

미세먼지로 인한 건강장해 예방가이드



미세먼지란?

대기 중에 떠다니는 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자를 말하며, 크기에 따라 **미세먼지(PM10;지름 10 μ m 이하)**와 **초미세먼지(PM2.5;지름 2.5 μ m이하)**로 구분합니다. 미세먼지 흡입 시 천식과 같은 호흡기계 질환이 악화되거나 폐기능이 저하될 수 있으며, 그 외에도 피부질환이나 알레르기성 결막염 등 각종 질병이 유발될 수 있습니다.

대기오염경보[미세먼지] 발령기준

미세먼지 (PM10)	주의보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-10 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 이상 지속인 때
	경보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-10 시간당 평균농도가 300μg/m³ 이상 2시간 이상 지속인 때
초미세먼지 (PM2.5)	주의보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-2.5 시간당 평균농도가 75μg/m³ 이상 2시간 이상 지속인 때
	경보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-2.5 시간당 평균농도가 150μg/m³ 이상 2시간 이상 지속인 때

※ 환경부 「대기환경보전법 시행규칙」 [별표 7] 대기오염경보 단계별 대기오염물질의 농도기준

미세먼지로 인한 건강장해 예방조치사항

정보 제공 및 교육

해당 지역의 미세먼지 농도 및 주의보/경보 발령현황 등 대기오염 정보를 수시로 확인하세요.
 ※ 에어코리아(www.airkorea.or.kr), 스마트폰 어플리케이션 「우리동네 대기정보」 활용
 근로자에게 미세먼지의 유해성 및 마스크 착용방법 등 예방조치사항에 대해 알려주세요.

마스크 지급·착용

옥외작업자에게 방진마스크(2급 이상) 또는 보건용 마스크(KF80 이상) 를 제공하고, 옥외작업 시 착용하도록 조치하세요.
 ※ 마스크 착용 시 호흡이 불편한 근로자의 경우 사전에 전문가와의 상담 필요

작업 조정 및 관리

미세먼지/초미세먼지 주의보나 경보 발령 시 미세먼지 농도가 높은 옥외장소(도로변, 공사장 등)에서의 작업을 조정하거나 줄여주세요.
 ※ 특히 활동량이 많은 중작업(중량물 옮기기, 망치질·톱질 등 에너지 소모가 많은 작업)은 다른 날로 옮기거나 작업량을 줄이는 등 최소화 필요
 미세먼지에 노출되었을 경우 건강 영향을 받기 쉬운 민감군(임산부, 노약자, 뇌심혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등)은 미리 파악하세요.
 ※ 건강진단 결과나 건강상담 자료, 설문조사 등을 통해 민감군 확인

기타 건강관리

물을 충분히 섭취하세요.
 옥외작업 후에는 손을 깨끗이 씻고 위생관리를 철저히 하세요.

건강을 지키는 올바른 마스크 착용 방법

▶ 사업주는 안전보건공단에서 인증한 2급 이상의 방진마스크 또는 식약처에서 인증한 KF80 이상의 보건용 마스크를 사업장에 비치하고, 노동자가 원할 때마다 수시로 착용할 수 있도록 유도해야 합니다.

접이형 제품 착용법



01 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요.



02 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요.



03 머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정해 주세요.



04 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요.



05 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요.

컵형 제품 착용법



01 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요.



02 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요.



03 한손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다.



04 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다.



05 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요.



06 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요.

미세먼지 농도 및 대기오염경보 현황 확인방법

인터넷

▶ 대기오염도 실시간 공개 시스템 <http://www.airkorea.or.kr> 을 활용한 확인

측정장소별, 시도별 미세먼지 예보 및 경보상황을 신속하게 확인할 수 있으며 과거 측정자료까지 검색할 수 있습니다.



스마트폰

▶ 스마트폰 어플리케이션 **우리동네 대기정보** 를 활용한 확인

스마트폰을 통해 언제 어디서나 내가 위치한 지역의 미세먼지 등 대기질 정보를 확인할 수 있습니다.

