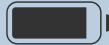




80% 

띵동

이달의 건강소식

보이지 않는 불청객 미세먼지 건강수칙

Ch+

대한민국 질병관리청



친구추가



환기를 해도 되나요?

마스크는 어떻게 써야 좋죠?



땡땡 이달의 건강소식 | 미세먼지 건강수칙



미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요?

미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러 장기에 영향**을 미칠 수 있습니다.

질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 기존 **증상이 심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, 평소에 **질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리**하는 것이 중요합니다.



결막염,
각막염

기관지염

심혈관
질환

뇌졸중

천식

당뇨병



땡땡 이달의 건강소식 | **미세먼지 건강수칙**



올바른 마스크 착용법을 알려주세요!

5단계 설명



마스크를 착용하기 전,
흐르는 물에 비누로 손을
꼼꼼하게 씻으세요



마스크로 입·코를
완전히 가려서, 얼굴과 마스크
사이에 틈이 없게 하세요



마스크 안에
수건, 휴지 등을 넣어서
착용하지 마세요



마스크를 사용하는 동안
마스크를 만지지 마세요
*마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로
손을 꼼꼼하게 씻으세요



마스크를 벗을 때
끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에
비누로 손을 씻으세요



땡땡 이달의 건강소식 | 미세먼지 건강수칙

미세먼지가 나쁜 날에 환기를 해도 되나요?

환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 **오염물질이 축적**되어 실내 공기질이 나빠집니다.

미세먼지 농도가 높거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 실내 오염물질 농도를 낮추기 위해서는 **짧게라도 자연환기가 필요**합니다.

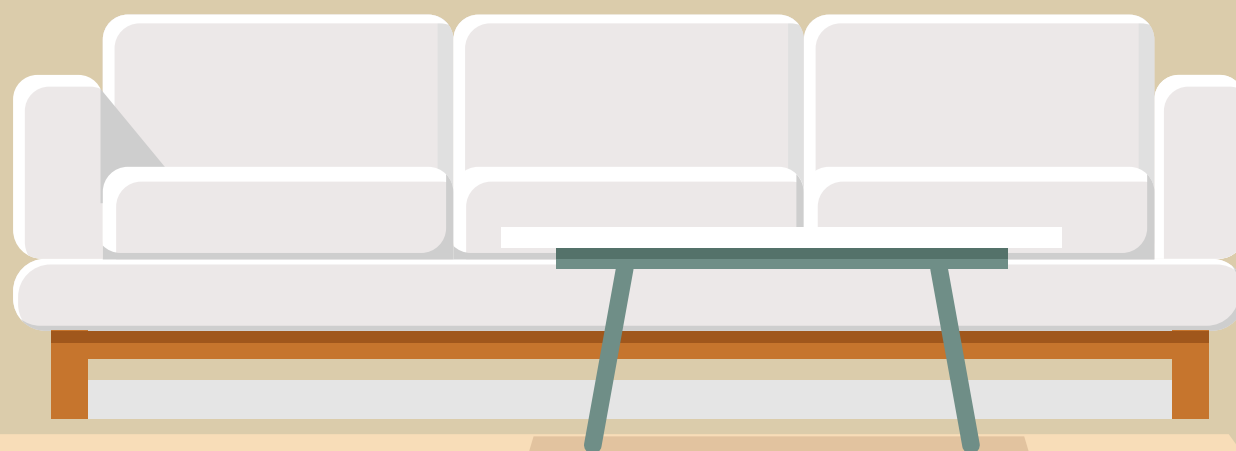
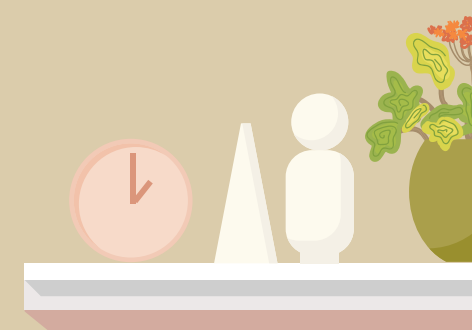


땡땡 이달의 건강소식 | 미세먼지 건강수칙

미세먼지가 나쁜 날에 평소처럼 운동해도 되나요?

운동할 때에는 자연적으로 **공기 흡입량이 늘어나므로 미세먼지에 더 많이 노출됩니다.**

때문에, **실외에서 격렬한 운동을 자제**하고, **실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동**하는 것이 좋습니다.



땡땡

이달의 건강소식

미세먼지 건강수칙



마스크는 어떻게 착용해야 하나요?

미세먼지를 차단하기 위해서는
보건용 마스크를 **올바른 착용법**으로
얼굴에 밀착하여 착용해야 효과가 있습니다.

마스크 착용 후 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의
증상이 나타나면 무리해서 착용하지 말고
바로 벗도록 합니다. 특히, **호흡기환자나**
심뇌혈관 환자는 의사와 상의하여
착용하는 것이 좋습니다.





80%

띵동 이달의 건강소식

“

미세먼지 건강수칙에 대한 더 자세한 내용은
질병관리청 누리집(<https://www.kdca.go.kr>)에서,

매달 새로운 건강 지식을 알려주는
이달의 건강소식은,
카카오톡 채널 '대한민국 질병관리청'을
추가하고 메시지로 받아보세요~!

”



대한민국 질병관리청



친구추가