2022.11.21

질병관리청

미세먼지 고농도 시기(12~3월)에는 미세먼지 건강수칙을 지켜주세요!

미세먼지 민감군별 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아

폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며,
신체 여러 장기에 염증반응을 촉진하여
좋지 않은 영향을 미칠 수 있습니다.

미세먼지에 민감한 사람은 누구인가요?

심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자,
임산부·영유아, 어린이, 노인은
미세먼지 노출에 더 민감합니다.

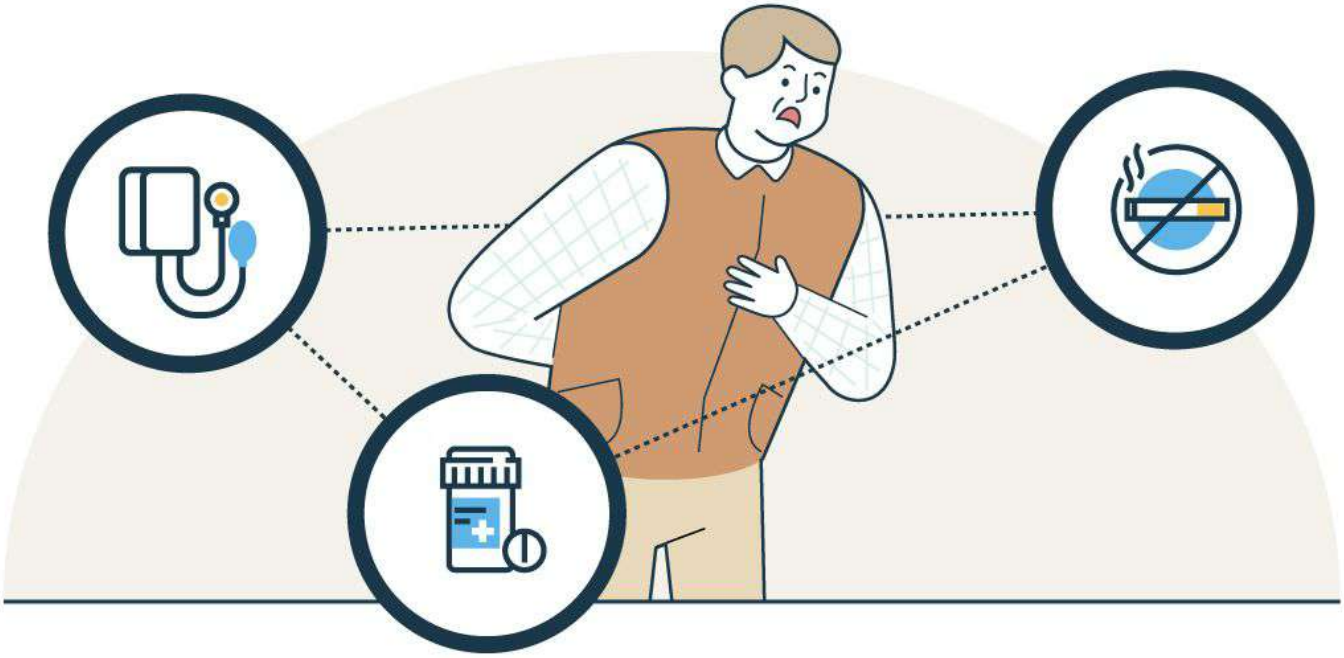
또한 **안과·이비인후과·피부과 관련 질환**이 있는
경우에도 더욱 주의가 필요합니다.

기본 공통수칙

- 평소 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄이세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.
  단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고
  질환자는 의사와 상의하여 착용하세요.
- 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.
- 실내에서는 주기적으로 환기하세요.

