

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.	★★	★★

* 출처 : 질병관리청

▣ 접이형 제품 착용법



01
마스크 날개를 편친 후 양쪽
날개 끝을 오므려주세요



02
고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요



03
머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정해 주세요



04
양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요



05
공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

▣ 컵형 제품 착용법



01
머리끈을 아래로 늘어뜨리고
가볍게 잡아주세요



02
코와 턱을 감싸도록 얼굴에
맞춰주세요



03
한손으로 마스크를 잡고
위 끈을 뒷머리에 고정합니다



04
아래 끈을 뒷목에 고정하고
고리에 걸어 고정합니다



05
양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요



06
공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요