

# 예보등급에 따른 행동요령

## 고농도 미세먼지 예보등급이란?

- 미세먼지 PM10 81 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상 또는 미세먼지 PM2.5 36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상, 1시간 이상 이상 지속될 때 발생

### <미세먼지 농도별 예보 등급>

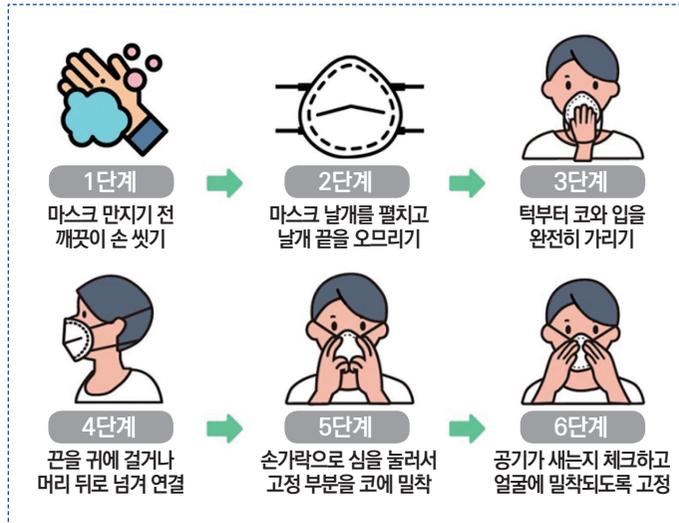
| 초미세먼지                                   | 미세먼지                  |  |
|---|-----------------------|--|
| <b>좋음</b><br>0~15<br><b>보통</b><br>16~35 | <b>좋음</b><br>0~30     | 정상활동   |
| <b>나쁨</b><br>36~75                      | <b>보통</b><br>31~80    | <b>(취약자)</b> 행동 제약 없으나 몸상태 따라 유의하여 활동                                    |
| <b>매우나쁨</b><br>76 이상                    | <b>나쁨</b><br>81~150   | <b>(취약자)</b> 장시간 무리한 실외 활동 제한<br><b>(일반인)</b> 기침이나 목의 통증 있는 사람 실외 활동 피하기 |
|   | <b>매우나쁨</b><br>151 이상 | <b>(취약자)</b> 가급적 실내 활동<br><b>(일반인)</b> 기침이나 목의 통증 있는 사람 실외 활동 피하기        |

# 마스크 종류 및 사용법

## 미세먼지 방지 마스크 어떻게 있나?

| 마스크 종류   | 사용 목적          |
|--|----------------|
|  <b>KF80</b><br>평균 0.6 $\mu\text{m}$ 크기의 미세입자 80% 이상 차단 | 황사, 미세먼지 방지    |
|  <b>KF94</b><br>평균 0.4 $\mu\text{m}$ 크기의 미세입자 94% 이상 차단 | 메르스, 신종플루 등 방역 |
|  <b>KF99</b><br>평균 0.4 $\mu\text{m}$ 크기의 미세입자 99% 이상 차단 | 메르스, 신종플루 등 방역 |

## 올바른 마스크 사용법



본 행동요령은 재난유형별로 일반적인 상황을 가정하여 제작한 것이므로 동일한 재난이라도 특수한 경우에는 행동요령이 다를 수도 있습니다.

주변 사람들과 함께 보면 더욱 안전해요

## 재난 유형별 국민행동요령

# 황사(미세먼지)



# 미세먼지 알아보기

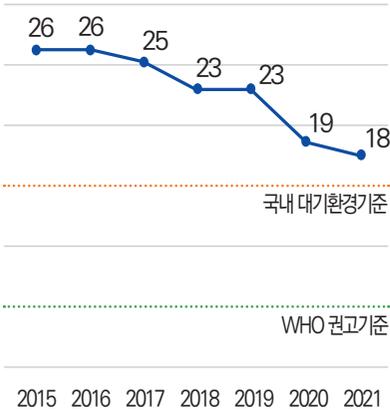
## 미세먼지 (Particulate Matter)

- 발생 원인과 상관없이 입자 크기가 10 $\mu\text{m}$  이하의 먼지
  - 미세먼지: 입자 지름 10 $\mu\text{m}$  이하인 먼지(PM10)
  - 초미세먼지: 입자 지름 2.5 $\mu\text{m}$  이하인 먼지(PM2.5)

### 미세먼지 입자 크기 비교



## 연평균 초미세먼지 농도 및 좋음/나쁨 일수('15~'21년)

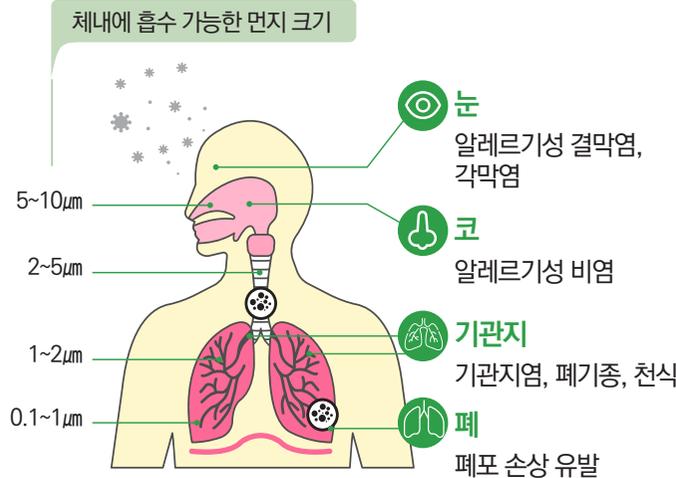


| 구분   | 좋음<br>( $\sim 15\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) | 나쁨 이상<br>( $36\mu\text{g}/\text{m}^3$ ~) |
|------|---|--|
| 2015 | 63  | 62                                       |
| 2016 | 47  | 62                                       |
| 2017 | 95  | 60                                       |
| 2018 | 127                                       | 59                                       |
| 2019 | 115                                       | 47                                       |
| 2020 | 153                                       | 26                                       |
| 2021 | 183                                       | 23                                       |

- '21년 초미세먼지 평균 농도는 18 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 로, '15년 이후 약 30.7% 개선
- '좋음'(15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  이하) 일수는 183일로 관측 이래 최대치 기록, '나쁨' 이상(36 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상) 일수는 23일로 '15년 대비 대폭 감소

# 건강에 미치는 영향

## 미세먼지가 건강에 미치는 영향



## 생명에 직결, 건강에 치명적

미세먼지(PM10) 농도 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  증가할 때마다  
만성 폐쇄성 폐질환(COPD)에 따른  
**입원을 2.7%, 사망률 1.1% 증가**

초미세먼지(PM2.5) 농도 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$  증가할 때마다  
**폐암 발생률 9% 증가**

초미세먼지 장기간 노출 시 심근경색 등  
**허혈성 심장질환 사망률 30~80% 증가**

# 국민행동요령



### 1. 외출 자제하기

- 야외모임 등 실외활동 최소화



### 2. 외출 시 보호장구 착용하기

- 보건용 마스크 외 모자, 보호안경 착용



### 3. 외출 후 깨끗이 씻기



### 4. 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기



### 5. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 대신 대중교통 이용
- 폐기물 태우는 행위 등 자제



### 6. 미세먼지 정보 수시로 확인하기



### 7. 환기 등 실내공기질 관리하기

- 하루 3번, 30분 이상 환기