

고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

1

외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



2

외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

! 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법



마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요

고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요

머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정해 주세요

양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요

공기누설을 체크하여 인면에 마스크를 밀착시켜 주세요

3

외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기



4

외출 후 깨끗이 씻기

- 온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기



5

물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기



7

대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기



6

환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)



평시 환기

- ! 실내외오염도가 높을 때는 자연환기(낮을 때는 기계환기 실시 (단, 나뭇잎 이상시 자연환기 자제)
- ! 하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 9시) 환기 실시
- ! 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 청문을 통한 환기 실시

조리시 환기

- ! 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시
- ! 조리 후에도 30분 이상 환기 실시

고농도 미세먼지 계층별 대응요령



※ 각 단계별 대응요령은 이전 단계의 대응요령을 포함

- 고농도 미세먼지 발생시 대처방안 숙지
- 미세먼지 문자알림 서비스 신청
※ 예보 : 에어코리아 홈페이지
※ 주의보·경보 : 시·도 및 에어코리아 홈페이지
- 어르신의 비상연락망 구축 및 시설 담당자 교육
- 어르신 및 보호자대상 대기오염 피해예방, 대응조치, 행동요령을 지도
- 관심이 필요한 어르신 관리대책 마련
※ 관심대상자 현황 파악, 위생점검 및 건강체크, 응급조치 요령 등 숙지
- 보건용마스크(KF80, KF94, KF99), 삼비악 비치 및 점검 (식염수, 아토피연고 등)
- 실내 미세먼지 유지기준 (PM_{10} 100 $\mu g/m^3$ 이하) 준수 및 권고기준($PM_{2.5}$ 70 $\mu g/m^3$ 이하) 준수 노력
※ 다만, 연면적 1,000㎡ 미만 노인요양시설은 준수 권고

2단계 고농도 발생

해당지역 인근측정소의 시간당 미세먼지 농도가 “나쁨” 이상 (PM_{10} 81 $\mu g/m^3$ 이상, $PM_{2.5}$ 36 $\mu g/m^3$ 이상 1시간 지속)

- 시설 담당자는 미세먼지 농도를 수시로 확인, 기관 내 상황 전파
- 어르신 대상 행동요령* 교육 및 실천
* 외출자제, 외출시 마스크 쓰기, 도로변 이동 자제, 깨끗이 씻기 등
※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요
- 실외활동 자제 ‘실내생활 권고’ 바깥공기 유입 차단 (창문닫기, 최소한의 추가적 환기는 필요)
- 호흡기 질환 등 관심이 필요한 어르신 관리대책 이행
- 실내공기질 관리 (예 : 불결리질 청소 등)

1단계 고농도 예보

익일 예보 “나쁨” 이상(PM_{10} 81 $\mu g/m^3$ 이상, $PM_{2.5}$ 36 $\mu g/m^3$ 이상)

- 비상연락망, 안내문 등을 통한 예보 상황 및 행동요령 공지
- 미세먼지 예보 상황 및 농도변화 수시 확인
※ 에어코리아(www.airkorea.or.kr), 우리동네대기질 모바일 앱 활용

3단계 주의보

해당 권역의 PM_{10} 150 $\mu g/m^3$ 이상 또는 $PM_{2.5}$ 75 $\mu g/m^3$ 이상 2시간 지속

- 시설 내 기계, 가구류 세척 등 식단 위생관리 강화

4단계 경보

해당 권역의 PM_{10} 300 $\mu g/m^3$ 이상 또는 $PM_{2.5}$ 150 $\mu g/m^3$ 이상 2시간 지속

- 질환자 파악 및 특별관리(진료 등)

6단계 조치결과 등 보고

관계기관은 담당자 현황 및 경보 조치결과를 작성·보고

- 담당자 현황
! 보건복지부는 노인요양시설의 미세먼지 담당자 현황을 취합하여 환경부에 보고(3월, 9월)
- 경보 조치결과
! 노인요양시설은 시·도 담당부서에 보고(경보발령 후 7일 이내)
! 보건복지부는 노인복지시설의 경보 조치 결과를 환경부에 보고(3월, 9월)

5단계 주의보, 경보 발령 해제

시·도 대기자동측정소의 미세먼지 시간당 평균농도가 미세먼지 주의보, 경보 해제기준*에 해당하는 경우

- *주의보 PM_{10} : 100 $\mu g/m^3$ 미만, $PM_{2.5}$: 35 $\mu g/m^3$ 미만
경보 PM_{10} : 150 $\mu g/m^3$ 미만, $PM_{2.5}$: 75 $\mu g/m^3$ 미만
- 주의보, 경보 발령 해제 시 조치사항
! 기관별 실내·외 청소 실시
! 미세먼지 농도가 낮은 시간에 도로변 외의 청문을 통한 환기 실시
! 환자 발생여부 파악, 휴식 또는 조기 귀가

