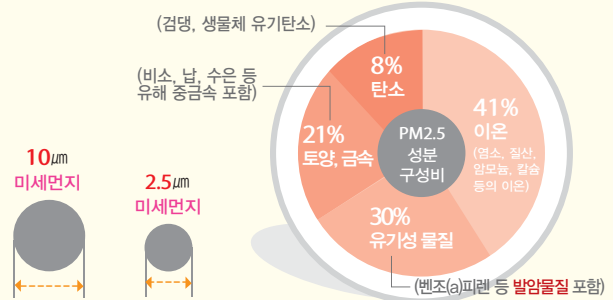




미세먼지 건강관리

미세먼지란?

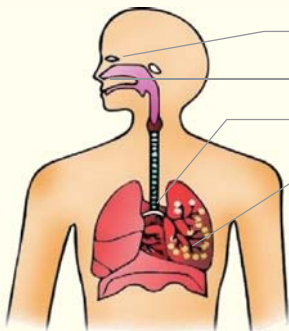
- 지름 $10\mu\text{m}$ 이하(PM10) 우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자
- 사람의 폐포까지 깊숙하게 침투해 각종 호흡기질환의 원인이 됨.



미세먼지 어떻게 만들어지나?



미세먼지가 인체에 미치는 영향



눈 알레르기성 결막염, 각막염
코 알레르기성 비염
기관지 기관지염, 폐기종, 천식
2.5 μm 미만 미세먼지는 폐속 깊이 침투해 폐포에 협착, 폐포를 손상

- **급성** 노출 시에는 기도 자극으로 기침과 호흡곤란 발생, 천식악화, 부정맥 발생위험
- **만성** 노출 시에는 폐기능 감소, 만성기관지염 증가, 사망률 상승 가능성

예측농도별 행동요령

예보구간 예측농도 ($\mu\text{g}/\text{m}^3 \cdot \text{일}$)		좋음 0~3	보통 31~80	약간나쁨 81~120	나쁨 121~200	매우나쁨 201~300	
행동 요령		노약자		장시간 실외활동 가급적 자제	무리한 실외활동 자제요청 (특히 호흡기, 심질환자, 노약자)	실외활동 제한	실내생활
		일반			장시간 무리한 실외활동 자제	실외활동 자제	실외활동 자제

건강생활 수칙



- 장시간 실외활동 자제
- 외출시 황사마스크 착용
- 충분한 수분섭취
- 외출 후 얼굴, 손 씻기
- 과일, 채소 등 충분히 씻어먹기

미세먼지 문자알림 서비스

에어코리아 (<http://www.airkorea.or.kr>)에 SMS 서비스를 신청하면 미세먼지 농도가 '약간나쁨' 이상일 때 알림서비스를 받을 수 있음.