질병관리청

심뇌혈관질환자 건강수칙



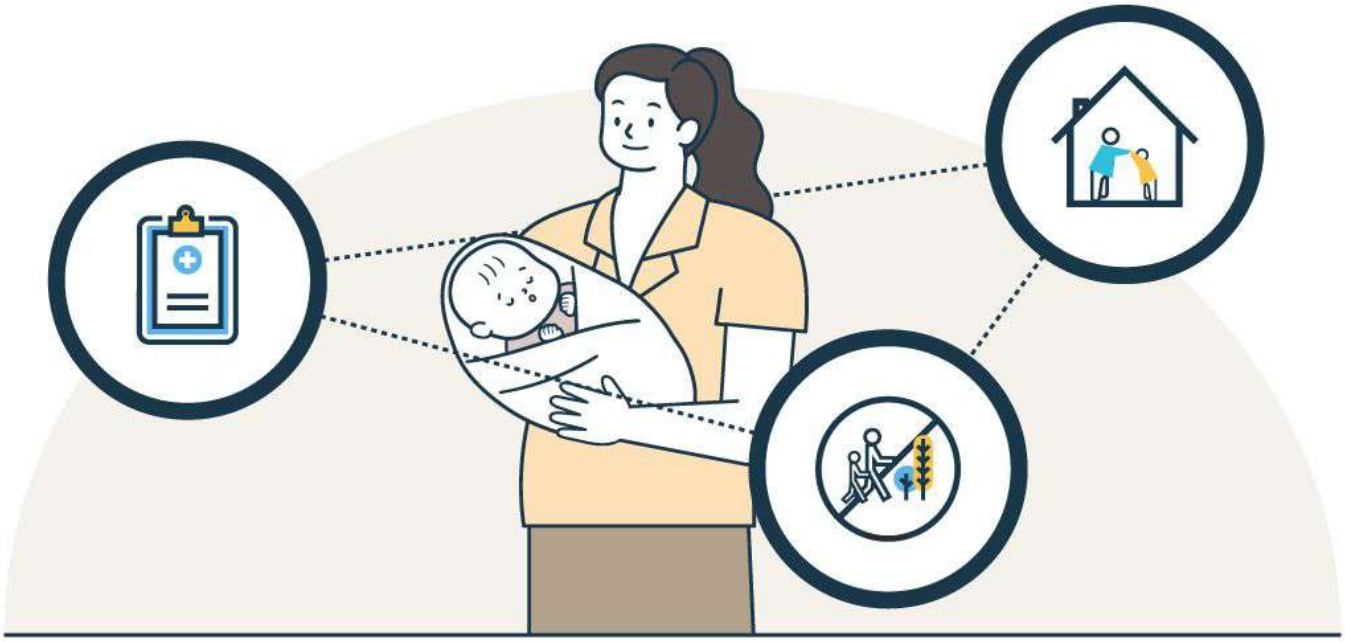
- 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.
- 잊지 말고 약을 먹고, 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.
- 금연하고 간접흡연을 피하세요.

