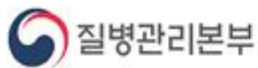


<미세먼지 관련 취약계층 안내자료>

호흡기질환자 — 천식환자 — 심혈관질환자

미세먼지 심한 날
이렇게 대처하세요.



미세먼지 건강피해 예방을 위한 실내 행동요령



외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을
깨끗이 씻으세요.



미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주
환기를 해주세요.



미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고
간접 흡연 역시 피해주세요.



음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다.
환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

미세먼지 건강피해 예방을 위한 실외 행동요령



미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일
경우 외출이나 실외 운동은 삼가해주세요.



미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이
많은 도로나 출/퇴근 시간대 외부 활동은
피해주세요.



외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것
대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을
선택하세요.



불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는
경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜
주세요.

호흡기질환자 · 천식환자 · 심혈관질환자가 미세먼지에 노출되면 어떤 일이 일어날까요?

호흡기질환자

미세먼지는 만성 호흡기질환자의 증상을 악화시킬 수 있으며 폐 기능을 저하시키고 폐암발생 위험도를 증가시킵니다.



천식환자

미세먼지는 천식환자에게 기침, 쌕쌕거림과 호흡 곤란 등의 천식 증상을 악화시키고 폐기능을 저하시킬 수 있습니다.



COPD(만성폐쇄성폐질환)의 급성 악화를 유발하여 COPD 환자의 입원을 증가시킵니다.



심한 경우에는 천식 발작을 일으켜 응급실 방문과 입원을 증가시킬 수도 있습니다.



미세먼지에 의해 폐렴과 같은 호흡기 감염이 더 자주 생길 수 있습니다



건강한 사람도 미세먼지에 장기간 노출되면 천식이 발생할 수 있습니다.

심혈관질환자

미세먼지에 장기간 노출되면 심근경색과 같은 허혈성심장질환이나 심부전의 발생이 증가하고, 심한 경우 사망에 이를 수 있습니다.



미세먼지는 심근경색, 허혈성 심질환, 부정맥이나 뇌졸중 등의 심장 및 뇌혈관질환자의 증상을 더욱 악화시킬 수 있습니다.

미세먼지가 증가하면 이렇게 하세요!

호흡기질환자



호흡기질환자는 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다. 실외활동을 줄이고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.



부득이 외출을 해야 할 경우 COPD 환자는 구제약물을 반드시 소지하고 필요할 경우 사용하세요.



기존의 호흡기질환 치료제를 성실히 복용하세요. 미세먼지가 발생 후 6주까지도 영향이 지속될 수 있으므로 꾸준히 관리해야 합니다.



호흡곤란, 가래, 기침 등 호흡기 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원으로 가세요.



부적절한 마스크 착용이 위험할 수 있습니다. 반드시 의사와 상의한 후 착용하세요. 착용 후 두통, 호흡곤란, 어지러움이 있으면 바로 벗으세요.

천식환자



외출 시에는 천식 증상 완화제를 항상 가지고 다니세요. 어린이는 학교 보건실에도 맡겨두세요.



미세먼지가 높은 날이 지나도 그 영향은 수일까지 지속되므로, 평소에 하던 천식 유지 치료를 더욱 더 철저하게 해주세요.



부득이 외출을 해야 할 경우 의사와 상의한 후 얼굴에 맞는 보건용 마스크를 착용하세요.



실외 활동을 자제하고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내세요. 공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.



비염 등 동반질환이 있는 경우 미세먼지의 영향이 더 클 수 있으니 천식이 악화되었을 때의 행동요령을 숙지하시고 필요시 의사와 상담하세요.



기침, 호흡곤란, 쌉쌉거림 등의 천식증상과 최대호기유속을 측정해 천식 수첩에 기록하세요.



기저질환이 있으신 분은 평소에는 이렇게 관리하세요!

심혈관질환자



식약처인증 보건용 마스크가 도움을
줄 수 있습니다.
의사와 상의한 후 착용 해보세요.



기존 질환을 적극적으로 관리하는
것이 중요합니다.



심장 및 뇌혈관질환자는
장시간의 힘든
육체활동을 줄여주세요.



물을 적당히 마시는 것은 몸 밖으로
노폐물을 내보내는 효과가 있어
도움이 됩니다.



심혈관질환자는 미세먼지에 노출
되지 않는 것이 중요합니다.
실외활동을 줄이고, 창문을 닫고
주로 실내에서 지내세요.
공기청정기가 도움이 될 수 있습니다.

평소에 하던
질환을 위한 치료를
더욱 철저히 유지하세요.



기존에 천식, 호흡기질환 및
심혈관질환에 대한 적절한 치료를
꾸준히 유지해야 합니다.



미세먼지 현황을 자주 확인해
주세요. (미세먼지 건강알라미 앱을
활용해 보세요)



미세먼지 예보등급이 '매우 나쁨'
또는 '나쁨' 일 경우는 물론이며
'보통' 일지라도 몸의 상태가 좋지
않을 땐 주의하세요.

올바른 마스크 착용법



마스크를 만지기 전에 먼저 손을 깨끗하게 씻어주세요.



양 손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개끝을 잡아 오므려주세요.



고정심이 내장된 부분을 위로해서 잡고 턱 쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가리게 합니다.



머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 걸어주세요.



양 손의 손가락으로 고정심 부분이 코에 밀착되도록 고정심을 눌러주세요.



양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 체크하면서 얼굴에 밀착되도록 조정하세요.

- ※ 마스크 착용 후 호흡곤란, 두통 등과 같은 불편감이 느껴지면 바로 벗으세요.
- ※ 호흡기질환자의 경우 보건용 마스크 사용은 의사와 상의한 후에 착용하여야 합니다.