제1절 일반적인 대응요령

< 고농도 (초)미세먼지 대응요령(7대) >

1. 외출은 가급적 자제하기

○ 실외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

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



※ **<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 자연환기를 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 발생되는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

7. 대기오염 유발행위 자제하기

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

환경부

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



3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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



4 외출 후 깨끗이 씻기

• 온몸을 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



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	주의시 환기
! 실내외 오염도가 높을 때는 자연환기 실시 (건조 시 물 이상시 자연환기 지양)	! 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시
! 하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 5시 환기 실시	! 조리 후에도 30분 이상 환기 실시
! 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 장소를 통한 환기 실시	



7 대기오염 유발행위 자제하기

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



제2절 단계별 대응요령

□ 유치원·학교

단계 (단위, ㎍/㎥)	대 응 요 령	
평시 사전준비사항 포함	○ 평상시 환기는 하루 두 번(오전, 오후) 이상 30분씩 실시 ○ 미세먼지 '나쁨' 이상일 경우 자연환기 자제 (실내공기질 오염상황에 따라 필요한 경우 짧게 환기 후 물청소) ○ 환기시설은 수시로 청소 (1일 8시간 사용 시 일주일에 1회, 3~4시간 사용 시 2주일에 1회 이상 권장) ○ 월 1회 이상 천장, 벽면, 창틀 및 방충망 등에 먼지가 쌓이지 않도록 물걸레 청소 ○ 출입구에 먼지제거용 바닥 매트 설치, 실내에서는 실내화 착용 권장 ○ 고농도 미세먼지 발생시 대처방안에 대한 숙지 ○ 학생 및 보호자 비상연락망 구축 ○ 보호자 대상 대기오염 피해예방, 대응조치, 행동요령을 지도 홍보 ○ 고농도 미세먼지 상황 대비 실외수업(활동) 대체를 위한 사전계획 마련 - 수업전환 기준 및 대체안(실내체육, 단축수업. 임시휴업, 일정연기 등) 마련 ○ 호흡기질환 등 관심이 필요한 학생(유·초·중·고등학교) 관리대책 마련 - 현황 파악, 위생점검 및 건강체크, 응급조치 요령 등 숙지 ○ 보건용 마스크, 상비약(안약, 아토피연고 등) 비치 및 점검 ○ 실내 미세먼지 유지기준(PM-10 100㎍/㎥, PM-2.5 35㎍/㎥) 준수	
미세먼지 "나쁨" 단계 예보 익일예보 "나쁨"이상	○ 보호자 비상연락망, 안내문 등을 통한 예보상황 및 행동요령 공지 ○ 익일 예정된 실외수업(활동)에 대한 점검(수업대체 여부 검토 등) ○ 미세먼지 예보 상황 및 농도변화 수시 확인 ※ 에어코리아 누리집(airkorea.or.kr) 및 모바일 앱 활용	
미세먼지 "나쁨" 단계 발생 PM-10 81이상 또는 PM-2.5 36이상 1시간 지속	○ 담당자는 미세먼지 농도를 수시로 확인, 기관 내 상황 전파 ○ 학생 대상 행동요령* 교육 및 실천 * 실외 활동 자제, 외출시 마스크 쓰기, 도로변 이동 자제, 깨끗이 씻기 등 ○ 실외수업(활동) 자제(실내수업 대체), 바깥공기 유입 차단(창문닫기) ○ 호흡기 질환 등 관심이 필요한 학생 관리대책 이행 ○ 실내공기질 관리(예 : 물걸레질 청소 등)	
비상 저감조치 $PM_{2.5}$ 주의보 수준과 유사	국·공립 학교	● 공공기관 차량 2부제 시행 ※ 학기초 차량 2부제 예외 차량 목록(통학버스, 학교장이 인정하는 통근차량 등) 작성 ● 노후차량 운행제한 협조 ※ 학기초 통학차량 등 필수운행차량 가스배출등급 조회(5등급여부 확인)
	사립 학교	● 노후차량 운행제한 협조 ※ 학기초 통학차량 등 필수운행차량 가스배출등급 조회(5등급여부 확인)
	모든 학교	● 등교일 전날, 시·도지사 권고 또는 시·도교육감 휴업명령 등을 참고하여 휴업 또는 등하교(원)시간 조정을 실시
주의보 PM-10 150이상 또는 PM-2.5 75이상 2시간 지속	○ 실외수업(활동) 단축 또는 금지, 필요시 등·하교(원) 시간 조정 등 검토 ※ 실외 체육활동, 현장학습, 운동회 등을 실내수업(활동)으로 대체 ○ 시설 내 기계, 기구류, 식재료 세척 등 식당 위생관리 강화	
경보 PM-10 300이상 또는 PM-2.5 150이상 2시간 지속	○ 실외수업(활동) 금지, 등·하교(원) 시간조정 및 휴교권고 ○ 질환자 파악 및 특별관리	

제3절 학급 비치용 행동요령

미세먼지 발생 시 어떻게 해야 할까요?

등하교 시, 미세먼지 차단 마스크를 쓰고, 실외 활동 시에는 마스크, 보호안경, 모자 등을 착용해요.



목을 축이는 정도로 물을 자주 마셔요.



외출에서 돌아오면 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.



등산, 운동 등 오랜 실외활동을 자제해요.

