



건강을 지키는

생활 속 미세먼지

건강수칙 3가지



① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기



» 미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 실외 활동량을 줄이세요.



» 외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 밀착하여 착용하세요.

* 마스크 착용 후 호흡곤란, 가슴통증, 두통, 어지럼증 등의 증상이 나타나면 즉시 마스크를 벗고,無理하게 착용하지 말아야 합니다.

보건용 마스크 : KF80~KF99 등급의 미세먼지 차단이 가능한 마스크



» 외출 후 귀가 시에는 올바른 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

② 실내 공기 관리하기

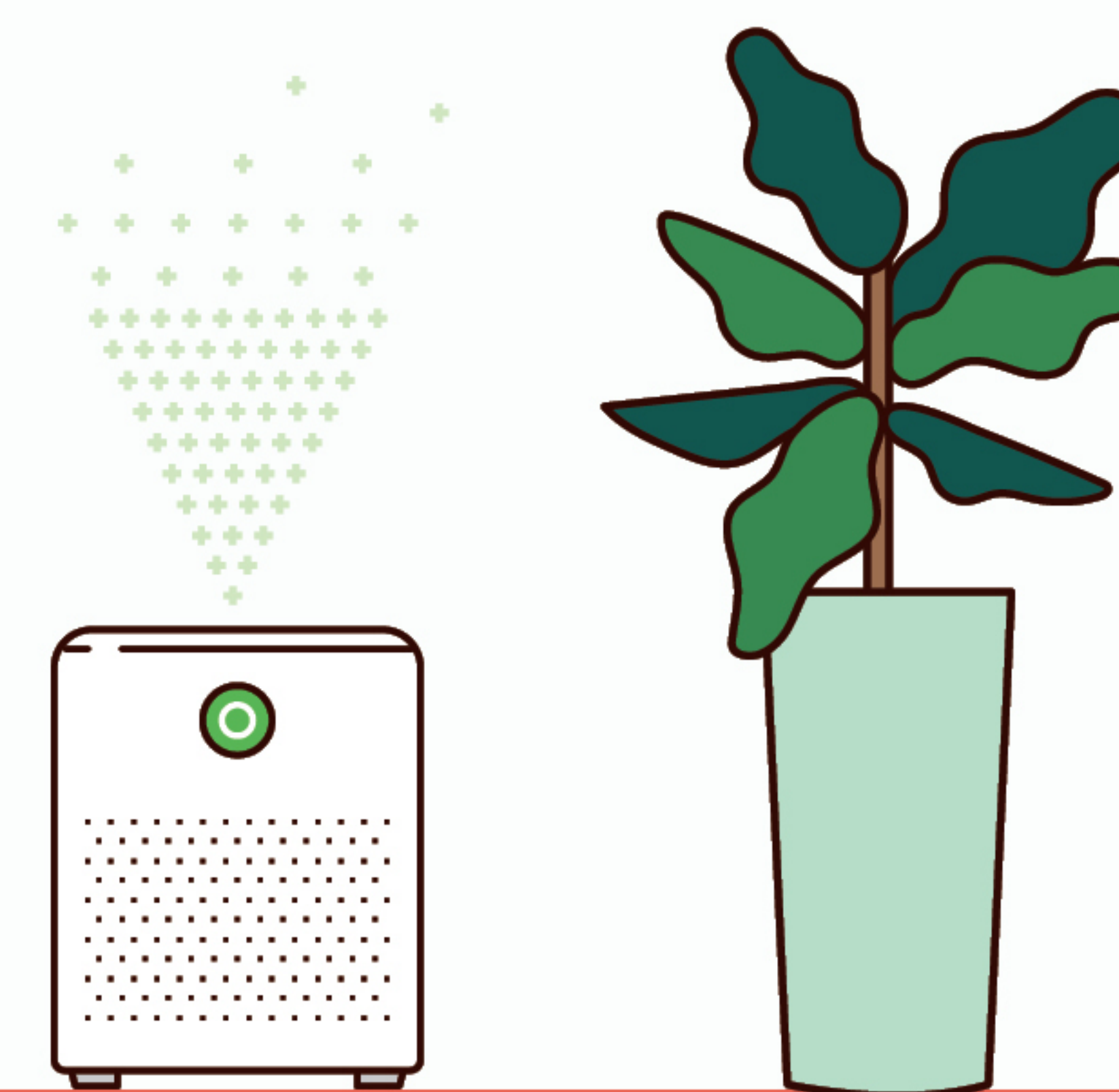


» 미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.

* 환기를 전혀 하지 않으면, 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.



» 환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.



③ 평상시 나의 건강상태 관리하기



» 평소 가지고 있는 **질환**을 인지하고, 적극적으로 **치료**하며, **면역력 관리**에 신경 쓰세요.



» 노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물**과 **과일·채소**를 섭취하세요.



» 미세먼지 노출 후, **호흡곤란**, **가슴 답답함**, **눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 **병·의원**에 방문하여 **진료**를 받으세요.



**“미세먼지 건강수칙”을
확인하고,
건강을 지켜주세요!**

