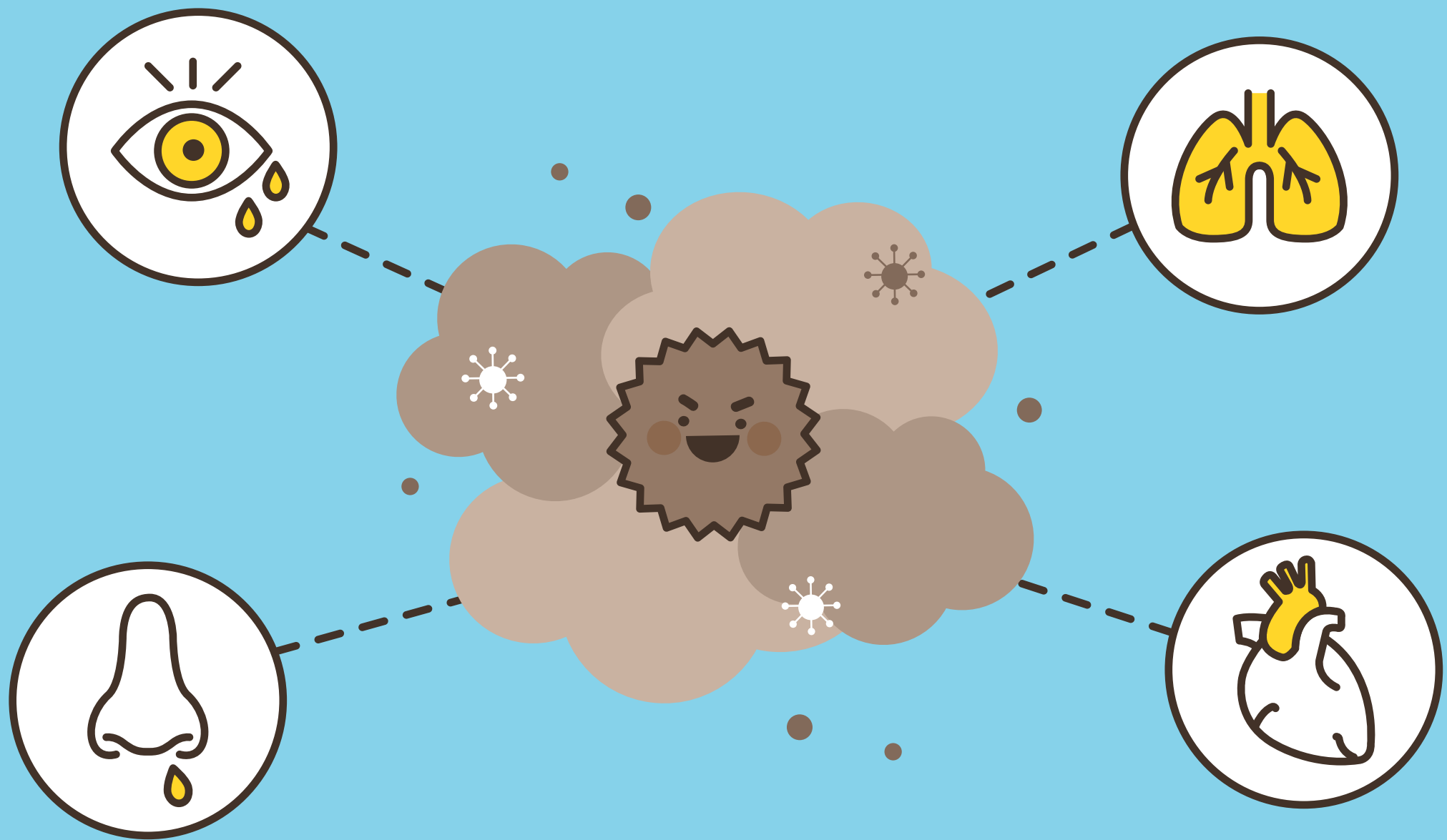


심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이

미세먼지 민감군별 건강수칙을 지켜주세요!





미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고
크기가 매우 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며,
신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여
염증반응을 일으킬 수 있습니다.

미세먼지 민감군



특히, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자,
노인, 임산부·영유아, 어린이는
미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큼니다.

