



80%

퀴즈 이벤트


띵동 이달의 건강소식

봄바람과 함께 찾아온 불청객

미세먼지/황사 건강수칙


대한민국 질병관리청



친구추가



건강에 어떤 영향을 끼치나요?

예방 및 건강수칙은?



땡땡 이달의 건강소식 **미세먼지/황사 건강수칙**



미세먼지와 황사, 어떻게 다른가요?

미세먼지

지름 10 μ m 이하 **보이지 않는 작은 입자 물질**로,
가정의 난방·취사, 화석연료 사용, 자동차 운행 등
주로 일상생활과 산업활동의 결과로 발생



황사

미세먼지보다는 입자가 큰 편이며,
중국 북부, 몽골의 건조한 사막에서 발생한
모래먼지가 대기로 이동하는 자연현상 결과로 발생

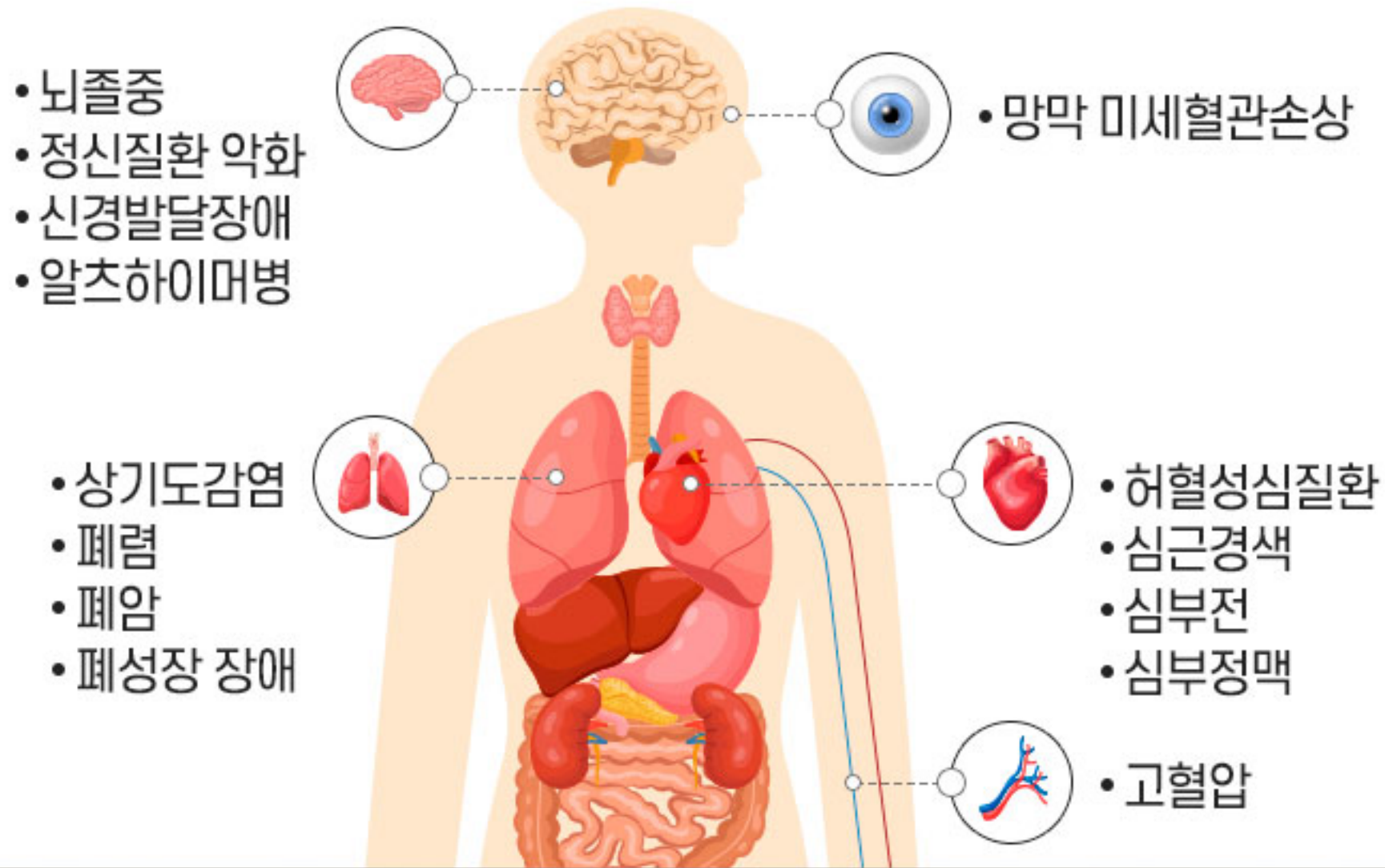


땡땡 이달의 건강소식 **미세먼지/황사 건강수칙**



건강에 어떤 영향을 끼치나요?

황사와 대부분의 먼지는 코나 기관지 점막에서 걸러져 배출되지만,
미세먼지는 세포보다 크기가 작으므로
흡입 시 폐, 혈액을 통해 우리 몸 전신에 영향을 주게 됩니다.



