

미리 알고 대비하는 미세먼지

미세먼지 줄이기!

개인이 할 수 있는 미세먼지 줄이기



- 회사원 A
"출근길이 길다"
- 대학생 B
"미각이 한국인이 못먹는다"
- 고등학생 C
"미세먼지 때문에 답답하다"



- 가정주부 D
"미세먼지 때문에 외출이 걱정된다"
- 프리랜서 E
"반려견 산책을 못하고 있다"
- 자영업자 F
"손님이 없어 장사가 안된다"

51%

국내에서 발생하는
평균적 미세먼지 수치

미세먼지 대비 방법

간단한 미세먼지 예방법만으로도 지킬 수 있는 몸 속 건강!



자가용 이용 자제

대중교통 이용
자가용 이용 최소화



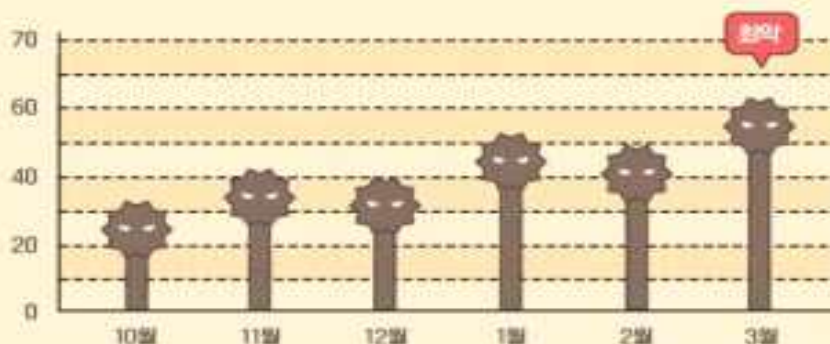
식물 심기

공기 정화 효과가 있는
식물 심기



마스크 착용하기

미세먼지로부터 호흡기를 수 있는
최고의 방법



*위치는 디자인 제작 그래픽, 평균값입니다

MANGC board

www.mangcboard.net

미세먼지가 많은 날엔

창문을 닫아 외부공기를 차단, 실외 활동은 자제하세요

외출을 삼가고 실외 체육·놀이활동 등은 자제하세요.



안전한 보건용 마스크를 착용해요

부득이하게 외출할 때에는 식품의약품안전처에서 인증한 KF80, KF94, KF99 보건용 마스크를 착용하도록 해요.

충분한 수분을 섭취해요

유해물질을 씻어내고 몸 밖으로 배출해주는 물을 많이 마세요.
찬물보다는 미지근한 물로 마시는게 좋아요.



외출 후에는 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요

외출 후에 돌아오면 깨끗하게 샤워하고,
특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하세요.

과일 채소등을 충분히 섭취해요

중금속 배출에 좋은 과일과 채소등을 많이 먹어요.
미역, 파래등의 해조류도 미세먼지 배출에 효과적이에요.



접이형 제품 착용법



01 마스크 날개를 펼친 후
양쪽 날개 끝을 오므려주세요



02 고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요



03 머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정해 주세요



04 양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요



05 공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

컵형 제품 착용법



01 머리끈을 아래로 늘어뜨리고
가볍게 잡아주세요



02 코와 턱을 감싸도록
얼굴에 맞춰주세요



03 한손으로 마스크를 잡고
위 끈을 뒷머리에 고정합니다



04 아래 끈을 뒷목에 고정하고
고리에 걸어 고정합니다



05 양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요



06 공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

※ 호흡기 및 심장질환자, 고령자, 임산부 등은 보건용 마스크 착용 여부를 사전에 의사와 상의

※ 보건용 마스크는 1일 1회 사용이 원칙

오늘의 미세먼지

미세먼지주의보

외출 시 마스크를 꼭 착용하세요!



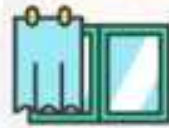
1. 손 씻기

외출 후에는 반드시 손 씻기
실천을 해주세요!



2. 마스크 착용

외출 시에는 보건용 마스크를
착용해주세요!



3. 창문닫기

창문을 닫아 외부의 미세먼지
유입을 차단해주세요!