

 보건복지부 질병관리본부		<h1>보 도 참 고 자 료</h1>	
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 무리해서 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



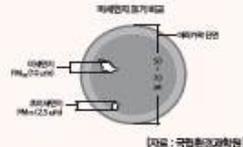
# 심뇌혈관질환자 미세먼지 이렇게 대응하세요!

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



### 1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10 $\mu\text{m}$ 보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5 $\mu\text{m}$ 보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생합니다.



### 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

- 세척하여 사용하거나 재사용하지 마세요.
  - 수건, 휴지 등으로 호흡기를 강건 닦을 사용하지 마세요.
  - 피그리프로그거나 요인을 변형시키지 마세요.
  - 착용 후 마스크의 결손을 가능하면 인지하지 마세요.
  - 마스크 안에서 오면타면을 때는 사용하지 마세요.
- [자료: 서울의대병원]

### 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.
  - 가슴 압박감, 흉통, 심박동이 빨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요.
- 보건용마스크는 개인적 질환의 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다.  
보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사의 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

#### 실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가끔씩 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	예보내용	농도별 예보등급 (ug/m <sup>3</sup> )			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 등급	미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동 요령	*위약계속	건강관리 및 적절한 치료 유지	불상태에 따라 유익하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실외활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

[참고: WHO(세계보건기구), 미국 EPA(환경보호청), 기상청, 국립환경과학원, 환경부, 서울의대]

붙임 2

기저질환자 미세먼지 건강수칙(호흡기질환자)

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



질병관리본부  
KCDC



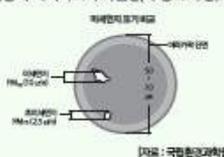
1339  
국민행복센터

## 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 인위적 활동(자동차 배기스와 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 인체세포 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.



[자료: 서울대학교병원]

### 보건용 마스크 사용 시 주의사항

- 1. 세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요.
- 2. 수건, 휴지 등으로 호흡기를 간헐히 착용하지 마세요.
- 3. 피크리프리카나 모직을 변형시키지 마세요.
- 4. 착용 후 마스크의 결손을 가능하면 인지하지 마세요.
- 5. 마스크 연착이 오염대원을 때는 사용하지 마세요.

- 1. 비물증 / 신장기능장애
- 2. 천식 / 기관지염
- 3. 폐렴
- 4. 만성폐쇄성폐질환, 천식
- 5. 심부전, 심근경색
- 6. 고혈압
- 7. 당뇨병
- 8. 임신
- 9. 폐경기 여성
- 10. 노인
- 11. 어린이
- 12. 노인
- 13. 노인
- 14. 노인
- 15. 노인
- 16. 노인
- 17. 노인
- 18. 노인
- 19. 노인
- 20. 노인

[자료: 서울대학교병원]

### 3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

**특히, 호흡기질환자는...**

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

**실내에서는...**

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

**실외에서는...**

- 1. 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요.
- 2. 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 3. 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 4. 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 청문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜주세요.

### 미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용	농도별 예보등급 (μg/m <sup>3</sup> )				
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨	
예보등급	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	의사에게 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실외활동	가급적 실외활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 무리한 실외활동 자제

1. 위약계측: 어린이, 노인, 임신부, 기저질환자(심혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

붙임 3

기저질환자 미세먼지 건강수칙(천식질환자)

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



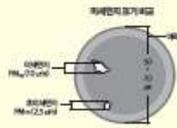
# 천식질환자

## 미세먼지 이렇게 대응하세요!



### 1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10 $\mu$ m보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5 $\mu$ m보다 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.



### 보건용 마스크 사용 시 주의사항

- 세척하여 사용하거나 재사용하지 마세요.
- 수건, 휴지 등으로 호흡기를 감싼 다음 착용하지 마세요. 오염을 전염시키지 마세요.
- 피그리프러거나 코양을 현형시키지 마세요.
- 착용 후 마스크의 걸면들 가능하면 번지지 마세요.
- 마스크 안에서 호흡기를 쉴 때는 사용하지 마세요.

