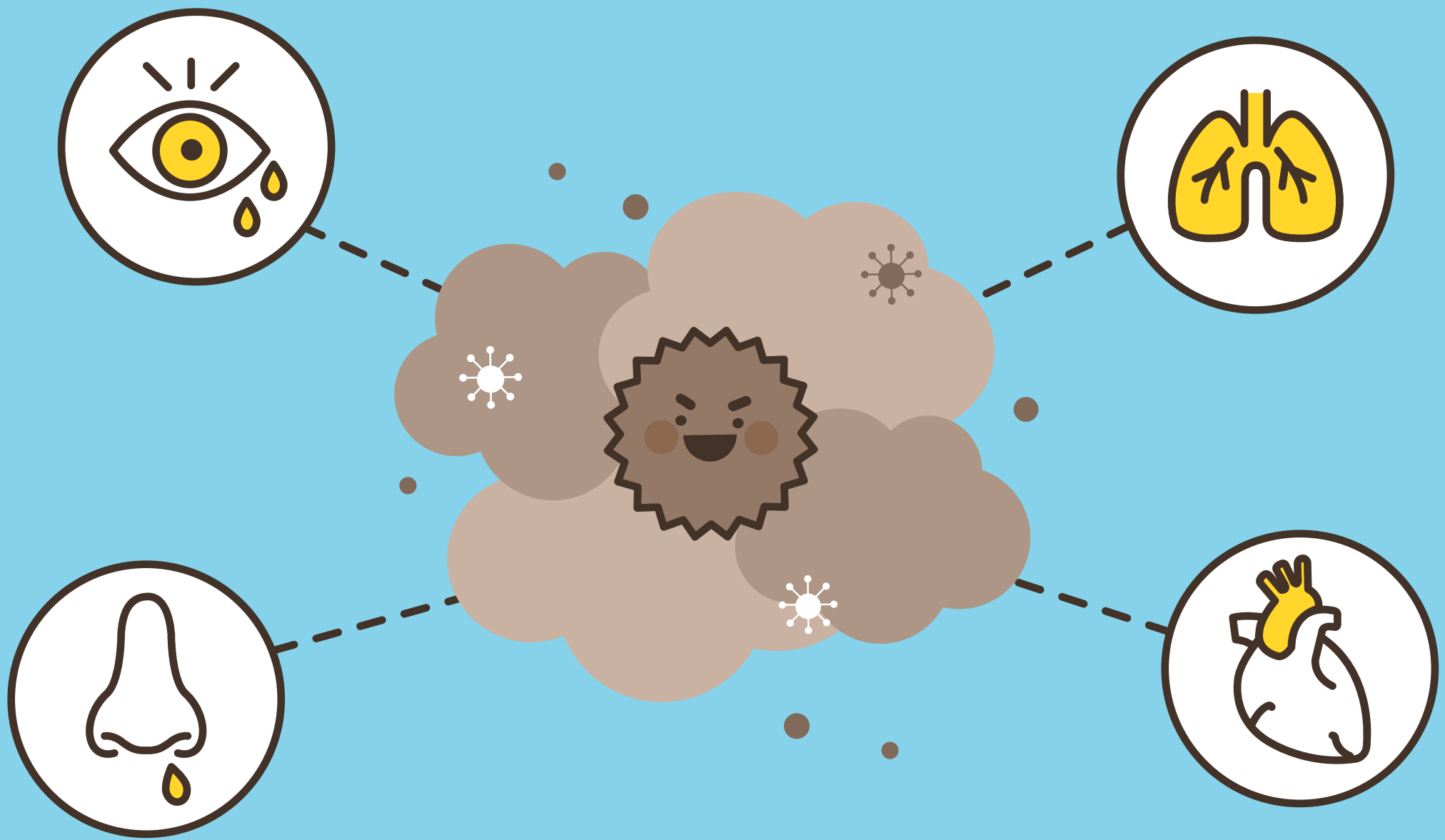


심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이

# 미세먼지 민감군별 건강수칙을 지켜주세요!





미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다.

