

# 미세먼지! 바로알고 실천해요

## 미세먼지에 대해 알아볼까요?

미세먼지는 대기 중에 떠다니거나 흩날리는  
매우 작은 입자 크기의 오염물질이며,  
크기에 따라 **미세먼지**와 **초미세먼지**로 나뉩니다.



**미세먼지**(PM-10)는 지름 10 $\mu$ m이하 먼지  
**초미세먼지**(PM-2.5)는 지름 2.5 $\mu$ m 이하의 먼지를 말합니다.

이 중 초미세먼지는 세계보건기구(WHO)가  
**1급 발암물질**로 지정 할 정도로 유해성이 큰 물질이며,  
크기가 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고,  
흡입 시 폐 속으로 깊숙이 침투할 수 있어 건강에 악영향을 미칠 수 있습니다.

## 미세먼지 예보와 경보

### 미리 대비해요!

#### 예보

대기모델링 등을 이용하여 미래의 농도를 예측,  
하루 4번 발표 (오전 5, 11시/ 오후 5시, 11시)

※ 미세먼지와 초미세먼지의 등급이 다를 경우 더 높은 등급을 기준으로 예보 등급을 제공합니다.

<미세먼지(PM-10)> (단위 :  $\mu$ g/ $m^3$ )

좋음	보통	나쁨	매우나쁨
0~30	31~80	81~150	151~

<초미세먼지(PM-2.5)> (단위 :  $\mu$ g/ $m^3$ )

좋음	보통	나쁨	매우나쁨
0~15	16~35	36~75	76~

### 지금 위험해요!

#### 경보

현 시점 지역별 측정소의 실시간 농도 측정값을 기준으로  
미세먼지 농도가 건강에 위한 수준으로 상승할 경우, 발령

<미세먼지(PM-10)> (단위 :  $\mu$ g/ $m^3$ )

주의보	경보
150 이상 2시간 지속	300 이상 2시간 지속

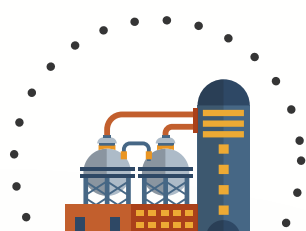
<초미세먼지(PM-2.5)> (단위 :  $\mu$ g/ $m^3$ )

주의보	경보
75 이상 2시간 지속	150 이상 2시간 지속

미세먼지 예보와 경보, 실시간 농도는 에어코리아 홈페이지( [www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr) ), 모바일 앱을 통해 확인할 수 있습니다.

## 미세먼지 고농도 시, 푸른 하늘을 위해 함께 실천해요!

### 원주지방환경청에서는?



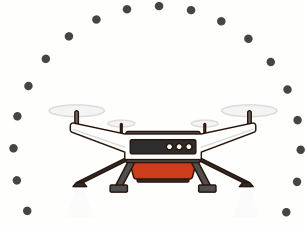
공공장·산업단지  
점검



도로 위 물청소  
강화



공공기관  
차량 2부제

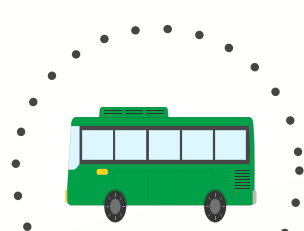


첨단감시장비 활용  
특별점검

### 우리는 어떻게 해야 할까요?



실외활동시 마스크착용



가급적 대중교통 이용



손 자주씻기



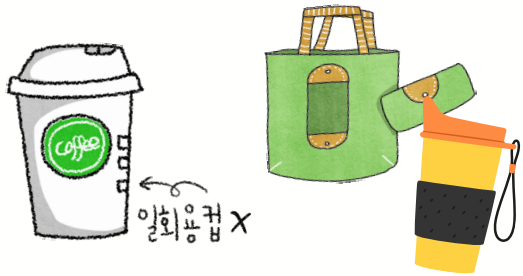
축구등 오랜 실외활동 자제

**꼭 미세먼지 농도를 확인하고 외출하시기 바랍니다!**  
**미세먼지로부터 함께 건강을 지켜요!**

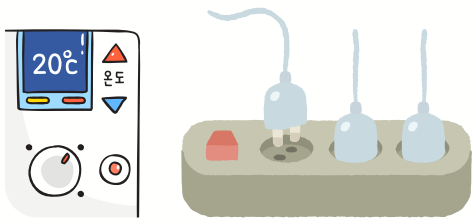
# 미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 학생생활실천 10가지

