

존중과 사랑으로 배움이 행복한 학교

미세먼지 저감 및 미세먼지 마스크 안내

미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 8가지 국민참여 행동

미세먼지를 줄이는 4가지 실천

01 가까운 거리는 걸어서 이동하고, 운전할 때는 친환경 운전습관 지키기! (공회전, 과속, 과적은 NO!)



02 폐기물 배출을 줄여 소각량도 줄이고, 미세먼지도 줄이고!



03 겨울철 적정 실내온도(20℃) 유지, 낭비되는 대기전력 줄이기!



04 불법소각이나 불법배출, 못 본 척 말고 바로 신고하기!



나와 가족의 건강을 지키는 4가지 실천

01 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번, 조리 후에는 30분 이상 환기 필수!



02 공기청정기나 환기시스템의 필터는 미리 점검하기!



03 외출 후에는 손씻기, 세수하기, 양치질로 미세먼지 제거하기!



04 미세먼지가 매우 나쁜 날에는 격렬한 운동 피하기!



※ 기존 국가기후환경회의의 국민권고 행동요령에서 코로나19 상황을 감안하여 일부 조정·수정

< 고농도 (초)미세먼지 대응요령(7대) >

1. 외출은 가급적 자제하기

- 실외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기(출처 : 식품의약품안전처)



※ <주의사항> 임산부, 호흡기·심혈관 질환자, 어린이, 노약자 등 마스크 착용으로 호흡이 불편한 경우 사용을 중지하고, 필요시 의사 등 전문가와 상의

3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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

※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6 km/hr, 자전거 운행시 12~20 km/hr(성인기준) 속도 유지

4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 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

6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

< 환기요령 >

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, 외부 미세먼지 '나쁨' 이상시 자연 환기를 자제하되, 실내공기질 오염상황에 따라 필요한 경우 짧게 환기 후 물청소)
- 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 환기
- 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
- 조리시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 환기

※ 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부·국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생하는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

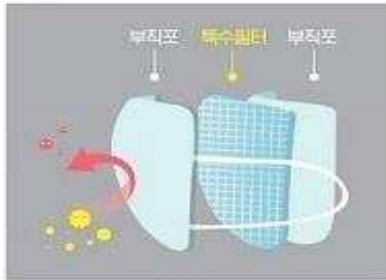
7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

의약품 '보건용 마스크'에 대해 알아보아요!



+ 의약품 '보건용 마스크'란?



입자차단 성능이 있어서 입자성 유해물질이나
감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상
생활에서 필요한 경우에 사용하는 마스크

+ 보건용 마스크의 KF80, KF94, KF99에 대해 자세히 알려주세요!

KF는 'Korea Filter'의 약자이며, 보건용 마스크는 KF문자뒤에 숫자를 표시하여 해당
제품의 입자차단 성능을 나타냅니다.



● KF80

미세입자(평균 입자크기 $0.6\mu\text{m}$)를 80% 이상
차단하여 **황사**, **미세먼지** 같은 입자성 유해물질
로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.



● KF94 · KF99

미세입자(평균 입자크기 $0.4\mu\text{m}$)를 각각 94%, 99%
이상 차단하여 **황사**, **미세먼지** 같은 입자성
유해물질과 **신종플루** 같은 감염원으로부터
호흡기를 보호할 수 있습니다.

+ 입자차단 성능이 있는 것만 '보건용 마스크'인가요?

입자차단 성능이 있는 제품만 의약품 '보건용 마스크'이며, 의약품으로 허가된
보건용 마스크를 선택하기 위해서는 제품 포장에서 '의약품'이라는 문자와 함께
'KF80', 'KF94', 'KF99' 표시를 확인하시기 바랍니다.



보건용 마스크 관리 기준 및 제품 유형



+ 관리 기준

구분	분진포집효율 (마스크가 미세입자를 걸러주는 비율)	안면부 누설률 [착용 시 틈새로 공기가 새는 비율]	안면부 흡기저항 [흡입 시 마스크에 걸리는 압력]
KF80	평균 입자크기 0.6 μ m를 80% 이상 차단	25.0% 이하	60Pa 이하
KF94	평균 입자크기 0.4 μ m를 94% 이상 차단	11.0% 이하	70Pa 이하
KF99	평균 입자크기 0.4 μ m를 99% 이상 차단	5.0% 이하	100Pa 이하

● 품질관리 주요 항목

고정용 머리끈 접합부의 인장강도, 순도시험 [산 또는 알칼리, 색소, 형광, 포름알데히드] 등

+ 제품 유형



01 일반형 (접이형, 컵형)

일반적 형태의 일회용 제품으로, 상·하 또는 좌·우가 접힌 상태로 있는 '접이형' 제품과 볼록한 컵의 형태를 가진 '컵형' 제품이 있음



02 필터교체형

마스크 본체에 일회용 필터를 장착하여 사용하고 필터만 교체할 수 있는 제품



03 배기밸브형

마스크 본체에 있는 배기밸브를 통해 공기가 배출되도록 하여 착용했을 때 내쉬는 숨(날숨)의 불편함을 줄여주는 제품



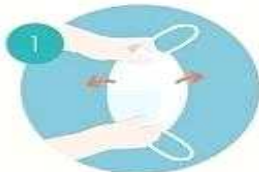
04 필터교체·배기밸브형

배기밸브가 있는 마스크 본체에 교체가 가능한 일회용 필터를 장착하여 사용하는 제품

보건용 마스크(일반형)의 올바른 사용법



+ 접이형 제품 착용법



마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요



고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요



머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정해 주세요



양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

+ 컵형 제품 착용법



머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요



코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요



한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다



아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다



양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

❗ 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고 착용하여야 하며, 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체·배기밸브형의 기본적인 착용법은 일반형(접이형 또는 컵형)과 동일합니다.

2021년 6월 2일

신 천 중 학 교 장 직인생략