## 미세먼지 민감군



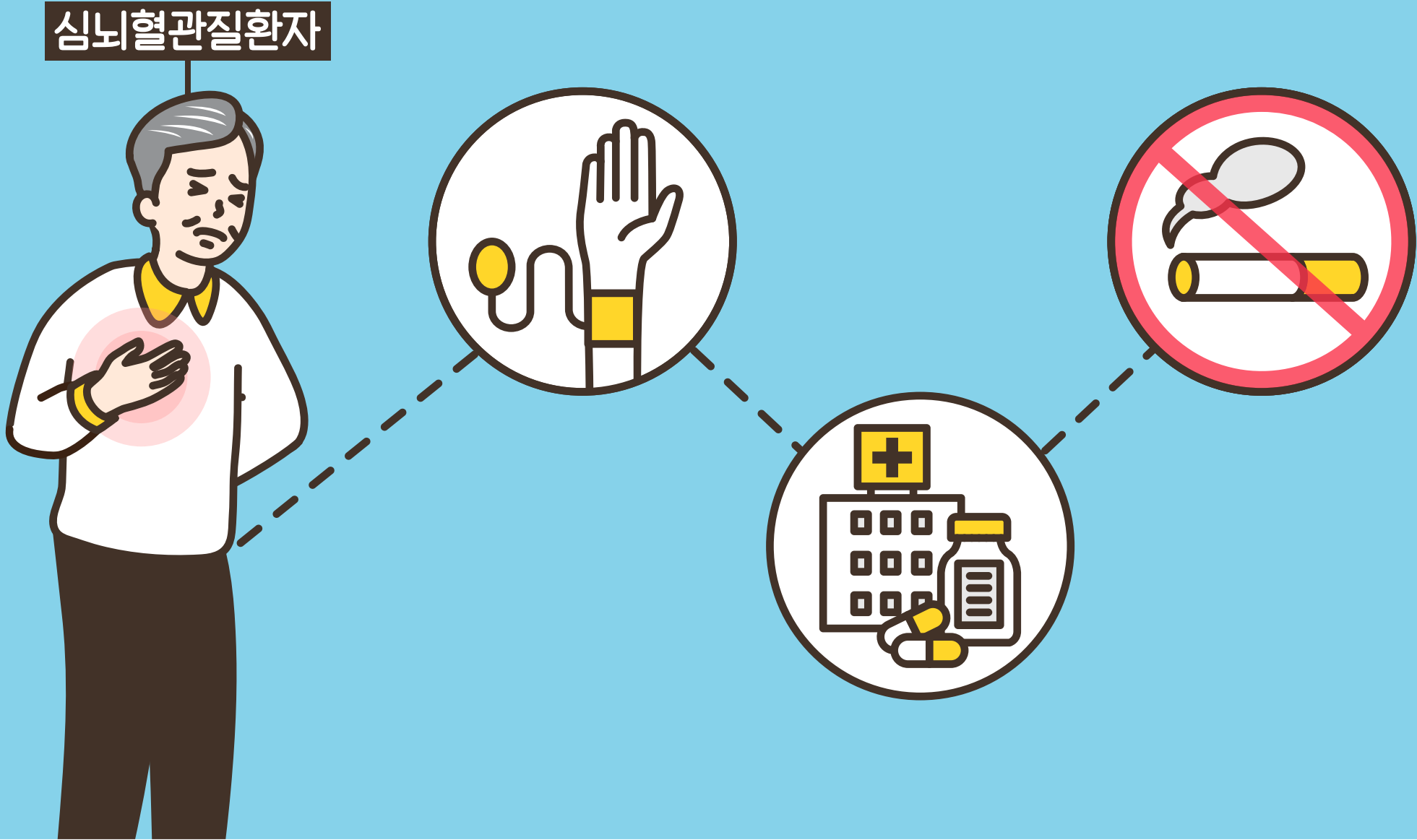
특히, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자,  
노인, 임산부·영유아, 어린이는  
미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큽니다.

