

## □ 미세먼지 예보등급 및 국민행동요령 <한국환경공단 airkorea> □

※수치모델 결과와 예보결과는 다를 수 있음.

### □ 예보등급 및 행동요령

예보구간		등급			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예측농도 ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ , 일)	PM <sub>10</sub>	0~30	31~80	81~150	151 이상
	PM <sub>2.5</sub>	0~15	16~50	51~100	101 이상
예측농도 (ppm, 1H)	O <sub>3</sub>	0~0.030	0.031~0.090	0.091~0.150	0.151 이상
행동요령 (미세먼지)	민감군		실외활동시 특별히 행동에 제약을 받을 필요는 없지만 몸상태에 따라 유의하여 활동	장시간 또는 무리한 실외활동 제한, 특히 천식을 앓고 있는 사람이 실외에 있는 경우 흡입기를 더 자주 사용할 필요가 있음	가급적 실내활동, 실외 활동시 의사와 상의
	일반인			장시간 또는 무리한 실외활동 제한, 특히 눈이 아픈 증상이 있거나, 기침이나 목의 통증으로 불편한 사람은 실외활동을 피해야 함	장시간 또는 무리한 실외활동제한, 목의 통증과 기침등의 증상이 있는 사람은 실외활동을 피해야 함
행동요령 (오존)	민감군		실외활동시 특별히 행동에 제약을 받을 필요는 없지만 몸상태에 따라 유의하여 활동	장시간 또는 무리한 실외활동 제한	가급적 실내활동
	일반인			장시간 또는 무리한 실외활동 제한 특히 눈이 아픈 증상이 있는 사람은 실외활동을 피해야 함	실외에서의 활동을 제한하고 실내생활 권고

※ 민감군 : 어린이, 노인, 천식같은 폐질환 및 심장질환을 앓고 있는 어른

### □ 건강 생활 수칙

#### < 참고 : 미세먼지 높은 날 건강 생활 수칙 >

- 등산, 축구, 등 오랜 실외 활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제
- 학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고
- 실외 활동시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용
- 창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조
- 세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척
- 가급적 대중교통을 이용하고, 야외 바비큐 등 자제

#### < 참고 : 오존 높은 날 건강 생활 수칙 >

- 주민 실외활동 및 과격운동 자제
- 노약자, 어린이, 호흡기 환자, 심폐질환자의 실외활동 자제
- 유치원, 학교 등 실외 학습 자제
- 승용차 사용을 자제하고 대중교통 이용
- 자동차운행, 스프레이사용, 드레이크리닝, 페인트칠, 신나 사용 억제
- 노천 소각 금지 요청

※문의: 대기질 통합예보센터 (02-2181-0271)

전국 < 에어코리아 환경부 대기환경정보 >

<http://www.airkorea.or.kr/index>