

강추위에도 어김없이 발생하는 미세먼지

청소년활동현장에서

미세먼지

이렇게

대응하세요



미세먼지는 왜 위험할까요?

쿨룩 쿨룩



미세먼지는 눈에 보이지 않지만,
몸속까지 들어옵니다.

미세먼지란? (지름 10 μ m이하)

공기 중에 떠다니는 입자상 물질
자연적인 원인과 인위적인 발생원 존재,
인위적인 발생원이 대부분

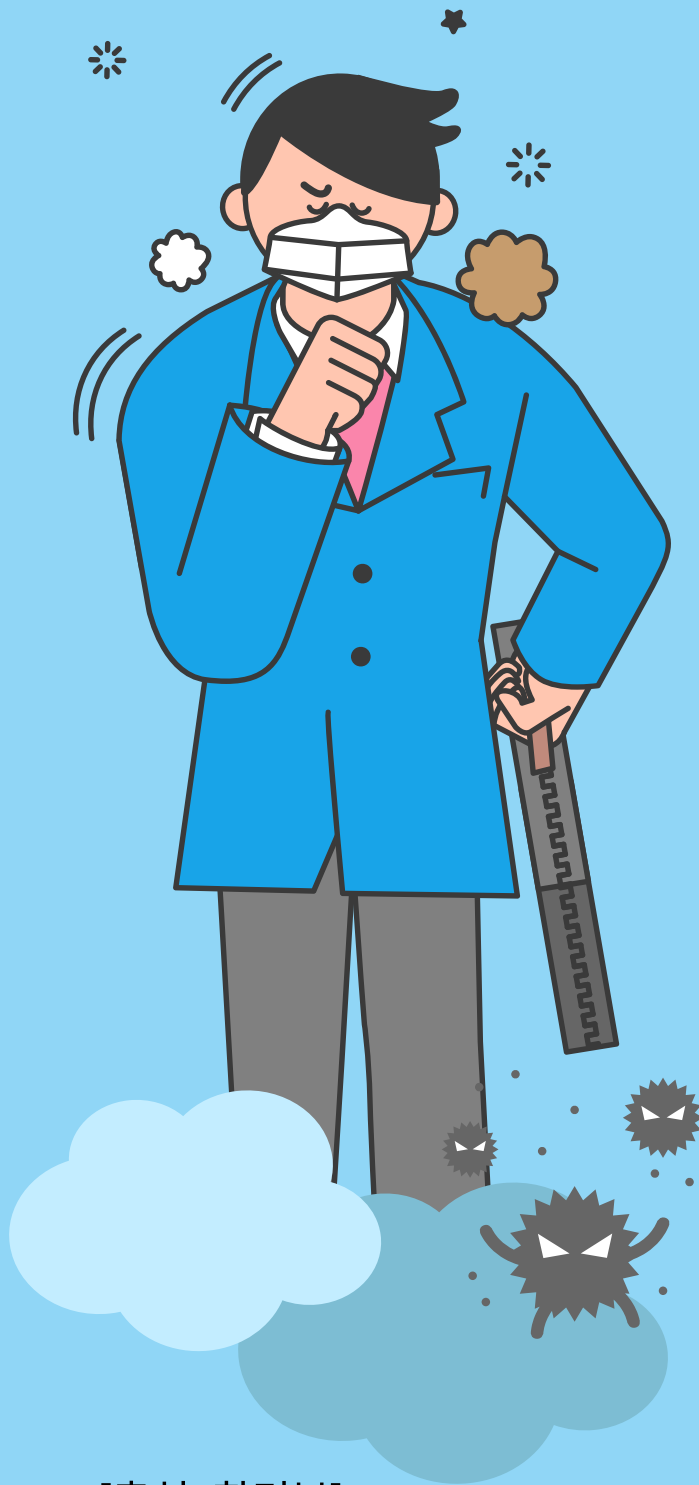
**대부분 연료 연소, 보일러나 자동차,
발전시설 등의 배출물질이 주요 발생원**

초미세먼지란? (지름 2.5 μ m 이하)

대부분 연소·화학 반응 과정에서 생성
자동차, 화력발전소 등에서 배출된
1차 오염물질이 햇빛과 대기 중에서 반응해
2차 오염물질 생성

황산염, 질산염, 유기탄소 등이 주요 종류

미세먼지 예보등급 및 행동요령



미세먼지 예보등급 및 행동요령		
기준 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$, 1일)		민감군* 일반인
초미세먼지 (PM2.5)	미세먼지 (PM10)	행동요령 *어린이, 노인, 천식같은 폐질환·심장질환자
좋음 0~15	좋음 0~30	
보통 16~35	보통 31~80	:실외 활동 시 특별히 행동 제약 없으나 몸 상태에 따라 유의하여 활동
나쁨 36~75	나쁨 81~150	:장시간·무리한 실외 활동 제한, 천식환자는 실외 활동 시 흡입기 더 자주 사용할 필요가 있음 :장시간·무리한 실외 활동 제한, 눈이 아프거나 기침, 목의 통증으로 불편한 사람은 실외 활동 피해야 함
매우나쁨 76 이상	매우나쁨 151 이상	:가급적 실내 활동, 실외 활동 시 의사와 상의 :장시간·무리한 실외 활동 제한, 기침이나 목의 통증 등이 있는 사람은 실외활동을 피해야 함

[출처: 환경부]

예방 및 대처방법



외출 시 주의사항

1. 외출 시 마스크 착용
2. 귀가 후에 반드시 샤워와 세수 실시
3. 양치질로 몸에 있는 미세먼지 성분 제거
4. 콘택트렌즈보다 안경 착용 권장
5. 콘택트렌즈 착용 시 세정관리 철저

1. 충분한 수분 섭취
2. 금연 및 건강체중 유지
3. 규칙적운동 실천



건강 생활 실천



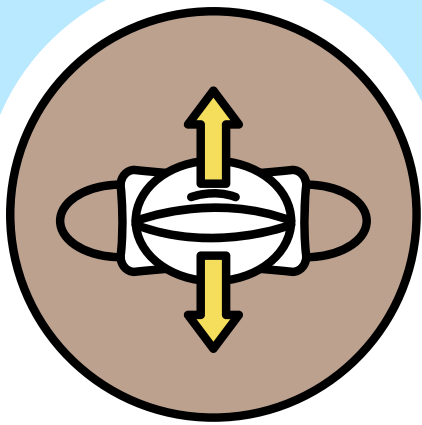
슬기로운 실내 생활

1. 공기청정기 사용을 통해 실내 미세먼지 및 오염물질 제거
2. 주기적인 실내 환기 실시

[출처: 질병관리청]

올바른 마스크 착용법

"고정심을 눌러서 코에 밀착!"



01

얼굴 크기에 맞는
마스크 선택



02

마스크를 얼굴에
밀착하여 착용



03

착용 후 고정 시를
제외하고 마스크
겉면 접촉 금지



04

사용한
마스크는
재사용 금지



**강추위에도 어김없이
발생하는 미세먼지,**

올바른 예방수칙으로 안전하게 대처하세요!