



학부모님, 학생 여러분 안녕하십니까? 고농도 미세먼지 발생이 많아지는 시기가 되었습니다.

이에 건강을 위협하는 미세먼지에 대한 대응 요령을 안내해 드리오니, 자신의 건강을 지킬 수 있는 행동 수칙을 실천할 수 있도록 가정에서 많은 지도와 실천 부탁드립니다.





고농도 미세먼지란?

미세먼지 PM₁₀ 81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 또는
미세먼지 PM_{2.5} 36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상
1시간 이상 지속될 때, 발생합니다.

미세먼지 농도별 예보 등급

구 분		등 급($\mu\text{g}/\text{m}^3$)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보물질	미세먼지 (PM ₁₀)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	초미세먼지 (PM _{2.5})	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상



1시간 이상 지속
고농도 미세먼지 발생

2/7



2023.3.6.

Q 미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요?
미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋은가요?

A 미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러 장기에 영향**을 미칠 수 있습니다.

A 질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 기존 **증상이 심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, **평소에 질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리**하는 것이 중요합니다.



3/7

2023.3.6. 


Q 미세먼지에 오래 노출되면 면역이 되나요?
미세먼지가 매우 나쁜 날에만 주의하면 되나요?

A 미세먼지에 오래 노출되어도 **면역이 되는 것은 아니며**, 미세먼지 **노출 시간을 줄여 노출량을 줄이는 것**이 건강에 좋습니다.

A 미세먼지가 **나쁜 날**이나 차량 통행이 많은 **시간대**에는 가급적 **외출을 자제**하고, 운동이나 산책 시에는 대로변이나 공사장 주변을 피해서 **공원, 학교 운동장, 실내**에서 합니다.




4/7

2023.3.6. 

Q 마스크를 쓰고 있을 때 숨쉬기가 불편하고 답답해도 마스크를 꼭 참고 써야하나요?

A 미세먼지를 차단하기 위해서는 보건용 마스크를 올바른 사용법으로 얼굴에 밀착하여 착용해야 효과가 있습니다.

A 마스크 착용 후 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의 증상이 나타나면 **무리해서 착용하지 말고 바로 벗도록** 합니다.
특히, **호흡기환자나 심뇌혈관환자는 의사와 상의**하여 착용하는 것이 좋습니다.



5/7

Q 미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?

A 운동할 때에는 자연적으로 공기 흡입량이 늘어나므로 미세먼지에 더 많이 노출됩니다.

A 미세먼지가 나쁜 날에는 실외에서 격렬한 운동을 자제하고, 실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동하는 것이 좋습니다.



6/7

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

01 외출 자제하기



야외모임, 캠프, 스포츠 등
실외활동 최소화

02 외출 시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외
모자, 보호안경 착용

03 실외 활동 최대한 줄이기



· 도로변, 공사장 지체시간 ↓
· 활동 시 적정 속도 유지
· 보행자: 2~9km/hr · 자전거 보행자: 12~20km/hr (보안기준)

04 외출 후 깨끗이 씻기



흐르는 물에 씻고
양치까지

3/7

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

05 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기



노폐물 배출 효과가 있는 물,
항산화 효과가 있는 과일·채소 충분히 섭취하기

06 대기오염 유발행위 자제하기



· 자가용 대신 대중교통 이용
· 폐기물 태우는 행위 등 자제

07 미세먼지 정보 수시로 확인하기



· 시도별 대기 현황 파악
· 대기오염물질 정보 습득

4/7

고농도 미세먼지가 발생했을 때 대응요령

08 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 하루 3번, 30분 이상 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

환기 요령



실내오염도 높을시
자연환기 or
기계환기 실시



대기정체 시간대
(10시 ~ 21시 사이)
환기 실시



자연환기시
도로변 외
다른 창문 사용



조리시
주방후드 가동과
자연환기 동시 실시

5/7

2024. 11. 14.

전 주 송 천 초 등 학 교 장