

## 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

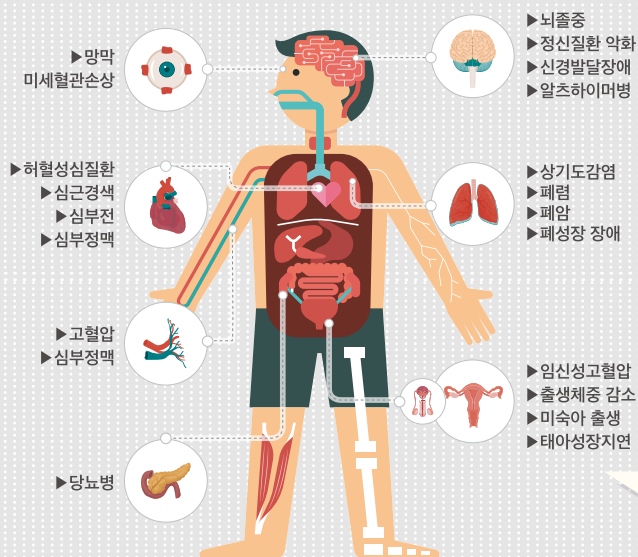


피부 가려움



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 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



## 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 어린이

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

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