



심뇌혈관질환자

호흡기질환자

천식질환자

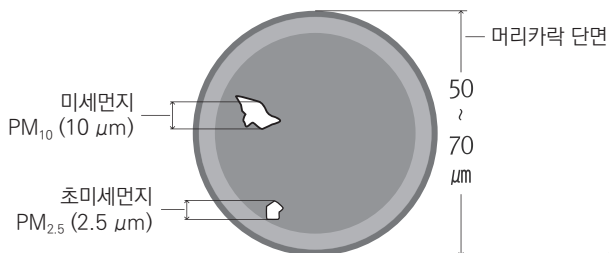
미세먼지 이렇게 대응하세요!



질병관리본부
KCDC

미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 $10\mu\text{m}$ 보다 작은 **미세먼지(PM10)**와 지름이 $2.5\mu\text{m}$ 보다 작은 **초미세먼지(PM2.5)**로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생합니다.



미세먼지 크기 비교

[자료 : 국립환경과학원]

미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?



먼지가 직접 닿아서 **피부, 눈에 물리적 자극을 유발**하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 **여러 장기에 염증 반응을 유발**할 수 있습니다.

심뇌혈관질환자

심뇌혈관질환과 관련하여 심근경색을 포함한 기존의 허혈성심질환, 심부전, 부정맥 및 뇌졸중을 유발 혹은 악화시킬 수 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 심뇌혈관질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가를 초래할 수 있습니다.

호흡기질환자

폐암의 발생 위험도를 증가시키고 만성 폐쇄성폐질환, 천식, 기관지염, 폐렴 발생과도 연관이 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 호흡기 질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가를 초래할 수 있습니다.

천식질환자

천식 환자에게 기침, 쌉쌉거림, 호흡곤란과 같은 천식 증상을 유발하고, 폐기능을 저하시킬 수 있으며, 심한 경우에는 천식 발작을 일으켜 응급실 방문이나 입원을 증가시킬 수 있습니다.

심뇌혈관질환자

미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 심뇌혈관질환자는...



평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.



미세먼지 예보를 자주 확인하고, ‘보통’일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.



미세먼지 ‘나쁨’일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.



장시간 또는 심한 육체활동을 피하세요.



적당한 물을 섭취하여 체내 노폐물의 배출을 돕도록 하세요.



가슴 압박감, 흉통, 심박동이 빨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요.



의사와 상의하여 보건용 마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.

보건용 마스크는 개인의 질환과 증상 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다. 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

호흡기질환자



미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 호흡기질환자는...



평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.



미세먼지 예보를 자주 확인하고, ‘보통’일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.



미세먼지 ‘나쁨’일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.



만성폐쇄성폐질환자 등은 외출 시 증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요.



주치의 권고에 따라 본인의 질환과 증상에 맞게 보건용 마스크를 착용하고 호흡곤란 등에 주의하세요.



기침, 쌉쌉거림, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원에 방문하세요.



의사와 상의하여 보건용 마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.

보건용 마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다. 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

천식질환자

미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 천식질환자는...



평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.



미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.



미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.



외출 시 천식 증상완화제를 소지하고 학생은 학교 보건실에도 보관하도록 하세요.



천식 증상을 주의 깊게 관찰하여 증상과 최대 호기유속*을 측정하여 천식수첩에 기록하세요.

* 가능한 최대로 숨을 들이마신 후에 가장 빠르고 최대한 힘있게 숨을 내쉬는 호흡률을 측정한다.



비염 등 동반질환이 있는 경우 더욱 주의하세요.



의사와 상의하여 보건용 마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.

보건용 마스크는 개인의 질환과 증상 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다. 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

실내·실외 미세먼지

건강피해 예방을 위한 행동요령

실내에서는...



외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.



미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.



미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.



음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...



미세먼지 예보 등급이 ‘매우 나쁨’, ‘나쁨’일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.



미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.



외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.



불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

미세먼지 농도 및 행동 요령



| 예보 물질 | | 행동 요령 | | |
|---|--|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 미세먼지 (PM10) | 초미세먼지 (PM2.5) | 취약계층* | 일반인 | |
|  좋음 | 0~30 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 0~15 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 건강관리 및 적절한 치료 유지 | - |
|  보통 | 31~80 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 16~35 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 몸상태에 따라 유의하여 활동 | - |
|  나쁨 | 81~150 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 36~75 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 무리한 실외활동 자제 | 장시간 무리한 실외활동 자제 |
|  매우나쁨 | 151 이상 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 76 이상 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) | 가급적 실내활동 | 장시간 또는 무리한 실외활동 자제 |

❗ 취약계층 : 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등), 어린이, 노인, 임산부



KF 80



KF80 : 80% 이상 차단

황사

미세 먼지

미세입자(평균 입자크기 0.4 μ m)를 각각 94%, 99% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질과 신종플루 같은 감염원으로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.



세탁하여 사용하거나
재사용하지 마세요



찌그러뜨리거나 모양을
변형시키지 마세요



마스크 안쪽이 오염되면
사용하지 마세요



수건, 휴지 등으로
호흡기를 감싼 채로
착용하지 마세요



착용 후에는
마스크의 겉면을
가능하면 만지지 마세요



마스크 착용으로 호흡이 불편하면 사용을 중지하고 의사 등과 상의하세요

접이형 마스크 착용법



마스크 날개를 펼친 후
양쪽 날개 끝을 오므려주세요



고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요



머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정해 주세요



양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

참고하세요

- 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고 착용하세요
- 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체-배기밸브형의 기본적인 착용법은 일반형 (접이형 또는 컵형)과 동일합니다

컵형 마스크 착용법



머리끈을 아래로 늘어뜨리고
가볍게 잡아주세요



코와 턱을 감싸도록
얼굴에 맞춰주세요



한 손으로 마스크를 잡고
위 끈을 뒷머리에 고정합니다



아래 끈을 뒷목에 고정하고
고리에 걸어 고정합니다



양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

