

# 고농도 미세먼지 발생 시 사업운영 안내

(한국노인인력개발원, '18.03.27(화))

## □ 고농도 미세먼지 발생시 사업운영

○ 미세먼지 주의보·경보가 발령 시 실외활동 자제, 참여자 안전교육 등 실내 활동으로 대체

- (참여자 안전교육) 봄철 고농도 미세먼지 발생시 행동요령, 마스크 착용법 등

\* 참여자 중 호흡기질환, 심뇌혈관질환, 천식 등이 있는 경우 건강보호에 더 각별한 주의 요망

- (실내활동 대체) 야외 활동 사업의 경우 해당 지자체(시·도/시·군·구) 협의하에 실내 활동으로 대체

예시) 공원놀이터봉사 참여자가 당일 타 실내 활동 사업단(도서관봉사, 공공의료 및 복지시설봉사 등)으로 활동으로 대체하여 운영

\* 해당 시 활동일지에 활동변경사유 및 활동내용 명시하거나 활동을 변경하는 것에 대한 내부결재 등 증빙 구비

○ 지역사회 환경개선 봉사 등 야외 활동시 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동일자·활동 시간대를 변경하여 운영

- 수요처와 협의하여 활동일자(요일) 변경하여 운영 권장

- 활동일 변경이 어려운 경우 미세먼지 높은 오전 시간보다는 미세먼지 농도가 낮아지는 11시~16시 사이로 활동시간대를 변경하여 운영

## □ 참여자 지원

○ 참여자 안전 예방을 위한 보건용 마스크(식약처 인증) 등 구매·배포

- 보건용 마스크 구매 및 참여자 배포

\* 일반 마스크보다는 보건용 마스크(KF00) 구매

\*\* 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99) 수치가 높을수록 차단 효과가 높으나 등급이 높을수록 숨쉬기가 더 어려울 수 있으므로, 미세먼지 농도와 착용감 등을 고려해 적절한 제품을 선택하여 사용

\*\*\* 보건용 마스크의 경우 최대 1~2일 사용, 재사용 금지

- 야외활동 시 충분한 수분 섭취를 위해 생수 구매·지급

- 보건용 마스크 및 생수 등은 부대경비 - 활동진행비 집행 가능

**미세먼지 대비 건강보호 수칙**

- 1) 주거지역의 미세먼지 예보를 주기적으로 확인하기
- 2) 미세먼지 농도가 나쁠 시, 외출을 자제하기
- 3) 기저질환자의 경우, 기존 치료를 잘 유지하기
- 4) 의사와 상의하여\* 미세먼지 차단 마스크(식약처 인증)를 착용하기
- 5) 증상 악화 시 의사 진료받기

\* 미세먼지 차단 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정.

**미세먼지가 증가하면 이렇게 하세요!**

**호흡기질환자**



호흡기질환자는 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다. 실외활동을 줄이고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.



부득이 외출을 해야 할 경우 COPD 환자는 구제약물을 반드시 소지하고 필요할 경우 사용하세요.



기존의 호흡기질환 치료제를 성실히 복용하세요. 미세먼지가 발생 후 6주까지도 영향이 지속될 수 있으므로 꾸준히 관리해야 합니다.



호흡곤란, 가래, 기침 등 호흡기 증상이 악화 되는 경우에는 바로 병원으로 가세요.



부적절한 마스크 착용이 위험할 수 있습니다. 반드시 의사와 상의한 후 착용하세요. 착용 후 두통, 호흡곤란, 어지러움이 있으면 바로 벗으세요.

**천식환자**



외출 시에는 천식 증상 완화제를 항상 가지고 다니세요. 어린이는 학교 보건실에도 맡겨두세요.



미세먼지가 높은 날이 지나도 그 영향은 수 일까지 지속되므로, 평소와 하던 천식 유지 치료를 더욱 더 철저히 해주세요.



부득이 외출을 해야 할 경우 의사와 상의한 후 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 착용하세요.



실외 활동을 자제하고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.



비염 등 동반질환이 있는 경우 미세먼지의 영향이 더 클 수 있으니 천식이 악화되었을 때의 행동 요령을 숙지하시고 필요시 의사와 상담하세요.



기침, 호흡곤란, 쌉쌉거림 등의 천식증상과 최대호기유속을 측정해 천식수준에 기록하세요.

**심혈관질환자**



식약처인증 보건용 마스크가 도움을 줄 수 있습니다. 의사와 상의한 후 착용 해보세요.



기존 질환을 적극적으로 관리하는 것이 중요합니다.



심장 및 뇌혈관질환자는 장시간의 힘든 육체활동을 줄여주세요.



물을 적당히 마시는 것은 몸 밖으로 노폐물을 내보내는 효과가 있어 도움이 됩니다.



심혈관질환자는 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다. 실외활동을 줄이고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.

## 올바른 마스크 착용법



마스크를 만지기 전에 먼저 손을 깨끗하게 씻어주세요.



양 손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개끝을 잡아 오므려주세요.



고정심이 내장된 부분을 위로해서 잡고 턱 쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가리게 합니다.



머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 걸어주세요.



양 손의 손가락으로 고정심 부분이 코에 밀착되도록 고정심을 눌러주세요.



양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 체크하면서 얼굴에 밀착되도록 조정하세요.

- ※ 마스크 착용 후 호흡곤란, 두통 등과 같은 불편감이 느껴지면 바로 벗으세요.
- ※ 호흡기질환자의 경우 보건용 마스크 사용은 의사와 상의한 후에 착용하여야 합니다.