



보건복지부
질병관리본부

보 도 참 고 자 료

배 포 일	2019. 11. 1. / (총9매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	우 경 미	전 화	043-719-7260
담 당 자	유 효 순		043-719-7261

전국 미세먼지 ‘나쁨’ 예보, 건강수칙을 지켜주세요

- ◇ 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 11월부터 3월까지 건강관리 주의
- ◇ 미세먼지 ‘나쁨’ 시에는 외출 자제하고 활동량 줄이는 등 건강수칙 준수
- ◇ 심뇌혈관질환, 호흡기질환자, 천식환자 등 기저질환자는 평소 적절한 치료 유지, 외출 시에는 비상약 소지, 증상 악화 시 의사 진료

□ 질병관리본부(본부장 정은경)는 오늘 전국 대다수 지역의 미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 수준이라는 한국환경공단(에어코리아) 발표에 따라 건강관리에 주의하여 줄 것을 당부하였다.

- 미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킨다.
- 특히, 심뇌혈관질환(허혈성 심장질환, 심부전, 부정맥, 뇌졸중), 호흡기질환, 천식을 가지고 있는 환자(기저질환자)에게는 기존의 증상을 악화시킬 수 있다.

- 11월부터 3월까지는 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 시기로 미세먼지로부터 건강을 보호하기 위해 건강수칙을 잘 지키는 것이 중요하다.

< 일반 수칙 >

- 미세먼지가 농도가 '나쁨' 시에는 외출이나 실외 운동을 삼가고, 외출 후 실내에 들어오면 손, 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻는다.
- 흡연은 미세먼지를 유발함은 물론 호흡기질환, 천식 등의 환자에게 급성 영향을 일으킬 수 있으므로 금연하고, 활동 시 흡연장 주변을 피하는 등 간접 흡연에 주의한다.

< 외출, 차량 운행 시 >

- 부득이 외출해야 한다면 가급적 미세먼지 농도가 높은 공장 주변이나 대로변을 피하고, 교통량이 많은 출퇴근 시간대를 피해서 활동하며, 뛰는 대신 평소 보행속도로 걷는 등 덜 힘든 방법을 선택하는 것이 좋다.
- 불필요한 차량 운행을 자제하고, 차량을 운행할 시에는 창문을 닫고 차량 내 공기 순환 방식을 선택한다.

< 장시간 실외활동 시 >

- 실외 근무자 등 장시간 실외에서 활동 시에는 보건용마스크를 착용한다. 이 때 마스크 착용 효과를 얻기 위해서는 올바른 착용법(붙임 4 올바른 마스크 착용법 참조)에 따라 얼굴에 밀착하여 착용하는 것이 중요하다.

< 환기, 음식 조리 시 >

- 미세먼지 노출을 줄이기 위해 창문을 닫고 실내에 머무는 경우라도

실내에 자연적으로 이산화탄소 등이 쌓여 공기 교환이 필요하므로 하루 중 가급적 미세먼지 농도가 높지 않은 시간대를 택하여 환기하고, 실내는 물걸레로 청소한다.

- 음식을 조리할 때에는 초미세먼지가 급증하므로 환풍기를 작동하고 조리 중과 조리 후까지 반드시 환기하도록 한다.

- 심뇌혈관질환, 호흡기질환, 천식 등 질병을 가지고 있는 경우(기저질환자)나 어르신, 어린이, 임산부는 미세먼지에 더욱 취약하므로 고농도 미세먼지 시에는 더욱 주의가 필요하다.

< 기저질환자 일반 수칙 >

- 평소 건강관리와 적절한 치료를 유지하고 미세먼지 건강수칙을 더욱 철저히 준수한다.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, 미세먼지가 농도가 나쁨일 때나 건강상태가 좋지 않은 경우에는 외출을 자제하고 활동량을 줄인다.

< 기저질환자 외출 시 >

- 외출 시에는 평소 먹는 약과 증상완화제 등 비상약을 소지하고, 부득이 장시간 외출 시 보건용 마스크가 도움이 될 수 있으나 마스크를 착용 후 호흡곤란이나 가슴 답답함 등의 증상이 나타나면無理해서 착용하지 말고 바로 벗는다.

< 기저질환자 증상 악화 시 >

- 증상을 주의 깊게 관찰하고 천식 환자는 최대 호기유속을 측정하여 천식 수첩에 기록해둔다. 가슴 압박감, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우 바로 병원을 방문하여 의사의 진료를 받는다.

- 정은경 질병관리본부장은 “미세먼지로부터 건강을 보호하는 제1원칙은 미세먼지가 나쁜 날 외출을 자제하고 활동량을 줄이는 것”이라고 강조하며,
- 전국 지자체와 관계기관에서는 장시간 실외 작업자는 물론, 기저질환자, 어르신, 어린이, 임산부 등 미세먼지에 보다 취약한 분들의 건강을 보호하기 위하여 미세먼지 건강수칙을 적극적으로 안내하고 미세먼지에 대비하여줄 것을 당부하였다.

