

## &lt; 고농도 (초)미세먼지 대응요령(7대) &gt;

## 1. 외출은 가급적 자제하기

- 실외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

## 2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기(출처 : 식품의약안전처)



※ <주의사항> 임산부, 호흡기·심혈관 질환자, 어린이, 노약자 등 마스크 착용으로 호흡이 불편한 경우 사용을 중지하고, 필요시 의사 등 전문가와 상의

## 3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6 km/hr, 자전거 운행시 12~20 km/hr(성인기준) 속도 유지

## 4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

## 5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

## 6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

## &lt; 환기요령 &gt;

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, 외부 미세먼지 '나쁨' 이상시 자연 환기를 자제하되, 실내공기질 오염상황에 따라 필요한 경우 짧게 환기 후 물청소)
  - 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 환기
  - 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
  - 조리시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 환기
- ※ 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부·국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생하는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

## 7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

# 고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

## 1 외출은 가급적 자제하기

• 야외모임, 캠프, 스모크 등 심외활동 최소화하기



## 2 외출시 보건용 마스크(사적용 전용) 착용하기

※ 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법



1 마스크를 착용할 전후 손에  
남부작용 없이 세척하기

2 고농도 미세먼지 노출 시  
외출 시 착용하여 기저귀하기

3 비말을 막기 위해  
마스크를 올바르게 착용하기

4 일상생활로 전환 시  
탈착 후 바로 분리하기

5 분리수거를 위한 전용  
쓰레기통에 분리하기

## 3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기



## 4 외출 후 깨끗이 씻기

- 옷을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로  
손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고  
양치질하기



## 5 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물,  
항산화 효과가 있는 과일·  
야채 등 충분히 섭취하기



## 7 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기를 태우는 행위 등 자제하기



## 6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

필수 환기	조심 환기
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 낮 12시~14시 높을 때는 자연환기(날씨)가 바람직함</li> <li>2 실내 온도 18도 이상이면 환기</li> <li>3 하루 3~5회 10~15분 간격 환기 실시</li> <li>4 대기오염도가 높은 요양 시설에 환기 실시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 환기 시, 개도 자연환기를 동시에 실시</li> <li>2 고온, 고습, 고압 이상 환기 실시</li> </ul>



**1단계**  
**고농도 발생**

1. 가급적 외출 자제하기
2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
4. 폐기물 태우는 행위 등 대기오염 유발행위 자제하기 (대중교통 이용 등)  
※ 고농도시에도 최소한의 주기적 환기는 필요

**1단계**  
**고농도 발생**

1. 가급적 외출 자제하기
2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
4. 폐기물 태우는 행위 등 대기오염 유발행위 자제하기 (대중교통 이용 등)  
※ 고농도시에도 최소한의 주기적 환기는 필요

**2단계**  
**비상저감조치발령**

1. 에어코리아([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr)), 우리동네대기질 모바일 앱 활용 미세먼지 농도 수시 확인
2. TV 방송(기상예보) 미세먼지 확인
3. 차량 2부제 대비 교통수단 점검하기
4. 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99) 준비하기



## 비상저감조치시행

- 1. 홀수날에는 홀수 차량이, 짝수날에는 짝수 차량이 운행
  - 2. 서울시 공공기관 주차장 폐쇄, 체육문화의료시설 주차장은 2부제 (인천, 경기, 자율참여)
- ※ 문약: 02-120 서울시 다산콜센터



## 주의보발령

영유아·학생·어르신

- 1. 실외수업(활동) 단축 또는 금지
- 2. 이용시설 내 기계, 기구류 세척 등 식당 위생관리 강화



일반국민

- 1. 가급적 외출 자제하기
  - 2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
  - 3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
  - 4. 대기오염 유발행위 자제하기(대중교통 이용 등)
- ※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요



## 경보 발령

영유아·학생·어르신

- 1. 등·하교(원) 시간 조정, 휴업 권고
- 2. 질환자 파악 및 특별 관리(진료, 조기귀가 등)



일반국민

- 1. 가급적 외출 자제하기
  - 2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
  - 3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
  - 4. 대기오염 유발행위 자제하기(대중교통 이용 등)
- ※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요



## 주의보·경보 해제

- 1. 외출 후 깨끗이 씻기
- 2. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
- 3. 실내 공기질 관리하기
  - 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
  - 실내 물걸레질 등 물청소하기