## 기본 공통수칙



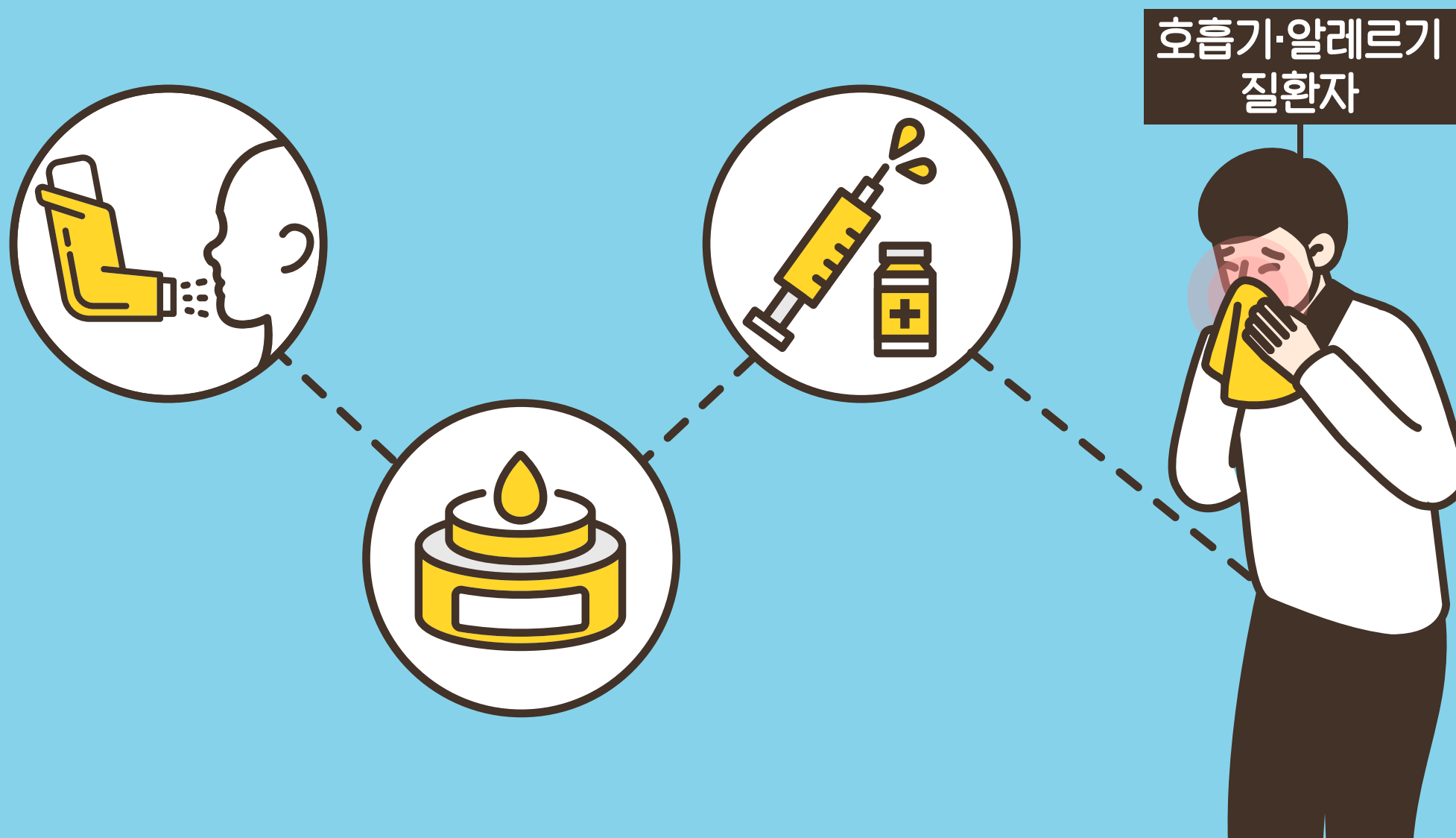
- ✔ 외출 전 **미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.**
- ✔ 미세먼지가 **나쁠 때는 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄이세요.**
- ✔ 미세먼지가 **나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.**  
단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 질환자는 의사와 상의하여 착용하세요.
- ✔ 외출 시 **대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.**
- ✔ 실내에서는 **주기적으로 환기하세요.**

