

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 날개를 펼친 후 양쪽
날개 끝을 오므려주세요



고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요



마리끈을 귀에 걸쳐
위치를 고정해 주세요



양 손가락으로 코밴이 코에
맞닿도록 눌러주세요



공기누설을 체크하여 인면에
마스크를 밀착시켜 주세요

3

외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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



4

외출 후 깨끗이 씻기

- 온물을 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, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기



6

환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

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

평시 환기

- ! 실내오염도가 높을 때는 자연환기 낮을 때는 기계환기 실시
(단, 나뭇잎 이상시 자연환기 자제)
- ! 하루 2번 30분 이상 오전 10시~오후 9시 환기 실시
- ! 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 청문을 통한 환기 실시

조리시 환기

- ! 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시
- ! 조리 후에도 30분 이상 환기 실시



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. 폐기물 태우는 행위 등 대기오염 유발 자제하기



2단계

비상저감조치 발령

1. 에어코리아(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
3. 서울시 출·퇴근 서울 대중교통 무료(1~9호선, 시내·마을버스 등)
※ 인천, 경기에서 서울 진입시 서울 요금만 면제



4단계

주의보 발령

<영유아·학생·어르신>

1. 실외수업(활동) 시간 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. 폐기물 태우는 행위 등 대기오염 유발 자제하기



5단계

경보 발령

<영유아·학생·어르신>

1. 등·하교(원) 시간 조정, 휴업 권고
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. 폐기물 태우는 행위 등 대기오염 유발 자제하기



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