호흡기·알레르기질환자 건강수칙

- 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

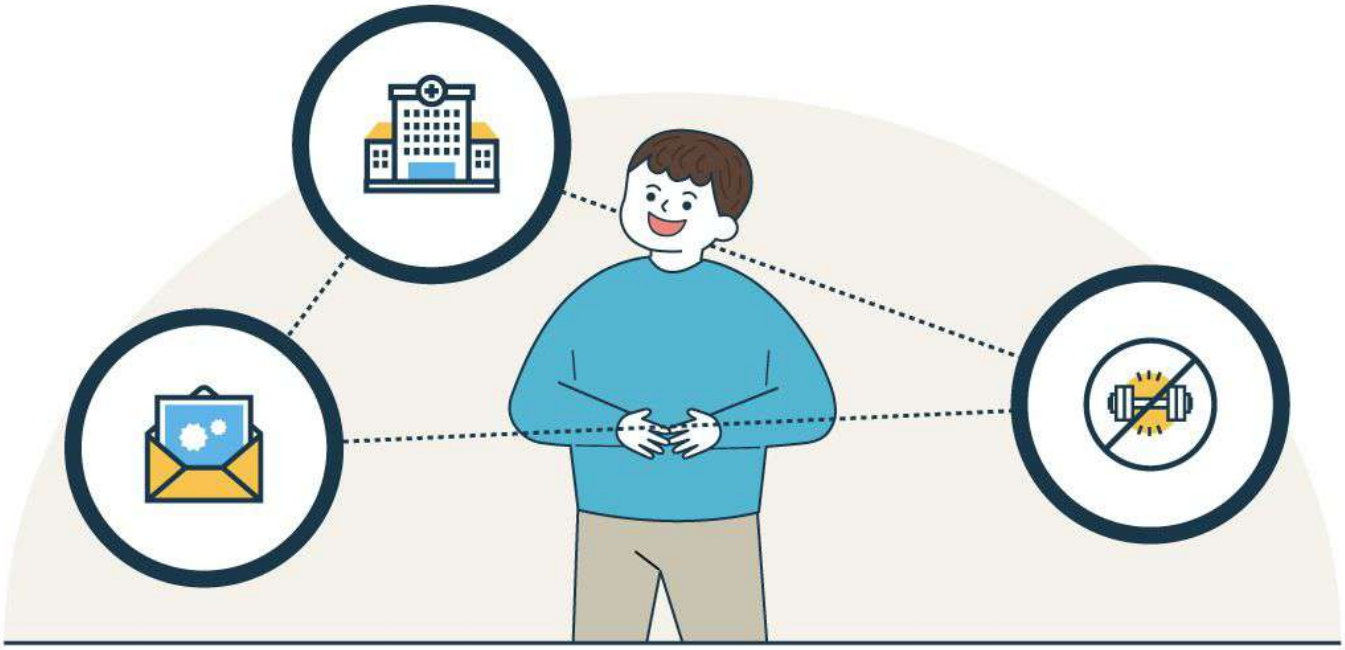
질병관리청

임산부·영유아 건강수칙



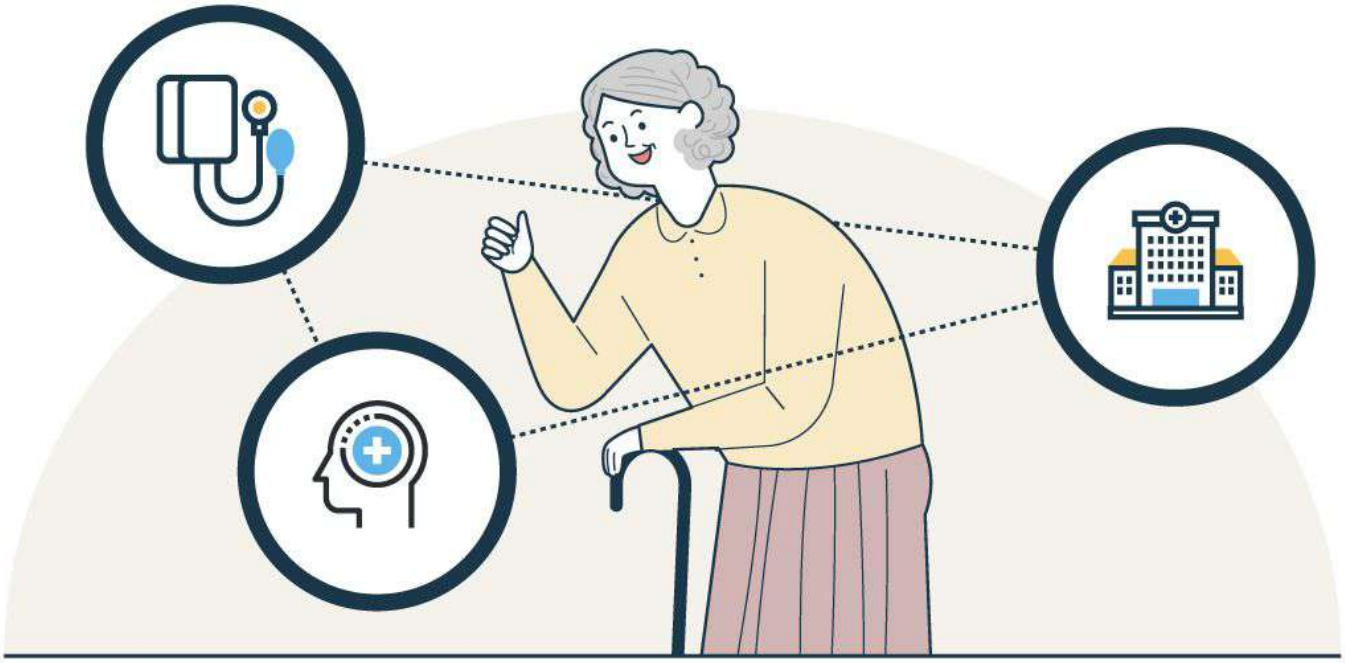
- 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.

