

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, 연분무연자(특검) 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.	★★	★★

출처 : 질병관리청