# 심뇌혈관질환자 건강수칙



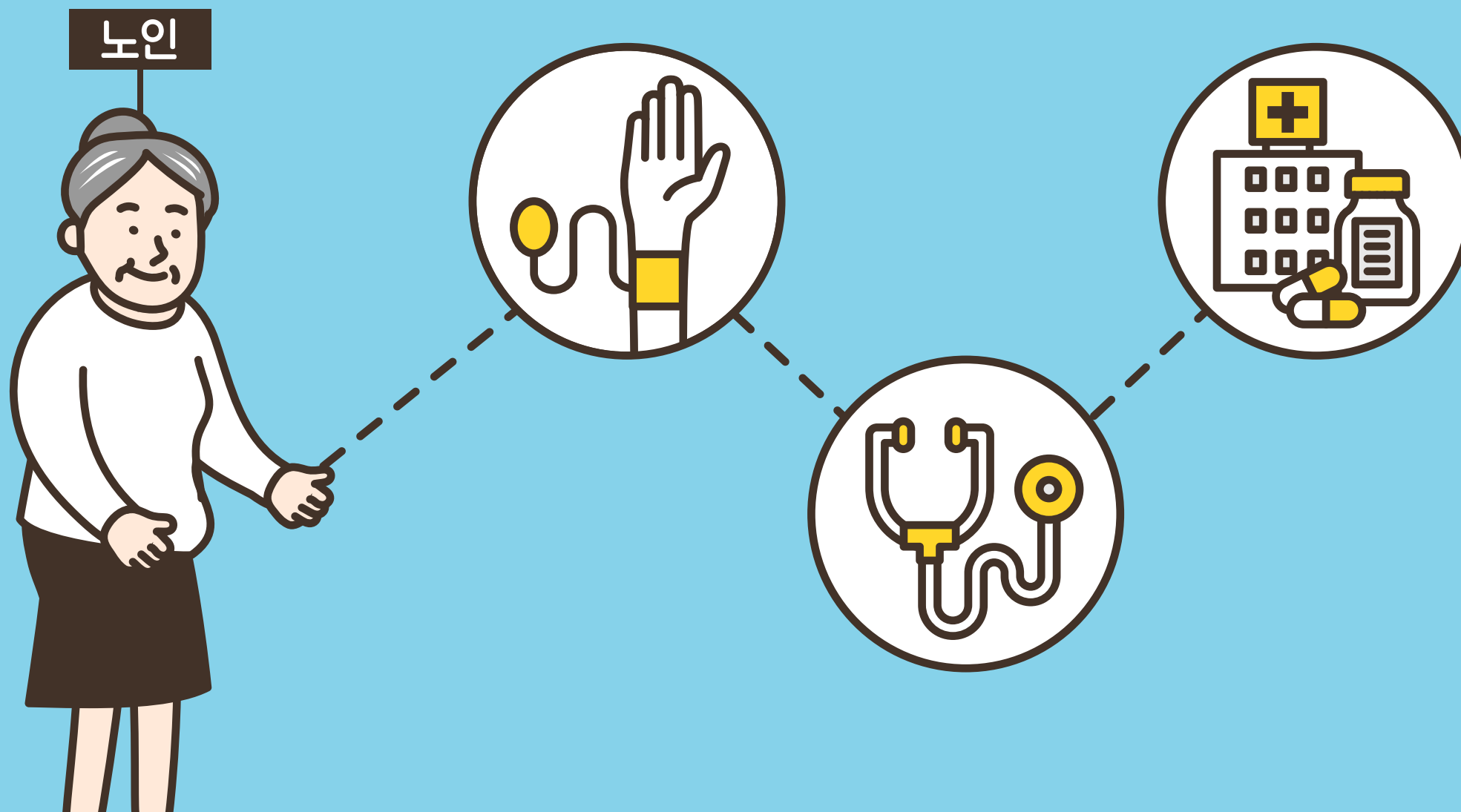
- ✔ 평소 **혈압, 당뇨, 비만**을 관리하세요.
- ✔ **잊지 말고 약을 먹고, 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.**
- ✔ **금연하고 간접흡연을 피하세요.**