[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 피하세요.
- 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 피하세요.
- 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 행동요령

예보내용	예보등급	농도별 예보등급 (μg/m <sup>3</sup> )			
		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	*위약계측	건강관리 및 적절한 치료 유지	음상단계 따라 주의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

[참고 위약계측: 어린이, 노인, 임신자, 기저질환자(심혈관질환자, 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** 아니요. 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 어린이 보건용 마스크는 없으며, 어린이 얼굴 크기에 맞는 마스크를 구입하여 어린이 얼굴에 잘 밀착시켜 사용해야 합니다. 호흡기가 약한 영유아는 행사나 미세먼지 수준이 '나쁨' 이상일 때 외출하지 않아야 합니다.

**Q** 보건용 마스크를 얼굴에 밀착시켜도 틈새로 공기가 들어오는데 호흡기 보호 효과가 있나요?

**A** 보건용 마스크는 입자차단 성능과 함께 적층 시 틈새로 공기가 들어오는 정도에 대해서도 기준을 정하여 관리하고 있으며, 밀착해서 착용하면 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호하는 효과가 있습니다.

**Q** 허가된 보건용 마스크를 선택할 때 특별히 주의할 사항이 있나요?

**A** 'KF' 문자 뒤에 붉은 숫자가 클수록 입자차단 효과가 더 크지만, 숨쉬기가 어렵거나 불편할 수 있으므로 행사·미세먼지 발생 수준, 개인별 호흡량 등을 고려하여 제품을 선택하는 것이 바람직합니다.

### 보건용 마스크는 약국, 대형마트, 일반 소매점, 인터넷 등에서 자유롭게 구입할 수 있습니다

의약외품으로 허가된 보건용 마스크 온라인 확인 방법

<https://nedrug.mfds.go.kr>

인터넷 사이트(nedrug.mfds.go.kr) 초기화면에서 '의약품등 검색란'에 제품명을 입력하여 검색 확인  
※ QR코드를 스캔해서 모바일로 확인해보세요!

의약외품 '보건용 마스크'의 올바른 선택과 사용

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

### 슬기로운 보건용 마스크 탐구생활

**▶ 의약외품 '보건용 마스크'란?**

입자차단 성능  
입자차단 성능이 있어서 입자성 유해물질이나 감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상 생활에서 필요한 경우에 사용하는 마스크

**▶ 보건용 마스크의 'KF'란?**

KF는 'Korea Filter'의 약자이며, 보건용 마스크는 KF 문자 뒤에 숫자를 표시하여 해당 제품의 입자차단 성능을 나타냅니다.

**▶ 보건용 마스크의 '제품 유형'은?**

01 일반형: 일반적인 형태의 의외품 제품으로 상·하 또는 좌·우가 열린 상태로 있는 '절개형' 제품과 불특정 점의 형태를 가진 '접합' 제품이 있음

02 배기밸브형: 마스크 본체에 있는 배기밸브를 통해 공기가 배출되도록 하여 착용했을 때 내쉬는 습(냄)의 불편함을 줄여주는 제품

03 필터교체형: 마스크 본체에 일회용 필터를 장착하여 사용하고 필터만 교체할 수 있는 제품

04 필터교체·배기밸브형: 배기밸브가 있는 마스크 본체에 교체 가능한 일회용 필터를 장착하여 사용하는 제품

구분	분진포집효율 (마스크가 미세입자를 포획하는 비율)	인면부 누설률 (착용 시 틈새로 공기가 새는 비율)	인면부 물기차단 (습윤 시 마스크에 물이 스며들지 않음)
KF80	평균 입자크기(0.6㎛)를 80% 이상 차단	25.0% 이하	60Pa 이하
KF94	평균 입자크기(0.4㎛)를 94% 이상 차단	11.0% 이하	70Pa 이하
KF99	평균 입자크기(0.4㎛)를 99% 이상 차단	5.0% 이하	100Pa 이하

**▶ 품질관리 주요 항목**  
고정물 미량잔여물의 인장강도, 온도시험 (산 또는 알칼리, 염소, 형광, 포름알데하이드) 등

### 절개형 마스크 착용법

- 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 앞으로 주십시오.
- 고정된 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요.
- 마스크를 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요.
- 양 손가락으로 코편이 크게 밀착되도록 눌러주세요.
- 공기누설을 체크하여 인면에 마스크를 밀착시켜 주세요.
- 항고하십시오.  
• 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼭 지켜주세요.  
• 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체·배기밸브형의 경우 필터 교체는 반드시 꼭 지켜주세요.

