

미세먼지로 인한 건강장해 예방가이드



미세먼지란?

대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 입자상의 물질 중, 입자의 크기가 10 μ m 이하인 먼지로, 크기에 따라 **미세먼지(PM10, 지름이 10 μ m보다 작은 입자)**와 **초미세먼지(PM2.5, 지름이 2.5 μ m보다 작은 입자)**로 구분합니다. 이러한 미세먼지 표면에는 중금속과 화학물질이 묻어 있어 체내 흡수 시 알레르기성 결막염·각막염·비염, 기관지염, 천식, 암 등 각종 질병을 유발할 수 있습니다.

대기오염경보[미세먼지] 발령기준

미세먼지 (PM10)	주의보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-10 시간당 평균농도가 150 μ g/m ³ 이상 2시간 이상 지속인 때
	경보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-10 시간당 평균농도가 300 μ g/m ³ 이상 2시간 이상 지속인 때
초미세먼지 (PM2.5)	주의보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-2.5 시간당 평균농도가 75 μ g/m ³ 이상 2시간 이상 지속인 때
	경보 >	• 해당지역의 대기자동측정소 PM-2.5 시간당 평균농도가 150 μ g/m ³ 이상 2시간 이상 지속인 때

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

미세먼지로 인한 건강장해 예방조치사항

민감군 확인

> 폐질환(천식 등)이나 심장질환이 있는 사람, 고령자, 임산부 등 미세먼지에 노출되었을 경우 건강 영향을 받기 쉬운 노동자를 미리 파악하세요.
※ 건강진단 결과나 건강상담 자료, 설문조사 등을 통해 민감군을 확인할 수 있습니다.

정보 제공

> 미세먼지 농도를 수시로 확인하고, 주의보·경보 발령현황 등 옥외작업자에게 대기오염상황에 대한 정보와 예방조치사항 등에 대한 정보를 제공하세요.

교육 및 훈련

> 미세먼지의 유해성, 예방조치사항, 개인 위생관리, 마스크 착용방법 등에 대한 교육 및 훈련을 실시하세요.
※ 에어코리아(www.airkorea.or.kr), 스마트폰 어플리케이션 「우리동네 대기정보」 활용

마스크 지급·착용

> 적절한 마스크*를 비치하고, 미세먼지 **주의보** 또는 **경보** 발령 시 옥외작업자가 착용할 수 있도록 조치하세요.

- * 안전보건공단 인증(2급 이상) 방진마스크 또는 식약처 인증(KF80 이상) 보건용 마스크를 준비하세요.
- * 마스크는 1회용이므로 작업내용, 시간 등 작업환경을 고려하여 여유분을 준비하세요.
- * 마스크 착용 시 현저한 호흡 불편을 느끼는 근로자의 경우 사전에 의사와 상담 후 착용할 수 있도록 하세요.

휴식 및 중작업 일정 조정

> 미세먼지 경보 발령 시 미세먼지의 영향을 적게 받는 공간에서 자주 휴식을 취하고 가능한 중작업*은 다른 날에 하도록 일정을 조정하거나 불가피한 경우 작업량을 줄여주세요.
* 중작업은 중량물 옮기기, 해머질, 톱질이나 도끼작업, 중량물이 담긴 손수레를 밀거나 당기는 작업 등 에너지 소모가 많은 작업을 의미합니다.

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 걸어 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 대기오염정보 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.

