

고농도 미세먼지 7가지 행동요령



고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

1
외출은 가급적 자제하기
• 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



2
외출시 보건용 마스크 착용하기
! 보건용 마스크(KF94, KF99)의 올바른 사용법



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
• 온물을 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 정전·교체)

환기 행차	공기청정기
<ul style="list-style-type: none"> 1 실내외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시 2 환기할 때는 바람이 차가워지면 환기하지 않음 3 환기할 때는 1500원 이하의 필터를 교체한다 4 대외공기청정기 사용 도중 필터가 오염될 경우 교체한다 	<ul style="list-style-type: none"> 1 공기청정기 필터를 정기적으로 교체한다 2 공기청정기 필터를 정기적으로 교체한다