

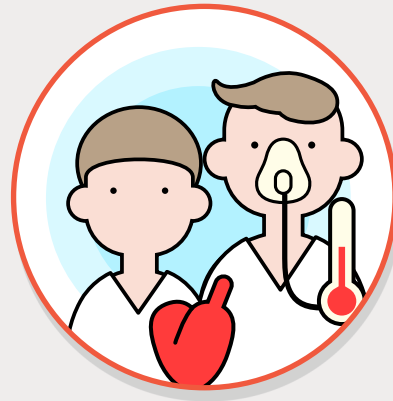
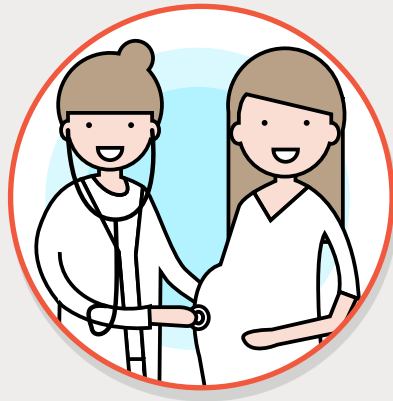
미세먼지

미세먼지 민감군 건강 행동 지침



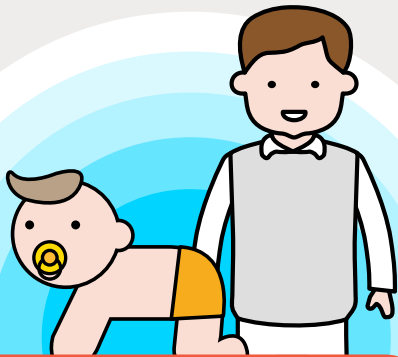
미세먼지 경보는 서울시 대기환경정보시스템 (<http://cleanair.seoul.go.kr>) 에서 확인하거나 자동 응답 시스템(02-3789-8701)을 통하여 대기질 정보 문자 서비스 신청

미세먼지에 민감한 분들 경보 단계별로 어떻게 대처하면 좋을까요?



영유아와 어린이, 임신부, 어르신, 호흡기·심혈관질환자를 미세먼지 민감군으로 분류합니다.
이들에게는 미세먼지에 관한 더욱 세심한 관리와 대응이 필요합니다.
평시, 고농도 예보, 주의보, 경보 등 경보단계별로 해야 할
대처 요령에 대해 알아봅니다.

미세먼지가 민감군에 주는 영향



영유아와 어린이

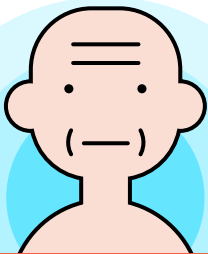
1. 면역체계, 호흡기계 등 모든 기관이 미성숙하여 미세먼지에 민감하게 반응
2. 특히, 영유아는 호흡하는 위치가 낮고 체중 당 호흡량이 성인보다 많으므로 상대적으로 더 취약



임신부

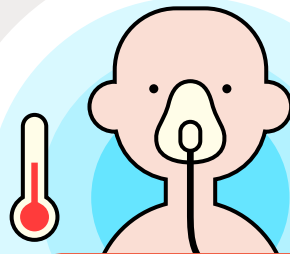
1. 미세먼지에 의한 염증반응성 물질은 임신부의 면역기능을 약하게 하여 태아의 성장과 발달에 영향을 줄 수 있음
2. 미세먼지에 많이 노출될 경우 임신 중 고혈압, 조산, 저체중아 출산 등 위험이 증가할 우려가 있음

미세먼지가 민감군에 주는 영향



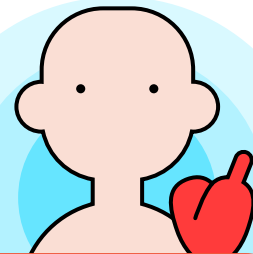
어르신

면역력이 약하고
폐 기능·심혈관 기능이 낮아
대기오염에 취약함



호흡기질환자

미세먼지가 기도 점막을
자극하고 염증을 유발하여
폐 기능 저하, 천식 악화,
폐암 발생 등 우려



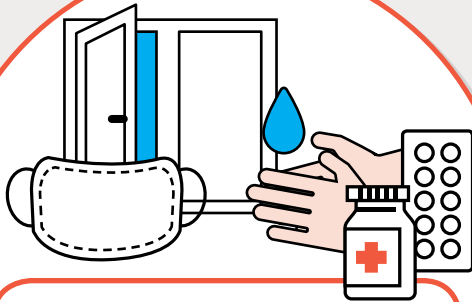
심혈관질환자

1. 미세먼지가 폐포를 통해 혈관에 침투해 염증을 일으키고 혈액의 점도를 높여 증상 악화 우려
2. 허혈성 심장 질환, 심부전, 심장 부정맥, 뇌졸중 등 증상 악화 우려