## 미세먼지를 줄이는 5가지 실천

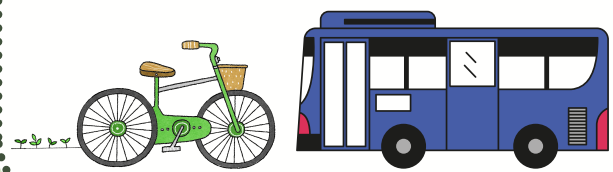
1. 일회용품 사용은 줄이기!



2. 적정 실내온도(20℃) 유지,  
낭비되는 전기에너지 줄이기!



3. 가까운 거리는 걷거나 자전거를 타고,  
먼 거리는 대중교통으로!



4. 공기정화식물 키우고, 나무도 심고!



5. 정차 중인 차 시동은 꺼달라고 말씀드려요!

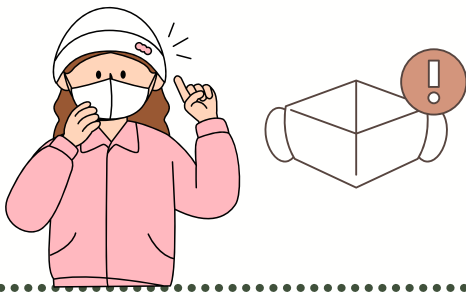


## 건강을 지키는 5가지 실천

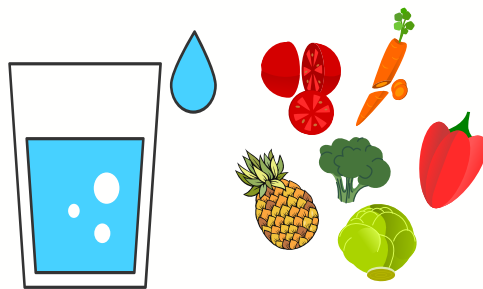
1. 집에 들어오면 미세먼지 씻어내기!



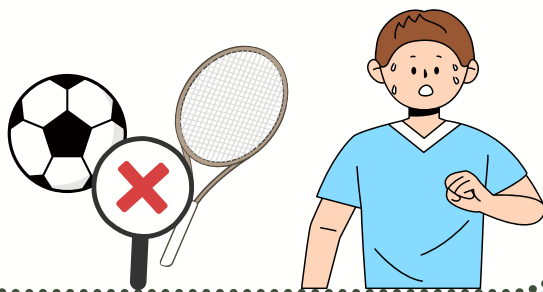
2. 보건용 마스크(KF94) 올바르게 착용하기!



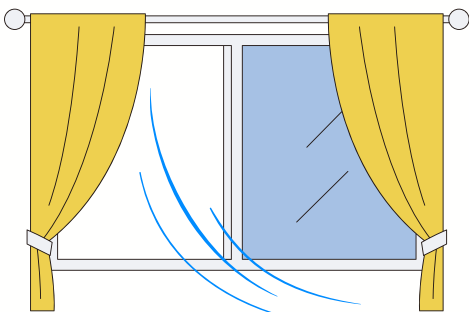
3. 물과 과일, 야채 충분히 섭취하기!



4. 격렬한 운동 및 외출 피하기!



5. 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 환기하기!

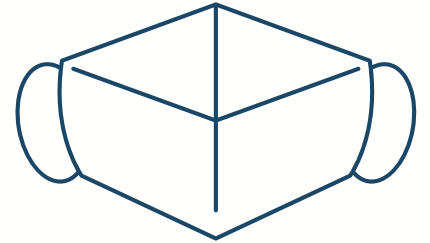


## 올바른 마스크 착용법

1. 마스크 착용 전 먼저 손을 깨끗하게 씻어요.



2. 양손으로 마스크를 펼쳐주세요.



3. 코와 턱을 감싸도록 마스크를 맞춰주세요.



4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해주세요.



5. 고정심이 밀착되도록 꾸욱 눌러주세요.