어린이 건강수칙



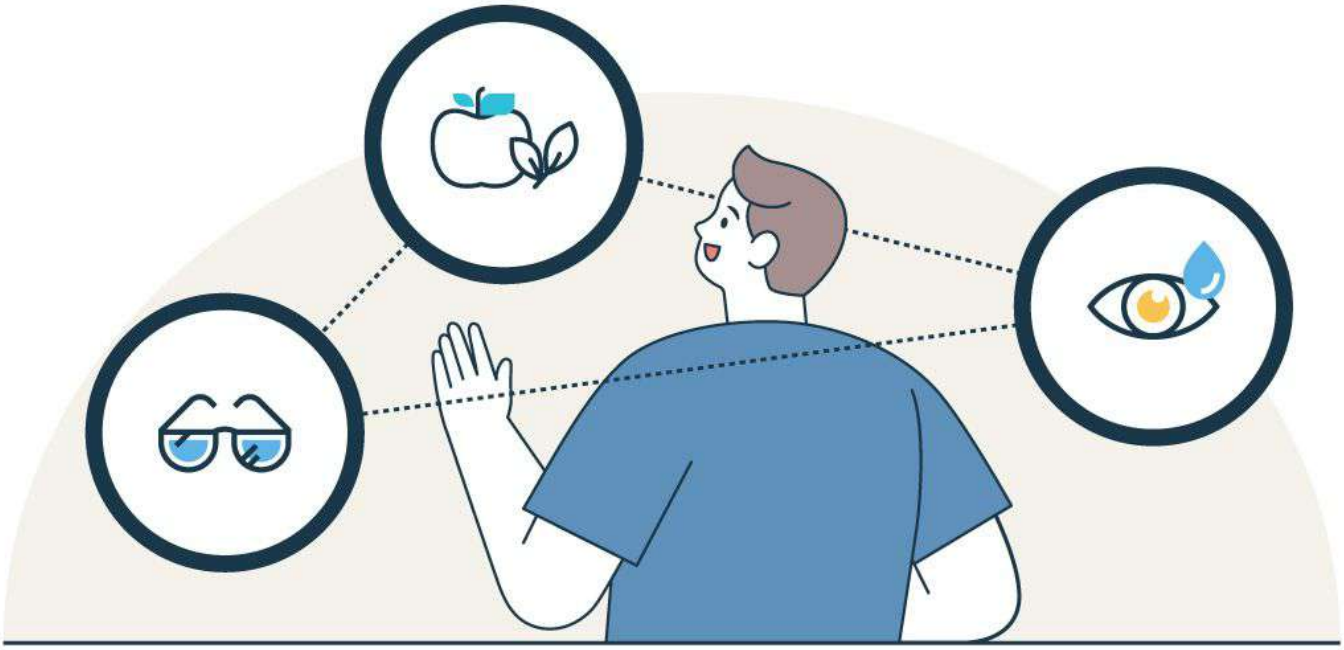
- 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받으세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

노인 건강수칙



- 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.
- 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요.
  * 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등
- 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고,
  병·의원 진료일정을 지키세요.

안과 질환자 건강수칙



- 주기적으로 진료를 받고 항산화 효과가 있는 과일·채소 등을 충분히 섭취하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 콘택트렌즈의 사용을 삼가세요.
- 미세먼지 노출 후에는 눈세척을 하세요.

이비인후과 질환자 건강수칙

- 중이염이 자주 발생하는 분은 금연과 손씻기를 철저히 하고, 독감과 폐렴구균 예방접종을 받으세요.
- 만성 부비동염이 있는 분은 평소에 주기적으로 진료를 받으세요.
- 알레르기비염이 있는 분은 보조적으로 코세척을 하고 증상 악화 시 치료를 받으세요.

피부과 질환자 건강수칙

- 외출하고 돌아온 후에는 얼굴과 손을 깨끗이 씻으세요.
- 주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요.
  * 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.
- 항산화제를 복용하세요.

2022.11.21

질병관리청

미세먼지 고농도 시기

12~3월

미세먼지 건강수칙을 확인하고

건강을 지켜주세요!