### 접합형 마스크 착용법

- 마스크를 아래로 하여 아래쪽과 '가방'에 잡아주세요.
- 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요.
- 양 손으로 마스크를 잡고 위 칸을 뒷머리에 고정합니다.
- 아래 칸을 턱에 고정하고 아래 칸에 걸어 고정합니다.
- 양 손가락으로 코편이 크게 밀착되도록 눌러주세요.
- 공기누설을 체크하여 인면에 마스크를 밀착시켜 주세요.

### 사용시 주의사항

- NO 세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요.
- NO 찌그러뜨리거나 모양을 변형시키지 마세요.
- NO 마스크 안쪽에 오염되면 사용하지 마세요.
- NO 수건 유지 등으로 호흡기를 끈산 재로 착용하지 마세요.
- NO 착용 후에는 마스크의 끈만을 가능한 먼저 떼주세요.
- NO 마스크 착용으로 호흡이 불편하면 사용을 중지하고 의사 등과 상의하세요.

붙임 5

미세먼지 기저질환자 건강수칙(카드뉴스)

<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <h2>미세먼지 [기저질환자] 건강수칙</h2> <p>미세먼지에 대처하는 질환자별 행동요령</p> <p>1/8</p>	<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>미세먼지는 피부와 눈에 직접 닿아 물리적 자극을 유발하고 크기가 작아 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투해 여러 장기에 염증 반응을 일으킬 수 있습니다</p> <p>2/8</p>
<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>기저질환자</p> <p>심혈관 질환자 기저질환자 천식 환자</p> <p>특히, 심뇌혈관질환, 호흡기질환, 천식 등의 위험요인을 가지고 있는 <b>기저질환자</b>는 장시간 미세먼지에 노출되지 않도록 주의가 필요합니다</p> <p>3/8</p>	<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>건강관리    예방약민    외출자제    마스크착용</p> <p><b>기저질환자는</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요</li> <li>2. 미세먼지 예보를 자주 확인, '보통' 일 때도 몸상태에 따라 주의하세요</li> <li>3. 미세먼지 '나쁨' 시, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요</li> <li>4. 의사와 상의하여 올바른 사용법으로 보건용마스크를 착용하세요</li> </ol> <p>4/8</p>
<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>기저질환자</p> <p>심뇌혈관 질환자</p> <p>이렇게 하세요!</p> <p><b>심뇌혈관질환자라면</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 장시간 또는 심한 육체활동을 피하세요</li> <li>2. 적당한 물을 섭취하여 체내 노폐물 배출을 돕도록 하세요</li> <li>3. 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요</li> </ol> <p>*가습 안박강, 흡동, 산박동이 벨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등</p> <p>5/8</p>	<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>기저질환자</p> <p>호흡기 질환자</p> <p>이렇게 하세요!</p> <p><b>호흡기질환자라면</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 외출 시 증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요</li> <li>2. 주치의 권고에 따라 본인의 질환에 맞게 보건용마스크를 착용하고 호흡곤란 등에 주의하세요</li> <li>3. 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요</li> </ol> <p>*기침, 쌄쌄거림, 호흡곤란 등</p> <p>6/8</p>
<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>기저질환자</p> <p>천식 질환자</p> <p>이렇게 하세요!</p> <p><b>천식질환자라면</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 외출 시 증상완화제를 소지하고, 학생은 학교 보건실에도 보관하세요</li> <li>2. 천식 증상과 최대 호기유속을 천식수첩에 기록하세요</li> <li>3. 비염 등 동반질환이 있는 경우 더욱 주의하세요</li> </ol> <p>7/8</p>	<p>2019.10.21</p> <p>질병관리본부 KCDC</p> <p>미.세.먼.지! 건강수칙을 확인하고 건강을 지켜주세요!</p> <p>8/8</p>