- <붙임> 1. 기저질환자 미세먼지 건강수칙(심뇌혈관질환자)
2. 기저질환자 미세먼지 건강수칙(호흡기질환자)
3. 기저질환자 미세먼지 건강수칙(천식질환자)
4. 올바른 마스크 착용법[식품의약품안전처 제공]
5. 미세먼지 기저질환자 건강수칙(카드뉴스)

붙임 1

기저질환자 미세먼지 건강수칙(심뇌혈관질환자)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 홍보지



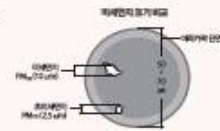
심뇌혈관질환자 미세먼지 이렇게 대응하세요!

심근경색, 협심증, 부정맥, 뇌졸중, 심부전을 앓았거나,
혈관우회술(bypass-surgery), 혈관성형술 등 심뇌혈관 수술을 받은 적이 있는 경우 등



1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10μm보다 작은 미세먼지(PM10)와
지름이 2.5μm보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며,
주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에
의해 발생합니다.

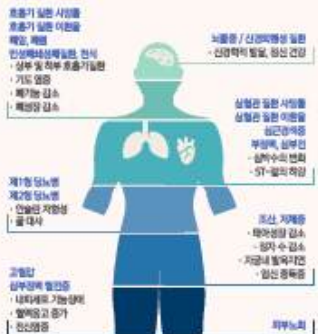


[자료: 국립환경과학원]

2 미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?

먼지가 직접 닿아서 피부, 눈에 물리적 자극을 유발하고
크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여
여러 장기에 염증 반응을 유발할 수 있습니다.

특히 미세먼지는 심뇌혈관질환과 관련하여 심근경색을
포함한 기존의 허혈성심질환, 심부전, 부정맥 및 뇌졸중을
유발 혹은 악화시킬 수 있습니다. 또한 장기간 미세먼지
노출은 심뇌혈관질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가를
초래할 수 있습니다.



보건용 마스크 사용 시 주의사항



[자료: 서울특별시보건복지국]

3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 심뇌혈관질환자는...

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 장시간 또는 심한 육체활동을 피하세요.
- 적당한 물을 섭취하여 체내 노폐물의 배출을 돕도록 하세요.
- 가습, 압박감, 흥분, 심박동이 빨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요.

실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가습적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 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 환기시켜주세요.

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (μg/m³)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보물질	미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동요령	*위약계측 건강관리 및 적절한 치료 유지	복합단계 따라 유의하여 행동			
	일반인	장시간 무리한 실외활동 자제			

[참고: 예보등급: '아주 나쁨', '나쁨', '보통', '좋음'과 미세먼지(PM10)와 초미세먼지(PM2.5)의 농도에 따라 분류함]

붙임 2

기저질환자 미세먼지 건강수칙(호흡기질환자)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 홍보지



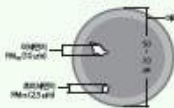
호흡기질환자 미세먼지 이렇게 대응하세요!

만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐암, 폐렴, 기관지염, 폐기종 등



1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10μm보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5μm보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 산업적 활동(자동차 배기기와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생합니다.



[자료: 국립환경과학원]

2 미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?

먼지가 직접 닿아서 피부, 눈에 물리적 자극을 유발하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 여러 장기에 염증 반응을 유발할 수 있습니다.

특히 미세먼지는 폐암의 발생 위험도를 증가시키고 만성 폐쇄성폐질환, 천식, 기관지염, 폐렴 발생과도 연관이 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 호흡기 질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가를 초래할 수 있습니다.



보건용 마스크 사용 시 주의사항



[자료: 서울의과학연구원]

3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 호흡기질환자는...

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 만성폐쇄성폐질환자 등은 외출 시 증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요.
- 주치의 권고에 따라 본인의 질환과 증상에 맞게 보건용마스크를 착용하고 호흡곤란 등에 주의하세요.
- 가침, 땀배거림, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원에 방문하세요.

실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가습적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소하세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 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 정문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (μg/m³)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동 요령	*위자계측	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 무리한 실외활동 자제

[* 위자계측: 이란이, 노인, 임신부, 기저질환자, 실내활동자, 호흡기질환자, 천식 등]

붙임 3

기저질환자 미세먼지 건강수칙(천식질환자)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 홍보지

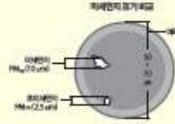


천식질환자 미세먼지 이렇게 대응하세요!



1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10μm보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5μm보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생됩니다.



[자료: 국립환경과학원]

2 미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?

