

**나는 미세먼지
노출에 대한 민감군인가?**

- ▶ 노인
- ▶ 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자
및 위험군

확인하기 3단계 미세먼지 기본 건강수칙

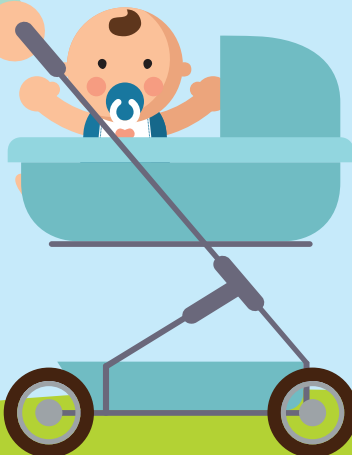
**미세먼지 노출 후
나타나는 증상**

- ▶ 호흡기계
 - 기침, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 쌉쌉거림
- ▶ 심혈관계
 - 가슴 압박감, 가슴 통증,
가슴 두근거림, 호흡 곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구건조·눈 가려움

미세먼지 건강수칙

- ▶ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ▶ 실내 공기질 관리하기
- ▶ 보건용 마스크 쓰기
- ▶ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ▶ 대기오염 심한 곳 피하기

미세먼지
좋음



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청
KDCA

본 수칙은 대한의학회와 질병관리청이 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 마련한 것입니다.

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 미세먼지 노출을 줄이고 건강을 유지할 수 있도록 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.

미세먼지 노출 후 나타나는 증상



기침 많이 함



가슴 답답함



호흡 곤란

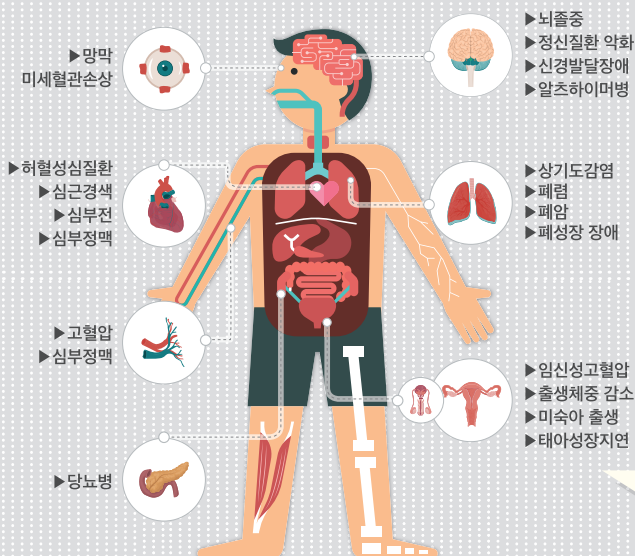


피부 가려움



안구건조·눈 가려움

미세먼지가 인체에 미치는 영향



Why. 미세먼지 대응은 왜 중요한가?

- 조기사망과 질병을 줄일 수 있음
- 삶의 질이 증가함
- 질병으로 인한 경제적 손실을 줄일 수 있음

How. 미세먼지는 인체에 어떻게 영향을 미치는가?

- 미세먼지가 혈관에 침투하여 여러 장기에 질병을 유발할 수 있음
- 기저질환을 악화시킬 수 있음

평상 시 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 평소 미세먼지 예보를 확인하세요.	★★	★★
 나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요. * 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등	★★	★★
 미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요. * 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등	★★	★★
 보건용 마스크를 준비하세요.		★★
 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.	★	★★
 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.		★★
 물을 충분히 섭취하세요.	★	★★
 비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.	★	★★

실내 공기질 관리

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 주기적으로 환기하세요.	★★	★★
 주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절하세요.	★★	★★
 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
 금연하고 간접흡연을 피하세요.	★★	★★
 미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요. : 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.	★	★★

실외 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지 예보등급

보통

나쁨

▶ 외출 동안



외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.

★★

★★



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.
: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

★★



미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.

★★



외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

★

★★

▶ 운동을 할 경우: 미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.



공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.

★★



차량 대기오염이 심한 대로변에서 운동을 자제하세요.

★★



미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고
실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

★★

기타

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지 예보등급

보통

나쁨



자가용보다 대중교통을 이용하세요.

★★

★★



대기오염을 악화시킬 수 있는 행위*를 자제하세요.

★★

★★

* 자가용 운행, 야외 바비큐, 화목난로 사용, 폐기물·논두렁 태우기 등

미세먼지 민감군별 건강수칙

3. 노인편

노인은 심뇌혈관이나 호흡기질환을 가지고 있는 경우가 많고, 전반적인 생리기능이 감퇴되어 독성 물질을 완화시키거나 제거하는 능력이 떨어지고, 손상 후 회복 능력도 약하므로 더욱 주의가 필요합니다.

노인은 고혈압, 당뇨병, 호흡기질환 등의 만성질환을 앓고 있는 사람이 많아 미세먼지에 노출될 경우 기존 증상이 악화될 수 있고, 경우에 따라서는 뇌졸중, 허혈성심질환 등의 합병증으로 진행할 우려가 더 큼니다.

미세먼지 민감군인 노인은 기본 건강수칙은 물론 노인 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences

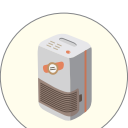


질병관리청
KDCA



미세먼지 민감군별 건강수칙 - 노인

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 1. 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.	★★	★★
 2. 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요. * 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등	★★	★★
 3. 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.	★★	★★
 4. 주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요. : 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
 5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
 6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★
 7. 규칙적으로 운동하세요.	★★	★★