

미세먼지 민감군별 건강수칙

5. 호흡기· 알레르기질환자편

미세먼지는 폐로 직접 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 호흡기질환, 천식 증상을 악화시키거나, 점막이나 피부를 자극하여 알레르기비염, 아토피피부염, 알레르기결막염 등 증상을 악화시키거나 유발할 수 있어 호흡기·알레르기 질환자는 더욱 주의가 필요합니다.

미세먼지는 만성 호흡기질환을 유발하는 중요 원인물질로 만성 호흡기질환자들이 미세먼지에 노출되면 증상이 악화될 수 있고, 심하면 응급실에 방문하거나 입원을 할 수 있으며 장기적으로는 폐기능이 떨어질 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 호흡기·알레르기질환자는 기본 건강수칙은 물론 호흡기·알레르기질환자 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청
KDCA



미세먼지 민감군별 건강수칙 - 호흡기·알레르기질환자

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 평소 건강 관리에 힘쓰고 질환을 치료하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.</p>		★★
 <p>3. 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.</p>		★★
 <p>4. 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 의사와 상의하여 미세먼지가 나쁠 때는 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.</p>		★★
 <p>7. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.</p>	★★	★★