땡땡 이달의 건강소식 **미세먼지/황사 건강수칙**



미세먼지 건강수칙이 궁금해요.

기상 예보에 따라 외출 계획을 세워요!



외출 전



미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에
오래 노출되지 않도록 **실외 활동량 줄이기**

외출 시



코와 입을 모두 가릴 수 있도록
보건용 마스크* 밀착해 착용하기

* 보건용 마스크 : KF80~KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크

외출 후



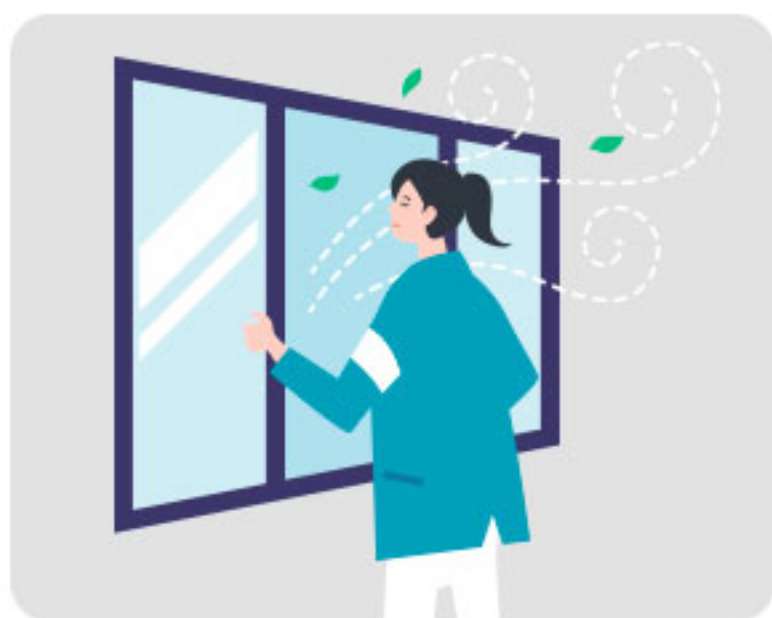
귀가 시에는 **올바른 손씻기**와
위생 관리를 철저히 하기



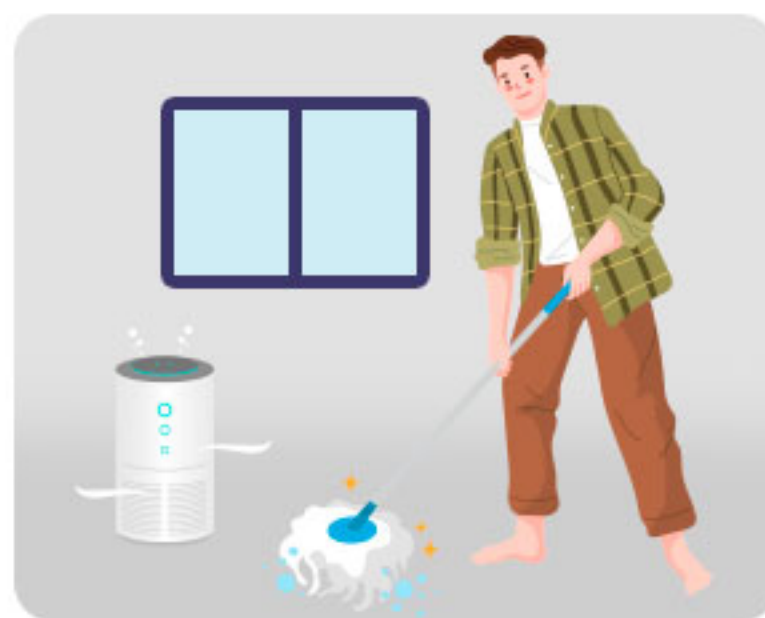
땡땡 이달의 건강소식 **미세먼지/황사 건강수칙**

다른 건강수칙도 알려주세요.

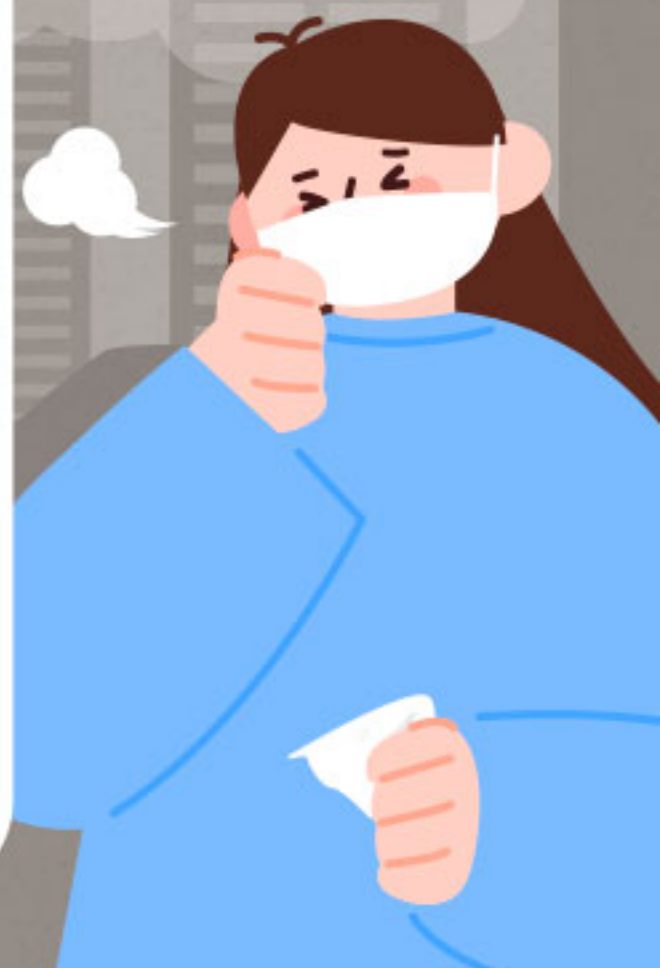
실내 공기 관리가 중요해요!