경보 단계별 미세먼지민감군 대응 요령

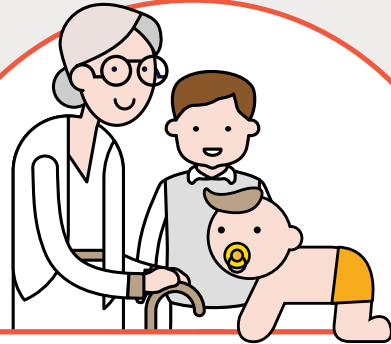


미세먼지 평시 단계



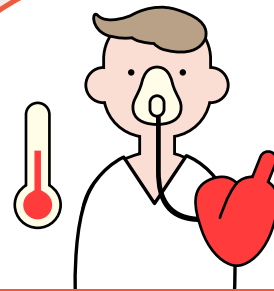
공통 사항

환기, 청소 등을 통해 실내공기를
깨끗이 하고 음식 조리 후에도
30분 이상 환기
손씻기와 양치 등 개인위생 관리를
철저히 하고 보건용 마스크와
상비약 준비
금연하기·간접흡연 피하기



영유아·어린이·어르신

천식, 아토피 질환이 있는
영유아 및 어린이와
호흡기질환이 있는
어르신 건강 확인



호흡기·심혈관 질환자

호흡기·심혈관질환자는
미세먼지 예보 등급이
'보통'일 때에도 주의하고
건강 확인하여 꾸준히
치료받기

미세먼지 고농도 예보 단계

- 1 다음 날 예보가 '나쁨' 이상인 고농도 예보인 경우, 다음 날 예정된 실외 활동을 실내 활동으로 대체방안 마련
- 2 서울시 지역별 미세먼지 예보 상황과 미세먼지 농도 변화를 수시로 확인
(서울시 대기환경정보 홈페이지 <http://cleanair.seoul.go.kr>, 에어코리아 airkorea.or.kr, 우리 동네 모바일 앱 등)
또는 대기질 정보 문자 서비스
자동 응답 시스템(02-3789-8701)을 통하여 신청



3

미세먼지 주의보(비상저감조치) 단계



외출과 실외 활동을 자제하고 실내 활동을 권고하는 단계
고농도예보가 발령되었을 때에도 주의보(비상저감조치)와 동일하게 대응

미세먼지 주의보(비상저감조치) 공통 대응 요령(실내 활동 시)



