

미세
먼지

미세먼지 민감군 건강 취약자 행동 지침

호흡기 질환자



호흡기 질환자의 미세먼지 건강영향

1. 미세먼지는 기도점막을 자극하고, 염증을 유발하여

폐 기능 감소, 천식 악화, 폐암 발생 등 호흡기 질환이 쉽게 발병, 악화 우려

1

평시 단계 (사전준비사항)

- 실내 공기질 관리 (실내·외 공기오염도 비교하여 적절한 환기 실시, 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 및 가습기 가동, 공기정화식물 등)
- 손씻기, 양치질 등 개인위생 관리 철저
- 보건용 마스크 준비(미세먼지 차단효과가 있는 KF80, KF90, KF99 등 인증제품)
- 상비약 준비 <안약, 아토피연고, 흡입기(천식) 등>
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고, 간접흡연도 피하기
- 건강상태를 수시 체크하고 기존 질환에 대한 적절한 치료 유지
- 미세먼지 예보등급이 '보통'일지라도 몸 상태가 좋지 않을 경우 주의



2

고농도 예보 (일일예보 '나쁨'이상)

- 1 서울특별시 지역별 미세먼지 예보 상황 및 농도변화 수시 확인 서울특별시 대기환경정보 홈페이지(<http://cleanair.seoul.go.kr>), 에어코리아(airkorea.or.kr), 우리동네 대기질 모바일 앱 등
- 2 다음 날 예정된 실외 활동을 확인하여 상황에 따라 대처 (가급적 실외활동을 자제하고 실내 활동으로 대체 등)

3

민감군 주의보 (PM2.5 - 75 μ g/㎥이상 2시간 지속)

외출 및 실외활동을 자제하는 단계



공기청정기 사용, 물걸레 청소 등으로 실내공기를 깨끗이 하고 음식 조리 시 환풍기 가동



몸속 노폐물을 배출하기 위해 물을 충분히 섭취



비타민이 풍부하여 항산화 작용을 하는 과일과 야채 섭취



외출 후 손과 얼굴을 깨끗이 씻고 양치질하기



호흡기·심혈관 및 알레르기질환자는 치료약을 복용하는 등 건강관리하기



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



콘택트 렌즈 착용 삼가기, 눈이 가려우면 물이나 안약으로 씻어 내기



교통량 많은 도로, 공장 등으로 이동하는 것을 자제하고 운전 시 창문 닫고 실내순환모드로 전환



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



금연·간접흡연 피하기



미세먼지 노출 후 기침, 가래, 발열 등 증상 악화 시 병원 방문



의사와 상담 후 올바른 사용법에 따라 마스크 착용



만성폐쇄성 폐질환자는 흡입기 등을 반드시 소지하고 필요시 사용

4

주의보 (PM10 - 150 μ g/㎥이상 또는 PM2.5 - 90 μ g/㎥이상 2시간 지속)

외출 및 야외활동 금지

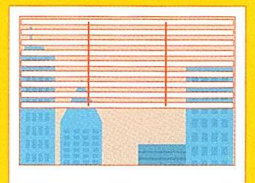


5

경보

(PM10 - 300 μ g/㎥이상 또는 PM2.5 - 180 μ g/㎥이상 2시간 지속)

외출 및 야외활동 금지



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