먼지가 직접 닿아서 피부, 눈에 물리적 자극을 유발하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 여러 장기에 염증 반응을 유발할 수 있습니다.

특히 미세먼지는 천식 환자에게 기침, 쌉쌉거림, 호흡곤란과 같은 천식 증상을 유발하고, 폐기능을 저하시킬 수 있으며, 심한 경우에는 천식 발작을 일으켜 응급실 방문이나 입원을 증가시킬 수 있습니다.



[자료: 질병관리본부]

보건용 마스크 사용 시 주의사항



[자료: 서울의약품안전국]

3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 천식질환자는...

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 외출 시 천식 증상완화제를 소지하고 학생은 학교 보건실에도 보관하도록 하세요.
- 천식 증상을 주의 깊게 관찰하여 증상과 최대 호기유속을 측정하여 천식수첩에 기록하세요.
- 비염 등 동반질환이 있는 경우 더욱 주의하세요.

실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 기급력 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소하세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 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 환기시켜주세요.

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용	농도별 예보등급 (μg/m³)			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동요령	건강관리 및 적절한 치료 유지	문상단계 따라 주의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실외활동
	일반인	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

[참고 사항: 어린이, 노인, 임신부, 기저질환자(심폐질환, 천식, 호흡기질환자, 천식 등)]

붙임 4

올바른 마스크 착용법(식품의약품안전처 제공)

※ 자료 내려받기: 식품의약품안전처(www.mfds.go.kr) → 법령/자료 → 홍보물자료 → 일반홍보물

궁금한 Q&A

Q 보건용 마스크 중 'KF94', 'KF99' 제품만 세균을 죽이나요?

A 아닙니다. 세균을 죽이는 것이 아니라 마스크에 사용된 특수한 필터를 통해 외부에서 유입되는 세균을 차단하여 호흡기가 세균에 노출되는 정도를 줄여주는 것입니다.

Q 어린이용 보건용 마스크가 따로 있나요?

A 현재 어린이용과 성인용을 구분하여 허가된 보건용 마스크는 없으며, 어린이 얼굴 크기에 맞는 마스크를 구입하여 어린이 얼굴에 잘 밀착시켜 사용해야 합니다. 호흡기가 막힌 경우 발생하는 황사나 미세먼지 수준이 '나쁨' 이상일 때 외출하지 않아야 합니다.

Q 보건용 마스크를 얼굴에 밀착시키지 못해서 효과가 떨어지는데 호흡기 보호 효과가 있나요?

A 보건용 마스크는 입자 차단 성능과 함께 착용 시 틈새로 공기가 들어오는 정도에 대해서도 기준을 정하여 관리하고 있으므로, 밀착해서 착용하면 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호하는 효과가 있습니다.

Q 허가된 보건용 마스크를 선택할 때 특별히 주의할 사항이 있나요?

A 'KF' 문자 뒤에 붙은 숫자가 클수록 입자 차단 효과가 더 좋지만, 숨쉬기가 어렵거나 불편할 수 있으므로 황사·미세먼지 발생 수준, 개인별 호흡량 등을 고려하여 제품을 선택하는 것이 바람직합니다.

보건용 마스크는

약국, 대형마트, 일반 소매점, 인터넷 등에서 자유롭게 구입할 수 있습니다.

의약품으로 허가된 보건용 마스크 온라인 확인 방법

▶ <https://nedrug.mfds.go.kr>

인터넷 사이트 (nedrug.mfds.go.kr) 초기화면에서 '의약품등 검색'란에 제품명을 입력하여 검색 확인

※ QR코드를 스캔해서 모바일로 확인해 보세요!

황사·미세먼지 나쁨·매우나쁨!

보건용 마스크를

챙기세요!

의약품 '보건용 마스크'의 올바른 선택과 사용

식품의약품안전처

Ministry of Food and Drug Safety

▶ 올바른 마스크 착용법

01 마스크 앞면을 펼친 후 양쪽 날개 끝을 손으로 잡으세요.

02 고정된 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요.

03 마른손을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.

04 양 손가락으로 코밴이 코에 밀착되도록 눌러주세요.

05 공기누설을 체크하여 완전히 마스크를 밀착시켜 주세요.

참고하세요

- 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼭 읽어주세요.
- 필터교체용, 배기필트형, 필터소재에 따라 1회용과 다회용이 있습니다.

▶ 탈거 방법

01 마른손을 아래로 빼아뜨리고 '가'를 잡아주세요.

02 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 밀착시켜주세요.

03 한 손으로 마스크를 잡고 위 안을 뒷머리에 고정합니다.

04 아래 턱을 뺀 채로 고정하고 고개를 돌려주세요.

05 양 손가락으로 코밴이 코에 밀착되도록 눌러주세요.

06 공기누설을 체크하여 완전히 마스크를 밀착시켜 주세요.

