

미세먼지

# 미세먼지 민감군 건강 행동 지침



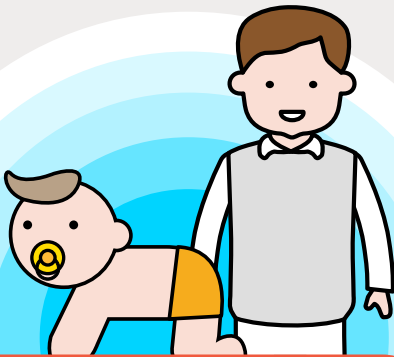
미세먼지 정보는 서울시 대기환경정보시스템 (<http://cleanair.seoul.go.kr>) 에서 확인하거나 자동 응답 시스템(02-2058-2416)을 통하여 대기질 정보 문자 서비스 신청

# 미세먼지에 민감한 분들 경보 단계별로 어떻게 대처하면 좋을까요?



영유아와 어린이, 임신부, 어르신, 호흡기·심혈관질환자를 미세먼지 민감군으로 분류합니다.  
이들에게는 미세먼지에 관한 더욱 세심한 관리와 대응이 필요합니다.  
평시, 고농도 예보, 주의보, 경보 등 경보단계별로 해야 할  
대처 요령에 대해 알아봅니다.

# 미세먼지가 민감군에 주는 영향



영유아와 어린이

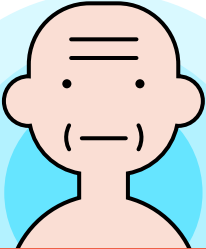
1. 면역체계, 호흡기계 등 모든 기관이 미성숙하여 미세먼지에 민감하게 반응
2. 특히, 영유아는 호흡하는 위치가 낮고 체중 당 호흡량이 성인보다 많으므로 상대적으로 더 취약



임신부

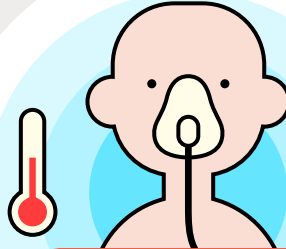
1. 미세먼지에 의한 염증반응성 물질은 임신부의 면역기능을 약하게 하여 태아의 성장과 발달에 영향을 줄 수 있음
2. 미세먼지에 많이 노출될 경우 임신 중 고혈압, 조산, 저체중아 출산 등 위험이 증가할 우려가 있음

# 미세먼지가 민감군에 주는 영향



**어르신**

면역력이 약하고  
폐 기능·심혈관 기능이 낮아  
대기오염에 취약함



**호흡기질환자**

미세먼지가 기도 점막을  
자극하고 염증을 유발하여  
폐 기능 저하, 천식 악화,  
폐암 발생 등 우려



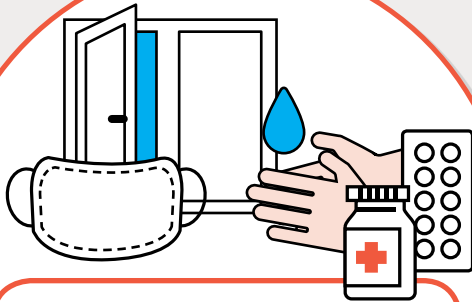
**심혈관질환자**

1. 미세먼지가 폐포를 통해 혈관에  
침투해 염증을 일으키고 혈액의  
점도를 높여 증상 악화 우려
2. 허혈성 심장 질환, 심부전, 심장  
부정맥, 뇌졸중 등 증상 악화 우려

