

# 고농도 미세먼지 단계별 대응요령

## 1단계

### 고농도 발생

1. 가급적 외출 자제하기
  2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
  3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
  4. 대기오염 유발행위 자제하기(대중교통 이용 등)
- ※ 고농도시에도 최소한의 주기적 환기는 필요



## 2단계

### 비상저감조치 발령

1. 에어코리아([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr))  
우리동네대기질 모바일 앱 활용 미세먼지 농도 수시 확인
2. TV방송(기상예보) 미세먼지 확인
3. 차량 2부제 대비 교통수단 점검하기
4. 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99) 준비하기



## 3단계

### 비상저감조치 시행

1. 홀수날에는 홀수 차량이, 짝수날에는 짝수 차량이 운행
  2. 서울시 공공기관 주차장 폐쇄, 체육·문화·의료시설 주차장은 차량 2부제(인천, 경기 자율참여)
- ※ 문의 : 02-120 서울시 다산콜센터



## 4단계

### 주의보 발령

#### <영유아·학생·어르신>

1. 실외수업(활동) 단축 또는 금지
2. 이용시설 내 기계, 기구류 세척 등  
식당 위생관리 강화



#### <일반국민>

1. 가급적 외출 자제하기
  2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
  3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
  4. 대기오염 유발행위 자제하기(대중교통 이용 등)
- ※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요



## 5단계

### 경보 발령

#### <영유아·학생·어르신>

1. 등·하교(원) 시간 조정, 휴교(원) 조치 검토
2. 질환자 파악 및 특별 관리(진료, 조기귀가 등)



#### <일반국민>

1. 가급적 외출 자제하기
  2. 외출시 보건용 마스크 착용하기
  3. 외출시 대기오염이 심한 도로변, 공사장은 피하고 활동량 줄이기
  4. 대기오염 유발행위 자제하기(대중교통 이용 등)
- ※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요



## 6단계

### 주의보·경보 해제

1. 외출 후 깨끗이 씻기
2. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기
3. 실내 공기질 관리하기
  - 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
  - 실내 물걸레질 등 물청소하기



# 고농도 미세먼지 7가지 대/응/요/령

1

## 외출은 가급적 자제하기

•야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기



2

## 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

•보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법



※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

3

## 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기



4

## 외출 후 깨끗이 씻기

온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기



5

## 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기



7

## 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용 등

6

## 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기 (필터 주기적 점검·교체)

### 평시 환기

- | 하루 3번 30분 이상(오전 10시 - 오후 9시) 환기 실시
- | 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, 고농도시에도 최소한의 환기는 필요)
- | 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 청문을 통한 환기 실시

### 조리 시 환기

- | 주방후드 기동과 자연환기를 동시에 실시
- | 조리 후에도 30분 이상 환기 실시