## 호흡기·알레르기질환자 건강수칙



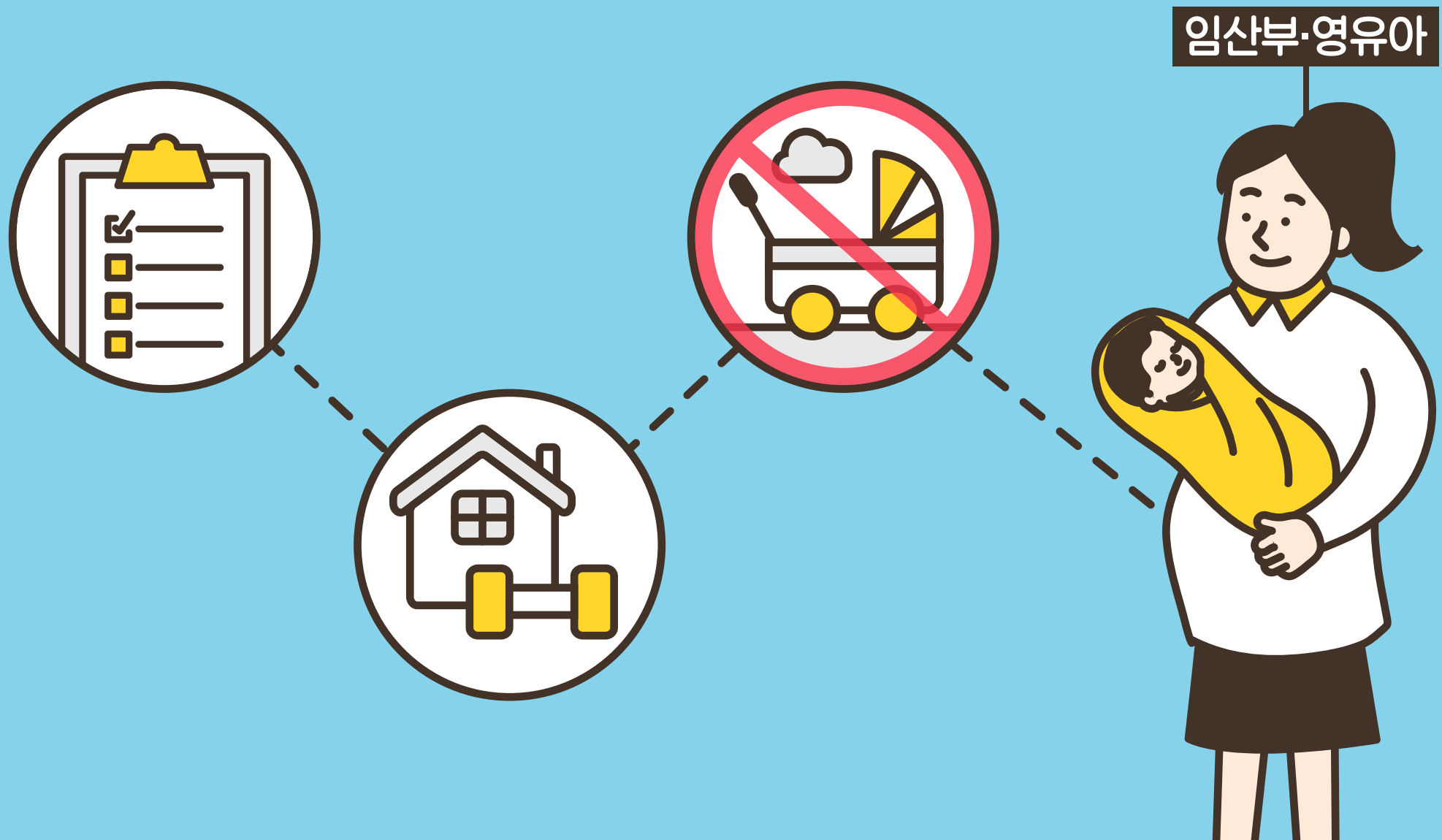
- ✔ 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- ✔ 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- ✔ 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

## 노인 건강수칙



- ✓ 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.
- ✓ 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인\*을 관리하세요.  
\*당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등
- ✓ 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 병·의원 진료일정을 지키세요.

## 임산부·영유아 건강수칙



- ✔ 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.
- ✔ 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.
- ✔ 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.

