

고농도 미세먼지 대응을 위한 건강수칙 안내



장기요양 현장 최전선에서 최선을 다하시는 귀 기관의 노고에 항상 감사드립니다.

봄철 고농도 미세먼지가 자주 발생함에 따라, 미세먼지에 취약한 어르신의 건강을 보호할 수 있도록 “미세먼지 대응 건강수칙”을 안내드리오니 적극적인 협조를 부탁드립니다.

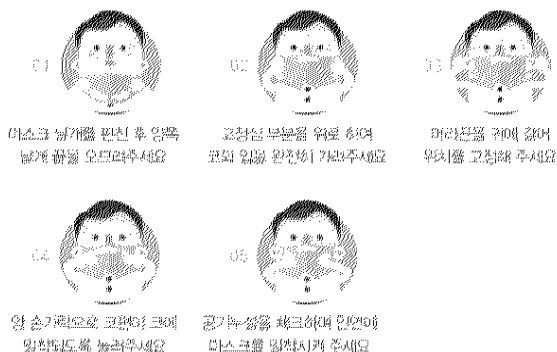
[미세먼지 대응 건강수칙]

■ 어르신 미세먼지 대응 건강수칙(출처: 질병관리청)

건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
1. 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.	★★	★★
2. 심뇌혈관질환이 있는 분은 평소 위험요인*을 관리하세요. *당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등	★★	★★
3. 만성질환이 있는 분은 잊지말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.	★★	★★
4. 주기적으로 환기하고, 공기청정기를 사용하세요.	★★	★★
5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출시 보건용 마스크를 쓰세요.		★★
6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★
7. 규칙적으로 운동하세요.	★★	★★

■ 올바른 마스크 착용법

* 접이형 제품 착용법



* 컵형 제품 착용법



★ 더 많은 정보는 <노인요양시설 등 장기요양기관용 고농도 미세먼지·오존 대응 매뉴얼>을 참고하시기 바랍니다.
(경로: 노인장기요양보험 홈페이지(longtermcare.or.kr) > 알림·자료실 > 알림방 > 공지사항)

2026. 3.

국민건강보험공단 인천경기지역본부