# 경보 단계별 미세먼지민감군 대응 요령

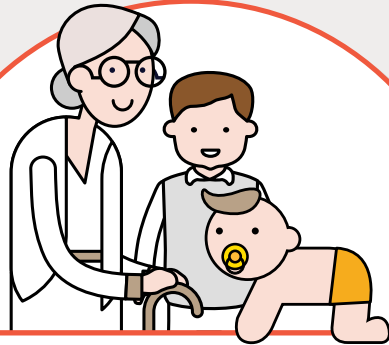


# 미세먼지 평시 단계



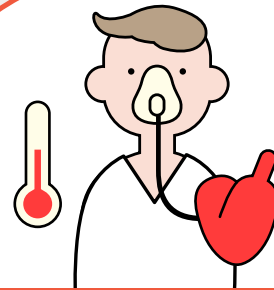
## 공통 사항

환기, 청소 등을 통해 실내공기를  
깨끗이 하고 음식 조리 후에도  
30분 이상 환기  
손씻기와 양치 등 개인위생 관리를  
철저히 하고 보건용 마스크와  
상비약 준비  
금연하기·간접흡연 피하기



## 영유아·어린이·어르신

천식, 아토피 질환이 있는  
영유아 및 어린이와  
호흡기질환이 있는  
어르신 건강 확인



## 호흡기·심혈관 질환자

호흡기·심혈관질환자는  
미세먼지 예보 등급이  
'보통'일 때에도 주의하고  
건강 확인하여 꾸준히  
치료받기

# 미세먼지 고농도 예보 단계

- 1 다음 날 예보가 '나쁨' 이상인 고농도 예보인 경우, 다음 날 예정된 실외 활동을 실내 활동으로 대체방안 마련
- 2 서울시 지역별 미세먼지 예보 상황과 미세먼지 농도 변화를 수시로 확인  
(서울시 대기환경정보 홈페이지 <http://cleanair.seoul.go.kr>, 에어코리아 [airkorea.or.kr](http://airkorea.or.kr), 우리 동네 모바일 앱 등)  
또는 대기질 정보 문자 서비스  
자동 응답 시스템(02-2058-2416)을 통하여 신청



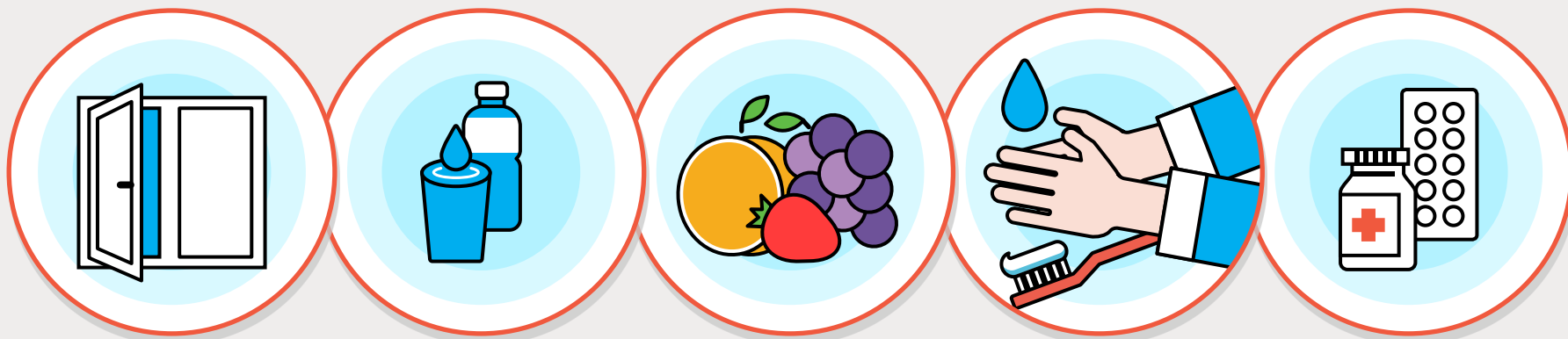
3

# 미세먼지 주의보(비상저감조치) 단계





# 미세먼지 주의보(비상저감조치) 공통 대응 요령(실내 활동 시)



1

공기청정기 사용, 물걸레  
청소 등으로 실내 공기를  
깨끗이 하고 음식조리 시  
환풍기가동

2

몸속 노폐물을  
배출하기 위해 물을  
충분히 섭취

3

비타민이 풍부하여  
항산화 작용을 하는  
과일과 야채 섭취

4

외출 후 손과 얼굴을  
깨끗이 씻고  
양치질하기

5

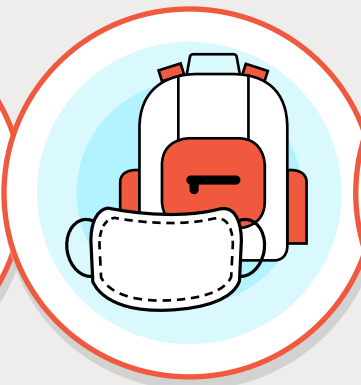
호흡기·심혈관 및  
알레르기질환자는  
치료약을 복용하는 등  
건강 관리하기