환기를 전혀 하지 않으면
오염물질 축적으로
공기질이 나빠지므로
**미세먼지가 나쁜 날에도
짧게라도 자연 환기**하세요.



환기 후 물걸레 청소를 통해
실내 미세먼지 농도를 줄이고,
적정 실내 습도를 유지하세요.



땡땡 이달의 건강소식 **미세먼지/황사 건강수칙**



증상별 대처방법을 알려주세요!

이럴 땐 이렇게 하세요!



호흡기 증상 시

미지근한 물 자주 마시기



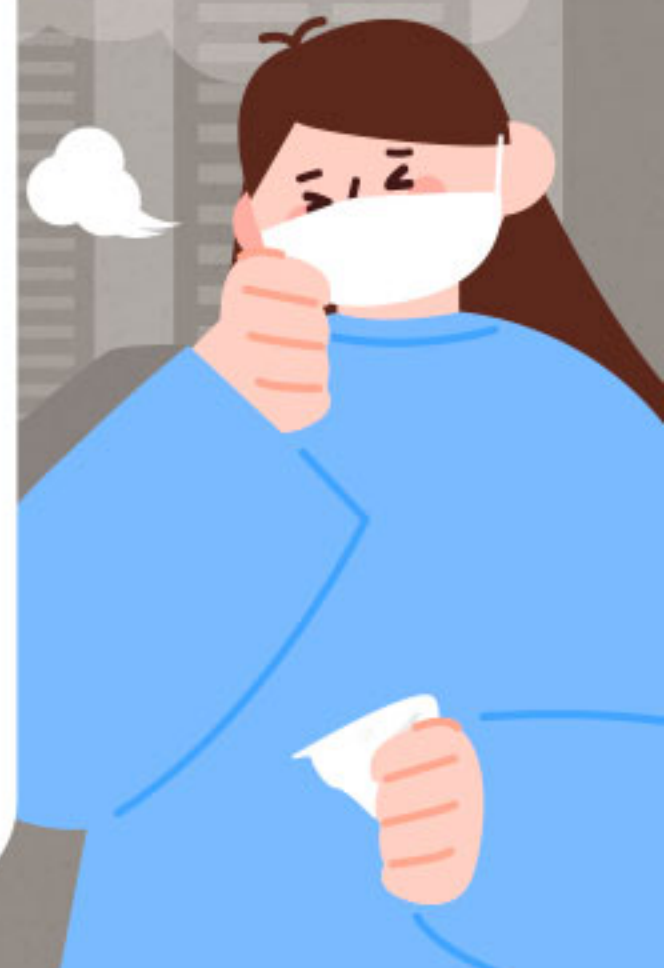
눈 가려움, 충혈 시

손으로 비비지 말고, 인공눈물 사용



피부 트러블 발생 시

세안 후 보습제 사용, 자극 줄이기



카카오톡 채널 **‘대한민국 질병관리청’** 친구 추가



80%

땡땡 이달의 건강소식

“

봄철 미세먼지, 황사에 대한
더 자세한 내용은 **질병관리청 누리집**
(<http://www.kdca.go.kr>)에서,

매달 새로운 건강 지식을 알려주는
이달의 건강소식은
카카오톡 채널 ‘대한민국 질병관리청’을
추가하고 메시지로 받아보세요

”



땡땡
이달의 건강소식
미세먼지/황사 건강수칙

이달의 건강소식 퀴즈 이벤트!



미세먼지 건강수칙으로 올바르게 하지 않은 것은?

- 1 기상 예보에 따라 외출 계획 세우기
- 2 미세먼지 나쁠 때도 실외 활동하기
- 3 외출 시 마스크 착용으로 입과 코 가리기
- 4 외출 후 손 씻기 등 위생 관리하기

퀴즈의 정답을 댓글로 남기고, 구글폼을 작성해 주세요!
추첨을 통해 정답을 맞히신 50분께 커피 기프티콘을 드립니다!

이벤트 기간 2.26.(수)~3.3.(월)

당첨자 발표 3.7.(금) *당첨자 대상 개별연락



※ 본 이벤트는 게시물 댓글을 통해 참여 가능합니다.