▶ 사용 시 주의사항

NO 세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요.

NO 찌그러트거나 모양을 변형시키지 마세요.

NO 마스크 안쪽에 오염되면 사용하지 마세요.

NO 수건 유지 등으로 호흡기를 강한 바람에 노출하지 마세요.

NO 착용 후에는 마스크의 끈을 가능한 만지지 마세요.

NO 마스크 착용으로 호흡이 불편하면 사용을 중지하고 의사 등과 상의하세요.

▶ 올바른 마스크 착용법

01 마스크 앞면을 펼친 후 양쪽 날개 끝을 손으로 잡으세요.

02 고정된 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요.

03 마른손을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.

04 양 손가락으로 코밴이 코에 밀착되도록 눌러주세요.

05 공기누설을 체크하여 완전히 마스크를 밀착시켜 주세요.

참고하세요

- 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼭 읽어주세요.
- 필터교체용, 배기필트형, 필터소재에 따라 1회용과 다회용이 있습니다.

▶ 탈거 방법

01 마른손을 아래로 빼아뜨리고 '가'를 잡아주세요.

02 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 밀착시켜주세요.

03 한 손으로 마스크를 잡고 위 안을 뒷머리에 고정합니다.

04 아래 턱을 뺀 채로 고정하고 고개를 돌려주세요.

05 양 손가락으로 코밴이 코에 밀착되도록 눌러주세요.

06 공기누설을 체크하여 완전히 마스크를 밀착시켜 주세요.

▶ 사용 시 주의사항

NO 세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요.

NO 찌그러트거나 모양을 변형시키지 마세요.

NO 마스크 안쪽에 오염되면 사용하지 마세요.

NO 수건 유지 등으로 호흡기를 강한 바람에 노출하지 마세요.

NO 착용 후에는 마스크의 끈을 가능한 만지지 마세요.

NO 마스크 착용으로 호흡이 불편하면 사용을 중지하고 의사 등과 상의하세요.

OPEN 공공누리 공공저작을 자유이용하러

- 8 -

나부터 지키는 우리 모두의 건강
해오감염병 NOW
1339 질병관리본부 콜센터

붙임 5

미세먼지 기저질환자 건강수칙(카드뉴스)

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

미세먼지

[기저질환자]

건강수칙

미세먼지에 대처하는
질환자별 행동요령

1/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

미세먼지는 피부와 눈에 직접 닿아
물리적 자극을 유발하고
크기가 작아 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투해
여러 장기에 염증 반응을 일으킬 수 있습니다

2/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

기저질환자

천식
질환자

호흡기
질환자

심뇌혈관
질환자

특히, 심뇌혈관질환, 호흡기질환, 천식 등의
위험요인을 가지고 있는
기저질환자는 장시간 미세먼지에
노출되지 않도록 주의가 필요합니다

3/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

보건용마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다
보건용마스크 착용 시 호흡곤란, 두통 등이 증상이 발생하면 마스크를 즉시 벗고
외사와 상담한 후 마스크 착용을 결정해야 합니다

기저질환자는

1. 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요
2. 미세먼지 예보를 자주 확인, '보통'일 때도 일상태에 따라 주의하세요
3. 미세먼지 '나쁨'시, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요
4. 의사와 상의하여 올바른 사용법으로 보건용마스크를 착용하세요

4/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

심뇌혈관
질환자

심근경색, 협심증, 부정맥, 뇌졸중, 심부전 등 있었거나,
혈관우회관술(bypass-surgery), 혈관성형술 등
심뇌혈관 수술을 받은 적이 있는 경우 등

이렇게
하세요!

심뇌혈관질환자라면

1. 장시간 또는 심한 육체활동을 피하세요
2. 적당한 물을 섭취하여 체내 노폐물 배출을 돕도록 하세요
3. 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요

*가슴 압박감, 흉통, 심박동이 빨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등

5/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

호흡기
질환자

만성폐쇄성질환(COPD), 폐암, 폐렴,
기관지염, 폐기종 등

이렇게
하세요!

호흡기질환자라면

1. 외출 시 증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요
2. 주치의 권고에 따라 본인의 질환에 맞게 보건용마스크를
착용하고 호흡곤란 등에 주의하세요
3. 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요

*기침, 쌉싸거림, 호흡곤란 등

6/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

천식
질환자

이렇게
하세요!

천식질환자라면

1. 외출 시 증상완화제를 소지하고, 학생은 학교 보건실에도
보관하세요
2. 천식 증상과 최대 흡기유속을 천식수첩에 기록하세요
3. 비염 등 동반질환이 있는 경우 더욱 주의하세요

7/8

2019.10.21

질병관리본부
KCDC

미.세.먼.지!

건강수칙을 확인하고

건강을
지켜주세요!

8/8