# 미세먼지 주의보(비상저감조치) 공통 대응 요령(실외 활동 시)



1

모자, 긴소매 옷,  
보안경, 보건용 마스크  
등을 착용하여 신체  
노출 최소화



2

장시간 신체 활동 또는  
힘든 신체 활동을  
줄이고 집에 들어가기전  
옷, 가방 등의 먼지를  
꼼꼼히 털기



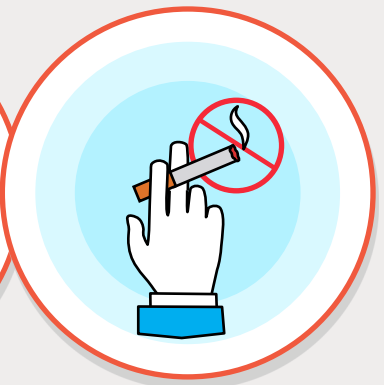
3

교통량 많은 도로,  
공장 등으로 이동하는  
것을 자제하고 운전 시  
창문 닫고 실내 순환  
모드로 전환



4

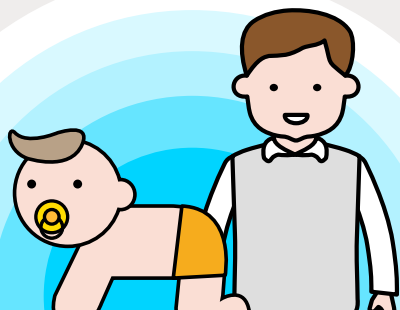
콘택트렌즈 착용  
삼가기, 눈이  
가려우면 물이나  
눈세척액으로  
씻어 내기



5

금연하기·간접흡연  
피하기

# 주의보(비상저감조치) 단계 미세먼지 취약자별 행동 요령



영유아 및 어린이 (보호자 포함)

1. 보호자 지도를 받아/지도하에 올바른 사용법에 따라 마스크 착용
2. 천식, 아토피 질환이 있는 경우 아토피연고, 흡입기 등을 휴대하고 필요시 사용



임신부, 어르신, 호흡기·심혈관질환자

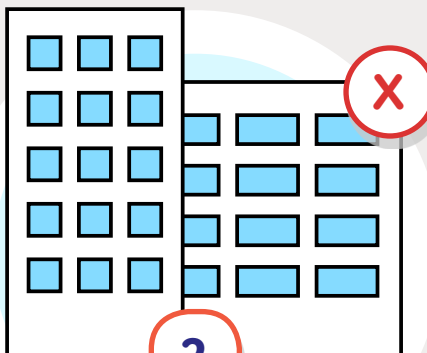
1. 의사와 상담 후 올바른 사용법에 따라 마스크 착용
2. 미세먼지 노출 후 기침, 가래, 발열 등 증상 악화 시 병원·의원 방문
3. 만성폐쇄성폐질환자는 흡입기 등을 반드시 휴대하고 필요시 사용

# 미세먼지 경보 단계



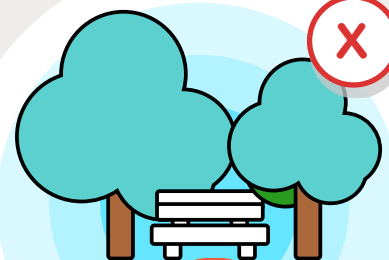
1

영유아와 어린이  
외출, 야외 활동 제한 또는 금지



2

임신부와 어르신  
외출·야외 활동 제한



3

호흡기·심혈관질환자  
야외 활동 금지