기본 공통수칙



- ✓ 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄이세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.
단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 질환자는 의사와 상의하여 착용하세요.
- ✓ 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.
- ✓ 실내에서는 주기적으로 환기하세요.

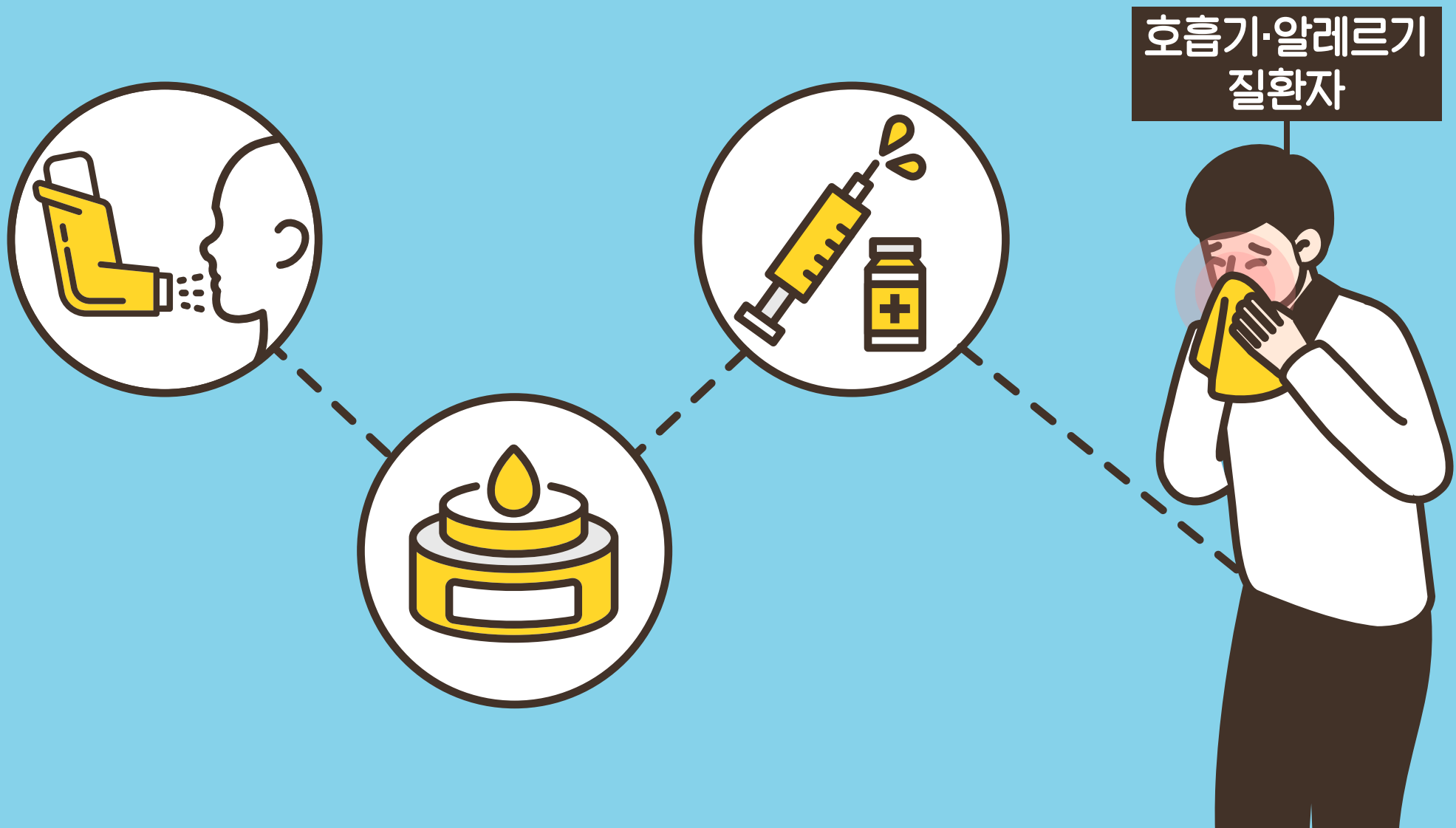
심뇌혈관질환자 건강수칙

심뇌혈관질환자



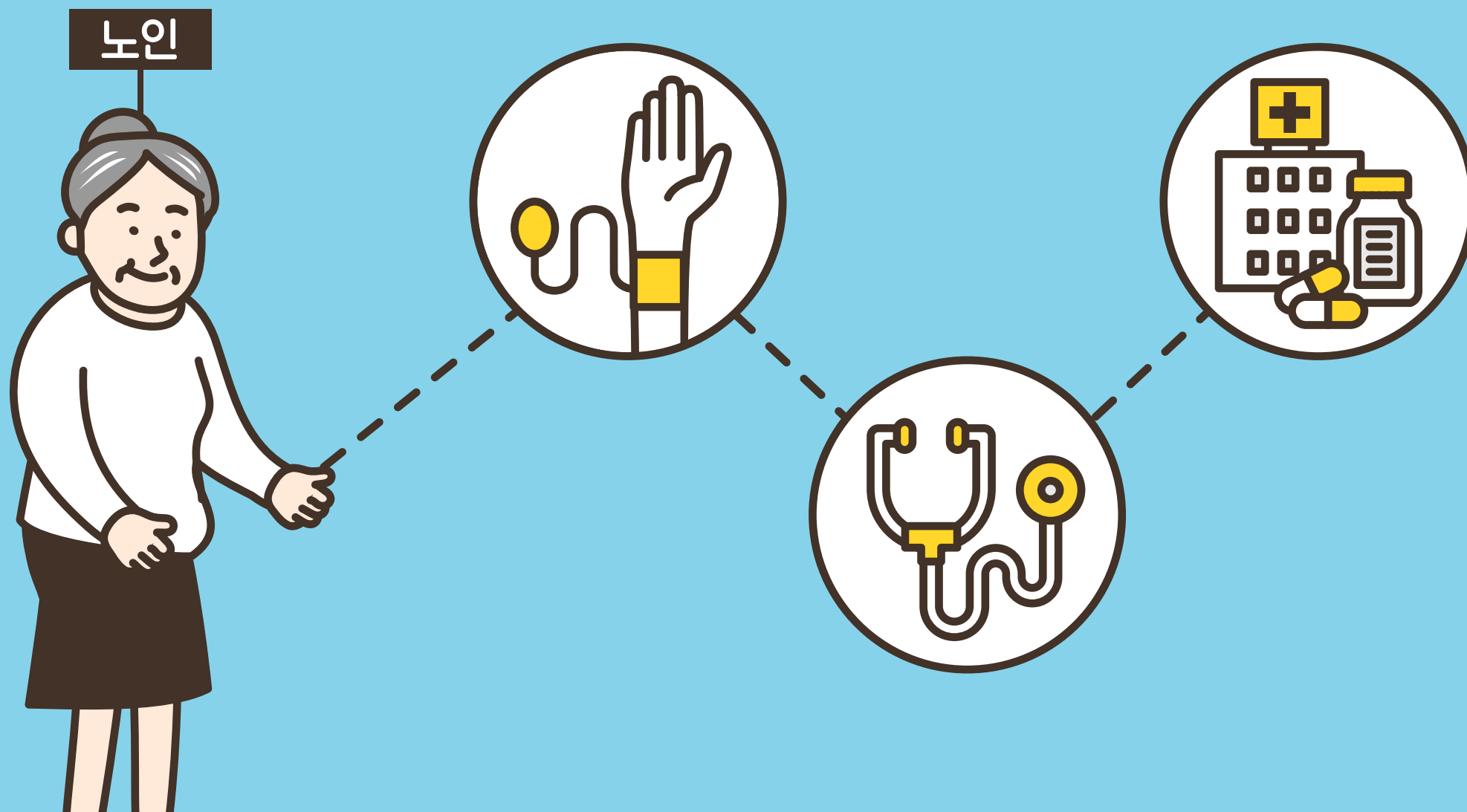
- ✓ 평소 **혈압, 당뇨, 비만**을 관리하세요.
- ✓ **잊지 말고** 약을 먹고, 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.
- ✓ **금연**하고 **간접흡연**을 피하세요.