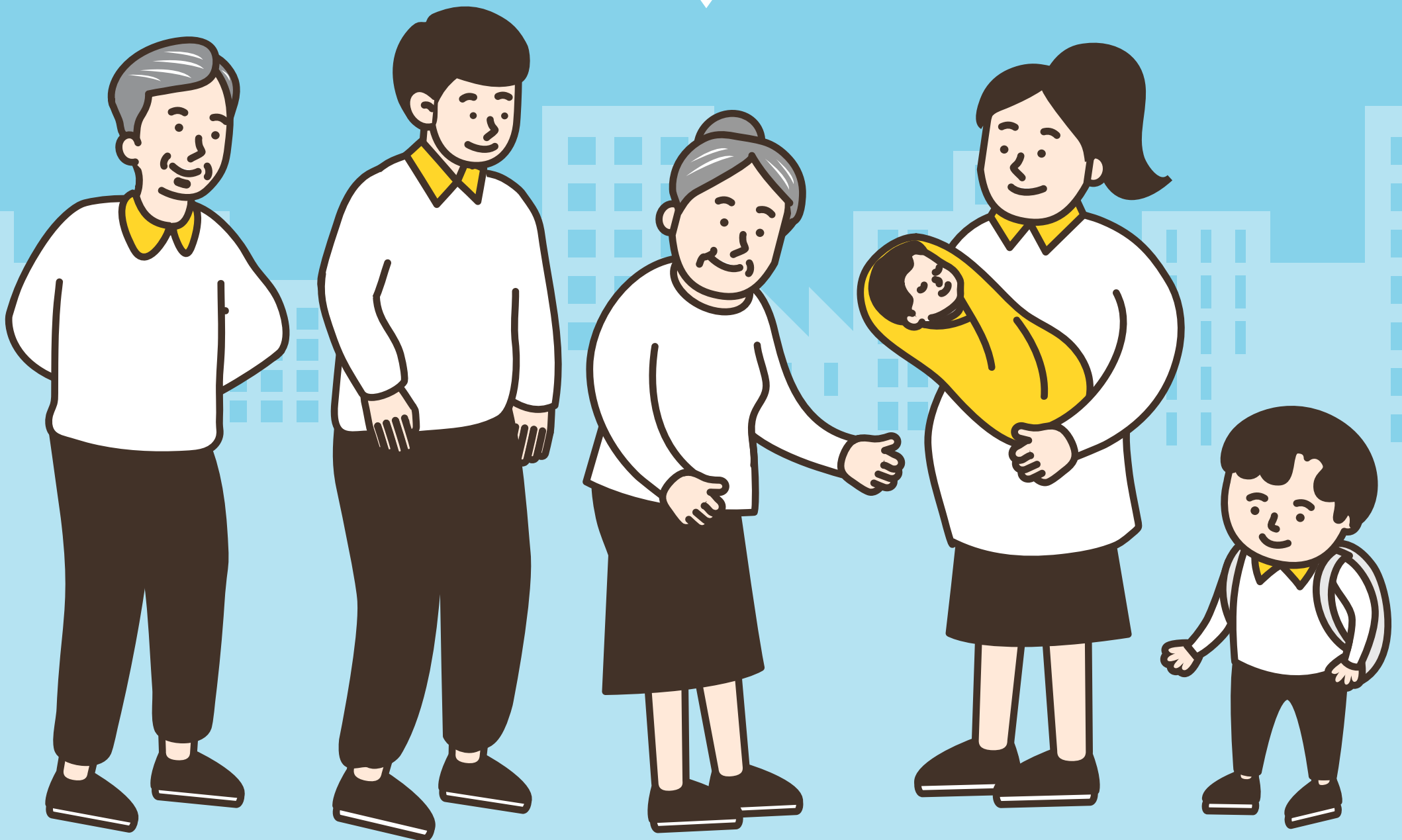


## 어린이 건강수칙



- ✔ 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- ✔ 미세먼지 노출 후 호흡곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받으세요.
- ✔ 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

**미세먼지 건강수칙**을 확인하고  
건강을 지켜주세요!



심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이

# 미세먼지 민감군별 건강수칙을 지켜주세요!

