

미세먼지 민감군별 건강수칙

1. 임산부·영유아편

임신 중 미세먼지에 노출되면 산모의 건강은 물론 태아 성장에 나쁜 영향을 줍니다. 태아 또는 영유아 시기에 미세먼지에 노출되면 성장발달이 끝난 후인 성인기까지 영향을 줄 수 있어 임산부와 영유아는 더욱 주의가 필요합니다.

임산부가 미세먼지에 노출되면 산화스트레스와 염증이 증가되고, 태아에게 전달되는 혈류와 산소가 부족해질 수 있어 엄마에게는 임신성고혈압, 아기에게는 저체중과 조산을 유발할 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 임산부·영유아는 기본 건강수칙은 물론 임산부·영유아 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청
KDCA



미세먼지 민감군별 건강수칙 - 임산부·영유아

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

| 미세먼지 민감군별 건강수칙 | 미세먼지 예보등급 | |
|--|-----------|----|
| | 보통 | 나쁨 |
|  <p>1. 나는 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.</p> | ★★ | ★★ |
|  <p>2. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.</p> | ★ | ★★ |
|  <p>3. 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.</p> | ★★ | ★★ |
|  <p>4. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p> | | ★★ |
|  <p>5. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.</p> | ★★ | ★★ |
|  <p>6. 주기적으로 환기하세요.</p> | ★★ | ★★ |
|  <p>7. 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.</p> | ★★ | ★★ |