

미세먼지

# 미세먼지 민감군 행동 지침 [어르신-65세 이상]



## 어르신의 미세먼지 건강영향

1. 어르신은 약한 면역력, 폐기능, 심혈관 기능과 방어체계, 혹은 질병으로 진단되지 아니한 심혈관이나 폐의 문제로 인해 대기 오염에 취약

### 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
- 호흡기 질환 등이 있는 어르신은 개인위생 및 건강 체크



### 2 고농도 예보 단계 (익일예보 '나쁨'이상)

- 1 서울특별시 지역별 미세먼지 예보 상황 및 농도변화 수시 확인 서울특별시 대기환경정보 홈페이지(<http://cleanair.seoul.go.kr>) 에어코리아([airkorea.or.kr](http://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 자제하고 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

### 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



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



양 손의 손가락으로 코엔 부분을 코에 밀착되도록 클립을 눌러 주세요.



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