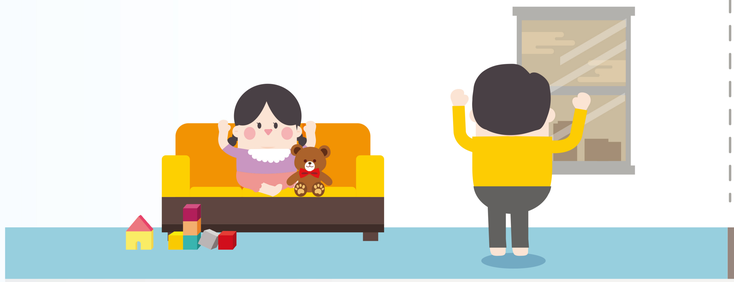
환경부

# 고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

## 1 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



## 2 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

| 보건용 마스크(KF80, 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

- 온몸을 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

## 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)

| 평시 환기 | 조리시 환기 |
|---|---|
| \| 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시 (단, '나쁨' 이상시 자연환기 자제)<br>\| 하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 9시) 환기 실시<br>\| 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시 | \| 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시<br>\| 조리 후에도 30분 이상 환기 실시 |

## 7 대기오염 유발행위 자제하기

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