



7 대기오염 유발행위 자제하기

• 차가운 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

