

	새로운 생각 카우기 올바른 마음 가꾸기 튼튼한 체력 기르기	<h1 style="margin: 0;">대성 가정 통신</h1>	2018 - 37 호 전화 : 031-584-0621 FAX : 031-584-9226
	<h2 style="margin: 0;">고농도 미세먼지 대응요령 안내</h2>		

학부모님, 안녕하십니까?

최근 고농도 미세먼지로 인하여 건강상 피해를 받고 있어 고농도 미세먼지 발생 시 대응 행동요령을 안내드리오니 자녀와 가족들의 건강을 위해 활용하시기 바랍니다.

● 실시간 미세먼지 농도 예·경보 상황 확인

- ▷ 에어코리아(www.airkorea.or.kr)접속 → 고객의 소리 → 문자서비스 신청
- ▷ 모바일 앱 : 앱 스토어에서 「우리 동네 대기질」 검색, 설치

미세먼지 예보 등급

예보구간 예측 농도 ($\mu\text{g}/\text{m}^3 \cdot \text{일}$)	중음 0~30	보통 31~80	나쁨 81~150	매우 나쁨 151이상
행동요령  민감군  일반인	몸 상태에 따라 유의		장시간 무리한 실외활동 제한 <small>(천식환자 흡입기 자주 사용)</small>	실내활동 <small>(실외 활동시 의사와 상의)</small>
			장시간 무리한 실외활동 제한 <small>(눈아픔, 목통증 있을시 실외활동 피함)</small>	장시간 무리한 실외활동 제한 <small>(목 통증, 기침증상시 실외활동 피함)</small>

※ 민감군 : 어린이, 노인, 천식같은 폐질환 및 심장질환을 앓고 있는 어른

● 학생행동요령

구 분	학 생 행 동 요 령
등교 전	① 방송매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. ② 등·하교 시간조정 및 휴업여부를 확인한다.
등·하교 시	① 마스크, 손수건, 휴지 등을 준비한다. ② 황사나 미세먼지가 짙은 경우 교차로, 횡단보도를 건널 때 안전에 유의한다.
학교에서	① 창문을 닫고 실외활동을 자제한다. ② 개인위생을 철저히 한다. - 손을 깨끗이 씻고 양치질을 하여 질환을 예방한다. - 목을 축이는 정도로 물을 자주 마신다. - 눈이 가렵다고 손으로 만지지 말고 물로 씻거나 점안제를 이용한다. - 외부활동 시 손수건이나 휴지, 마스크, 보호용 안경, 긴 소매 의복을 착용한다. ③ 황사, 미세먼지가 끝난 후 실내 공기를 환기한다.
가정에서	① 창문을 닫고 실외활동을 자제한다. ② 공기청정기, 가습기를 이용하여 실내공기를 쾌적하게 유지한다. ③ 외출 시 손수건이나 휴지, 마스크, 보호용 안경, 긴 소매 의복을 착용한다. ④ 황사, 미세먼지가 지나간 후 실내 공기를 환기한다.

☞ 뒷면 계속

● 고농도미세먼지 7대 대응요령

1. 외출은 가급적 자제하기 ▷ 야외 모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동을 최소화 한다
2. 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기
 - ▷ 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서의 지체시간을 줄인다.
 - ▷ 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동을 줄인다.
3. 외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기
(※ 폐 기능 질환자는 의사와 상의 후 마스크 사용)

<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



4. 외출 후 깨끗이 씻기 ▷ 샤워하고, 특히 손, 발, 눈, 코를 흐르는 물에 씻고 양치질 한다.
5. 물과 비타민C가 풍부한 과일, 채소 섭취하기
 - ▷ 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일, 채소 등을 충분히 섭취한다.
6. 환기, 물청소 등 실내 공기질 관리하기
 - ▷ 실내외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기를 실시한다.
 - ▷ 실내 물걸레질 등 물청소를 실시하거나, 공기청정기를 가동한다.(필터 주기적 점검, 교체)

환기요령	- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, “나쁨” 이상시 자연환기 자제) - 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기 - 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시 - 조리 시 주방 후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기
------	---

7. 대기오염 유발행위 자제하기

- ▷ 자가용운전 대신 대중교통을 이용하고, 폐기물 태우는 행위 등을 자제한다.

2018년 4월 2일

대 성 초 등 학 교 장