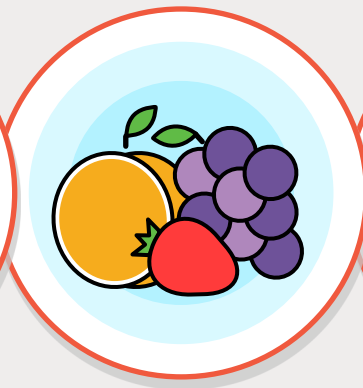
1

공기청정기 사용, 물걸레
청소 등으로 실내 공기를
깨끗이 하고 음식조리 시
환풍기가동



2

몸속 노폐물을
배출하기 위해 물을
충분히 섭취



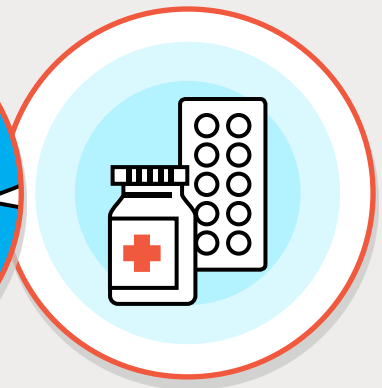
3

비타민이 풍부하여
항산화 작용을 하는
과일과 야채 섭취



4

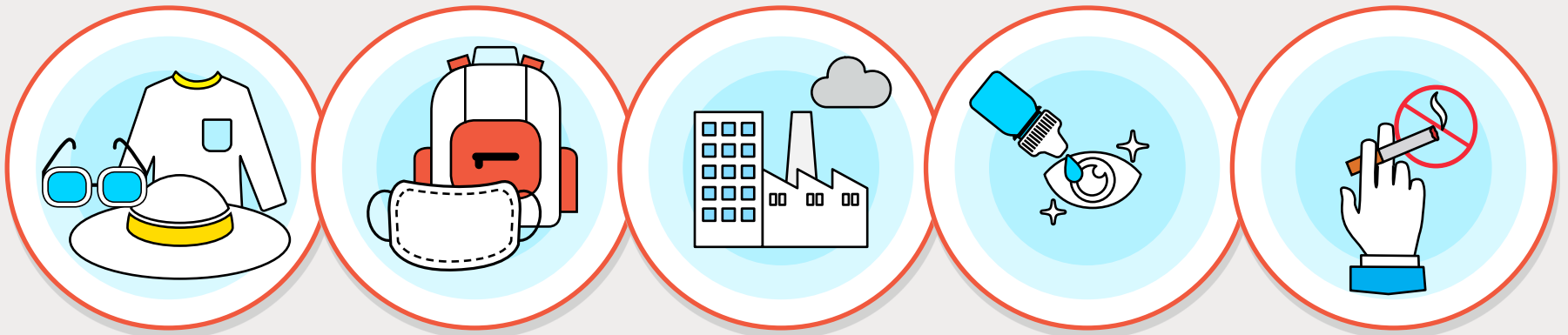
외출 후 손과 얼굴을
깨끗이 씻고
양치질하기



5

호흡기·심혈관 및
알레르기질환자는
치료약을 복용하는 등
건강 관리하기

미세먼지 주의보(비상저감조치) 공통 대응 요령(실외 활동 시)



1

모자, 긴소매 옷,
보안경, 보건용 마스크
등을 착용하여 신체
노출 최소화

2

장시간 신체 활동 또는
힘든 신체 활동을
줄이고 집에 들어가기전
옷, 가방 등의 먼지를
꼼꼼히 털기

3

교통량 많은 도로,
공장 등으로 이동하는
것을 자제하고 운전 시
창문 닫고 실내 순환
모드로 전환

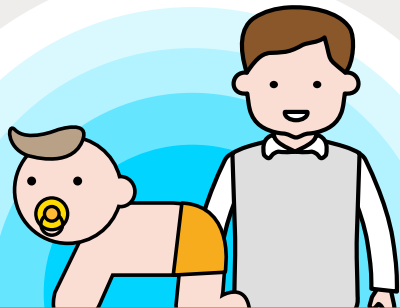
4

콘택트렌즈 착용
삼가기, 눈이
가려우면 물이나
눈세척액으로
씻어 내기

5

금연하기·간접흡연
피하기

주의보(비상저감조치) 단계 미세먼지 취약자별 행동 요령



영유아 및 어린이 (보호자 포함)

1. 보호자 지도를 받아/지도하에 올바른 사용법에 따라 마스크 착용
2. 천식, 아토피 질환이 있는 경우 아토피연고, 흡입기 등을 휴대하고 필요시 사용



임신부, 어르신, 호흡기·심혈관질환자

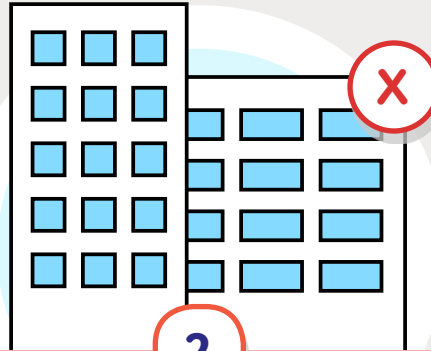
1. 의사와 상담 후 올바른 사용법에 따라 마스크 착용
2. 미세먼지 노출 후 기침, 가래, 발열 등 증상 악화 시 병원·의원 방문
3. 만성폐쇄성폐질환자는 흡입기 등을 반드시 휴대하고 필요시 사용

미세먼지 경보 단계



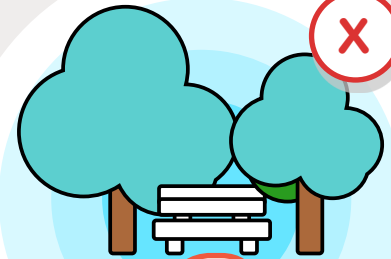
1

영유아와 어린이
외출, 야외 활동 제한 또는 금지



2

임신부와 어르신
외출·야외 활동 제한



3

호흡기·심혈관질환자
야외 활동 금지