

미세먼지

미세먼지 민감군 행동 지침 호흡기 질환자



호흡기 질환자의 미세먼지 건강영향

1. 미세먼지는 기도점막을 자극하고, 염증을 유발하여 폐 기능 감소, 천식 악화, 폐암 발생 등 호흡기 질환이 쉽게 발병, 악화 우려

1 평시 단계 (사전준비사항)

- 실내 공기질 관리 (실내·외 공기오염도 비교하여 적절한 환기 실시, 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 및 가습기 가동, 공기정화식물 등)
- 손씻기, 양치질 등 개인위생 관리 철저
- 보건용 마스크 준비(미세먼지 차단효과가 있는 KF80, KF90, KF99 등 인증제품)
- 상비약 준비 <눈세척액, 아토피연고, 흡입기(천식) 등>
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고, 간접흡연도 피하기
- 건강상태를 수시 체크하고 기존 질환에 대한 적절한 치료 유지
- 미세먼지 예보등급이 '보통'일지라도 몸 상태가 좋지 않을 경우 주의



2 고농도 예보 단계 (악일예보 '나쁨'이상)

- 1 서울특별시 지역별 미세먼지 예보 상황 및 농도변화 수시 확인 서울특별시 대기환경정보 홈페이지(<http://cleanair.seoul.go.kr>) 에어코리아(airkorea.or.kr), 우리동네 대기질 모바일 앱 등
- 2 다음 날 예정된 실외 활동을 확인하여 상황에 따라 대처 (가급적 실외활동을 자제하고 실내 활동으로 대체 등)

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

3 주의보 (비상저감조치) 단계

- | | | |
|---|--|---|
| 
공기청정기 사용, 물걸레 청소 등으로 실내공기를 깨끗이 하고 음식 조리 시 환풍기 가동 | 
몸속 노폐물을 배출하기 위해 물을 충분히 섭취 | 
비타민이 풍부하여 항산화 작용을 하는 과일과 야채 섭취 |
| 
외출 후 손과 얼굴을 깨끗이 씻고 양치질하기 | 
호흡기·심혈관 및 알레르기질환자는 치료약을 복용하는 등 건강관리하기 | 
모자, 긴소매 옷, 보안경, 보건용 마스크 착용 등을 착용하여 신체 노출 최소화 |
| 
콘택트 렌즈 착용 삼가기, 눈이 가려우면 물이나 눈세척액으로 씻어 내기 | 
교통량 많은 도로, 공장 등으로 이동하는 것을 자제 하고 운전 시 창문 닫고 실내순환모드로 전환 | |
| 
장시간 신체 활동 또는 힘든 신체 활동을 줄이고 집에 들어가기 전 옷, 가방 등의 먼지를 꼼꼼히 털기 | 
금연·간접흡연 피하기 | 
미세먼지 노출 후 기침, 가래, 발열 등 증상 악화 시 병원 방문 |
| 
의사와 상담 후 올바른 사용법에 따라 마스크 착용 | 
만성폐쇄성 폐질환자는 흡입기 등을 반드시 소지하고 필요시 사용 | |

4 경보단계 외출 및 야외활동 금지

5 마스크 착용법

※ 호흡기 심혈관 질환자는 의사와 상담하여 마스크를 선택하고, 마스크 착용후 호흡 곤란, 두통 등 불편감이 느껴지면 바로 벗기



고정심이 내장된 부분을 위로하여 잡고 턱 쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가리도록 착용하세요.



양 손의 손가락으로 코편 부분이 코에 밀착되도록 클립을 눌러 주세요.



양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기 누설을 체크하면서 안면에 밀착되도록 조정하세요.