호흡기·알레르기질환자 건강수칙



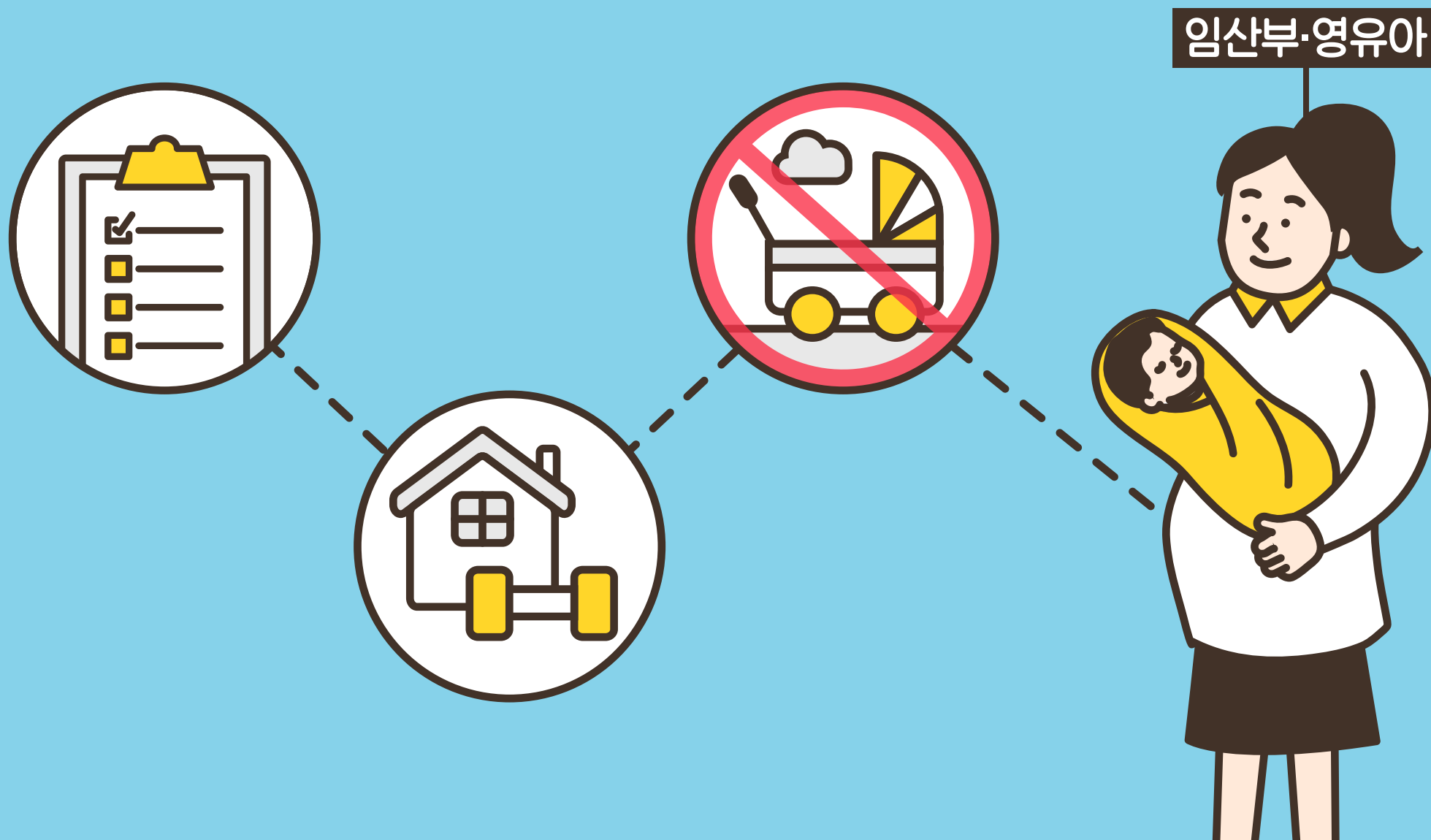
- ✓ 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- ✓ 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- ✓ 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

노인 건강수칙



- ✓ 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.
- ✓ 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요.
*당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등
- ✓ 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 병·의원 진료일정을 지키세요.

임산부·영유아 건강수칙



- ✓ 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는
미세먼지 고위험군인지 확인하세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고
실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.

어린이 건강수칙



- ✓ 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- ✓ 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받으세요.
- ✓ 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

미세먼지 건강수칙을 확인하고
건강을 지켜주세요!



심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이

미세먼지 민감군별 건강수칙을 지켜주세요!

