

# 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



마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요

고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요

머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요

양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요

공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

## 3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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



## 5 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

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



## 4 외출 후 깨끗이 씻기

- 온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고양치질하기



## 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**

- | 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시 (단, '나뽀' 이상시 자연환기 자제)
- | 하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 9시) 환기 실시
- | 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시

**조리시 환기**

- | 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시
- | 조리 후에도 30분 이상 환기 실시



## 7 대기오염 유발행위 자제하기

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

