

미세먼지로 인한 건강장해 예방가이드



미세먼지란 ?

대기중에 떠다니는 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자로,

크기에 따라 **미세먼지(PM10;지름10µm이하)**와 **초미세먼지(PM2.5;지름2.5µm이하)**로 구분합니다.

특히, 겨울철(12~3월)은 대륙고기압 영향(대기정체 심화)으로 미세먼지 고농도 상황이 자주 발생하며,

이들 먼지는 매우 작아 숨실 때 폐포 끝까지 들어와 바로 혈관으로 들어갈 수 있습니다.

▲ (자연발생원) 흙먼지, 식물꽃가루 등 ▲ (인위적 발생원) 자동차 배기가스, 연료의 연소, 보일러 등

대기오염경보(미세먼지) 발령기준

미세먼지 (PM 10)	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 (PM 2.5)	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」 [별표7] 대기오염경보 단계별 대기오염물질의 농도기준

미세먼지로 의한 건강장해 예방을 위하여 이렇게 하세요!

대기오염정보 수시 확인	<ul style="list-style-type: none"> 해당 지역의 미세먼지 농도 및 주의보/경보 발령현황 등 대기오염 정보를 수시로 확인하세요. ※ 에어코리아(www.airkorea.or.kr), 스마트폰 어플리케이션 「에어코리아(구. 우리동네대기정보)」 활용
미세먼지 유해성 등 교육	<ul style="list-style-type: none"> 작업 전 옥외작업자에게 미세먼지 유해성 및 예방방법을 알려주세요.
마스크 지급·착용	<ul style="list-style-type: none"> 옥외작업자에게 방진마스크(2급 이상) 또는 보건용 마스크*(KF80 이상)를 제공하여 착용토록 하세요. * 보건용마스크 중 KF94와 KF99 등급은 미세먼지와 감염원 모두 차단할 수 있으며, KF80 등급은 미세먼지 차단효과가 있음(방한대는 미세먼지 차단효과 없음) ※ 「대기환경보전법」의 미세먼지(PM-10, PM-2.5) 경보 발령지역에서의 옥외작업은 산업안전보건법에 따라 호흡용 보호구를 지급·착용해야 합니다.
작업 조정 및 관리	<ul style="list-style-type: none"> 미세먼지/초미세먼지 주의보나 경보 발령 시 옥외장소(도로변, 공사장 등)에서의 작업을 조정하거나 줄여주세요. ※ 특히, 활동량이 많은 중작업(중량물 옮기기, 망치질·톱질 등 에너지 소모가 많은 작업)은 작업일정 변경 또는 작업량 줄이기 미세먼지에 노출되었을 경우 건강 영향을 받기 쉬운 민감군(임산부, 노약자, 뇌심혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등)은 미리 파악한 후 옥외작업을 단축시키는 등 조치하세요. ※ 민감군 파악은 건강진단 결과나 건강상담 자료, 설문조사 등을 통해 확인하세요.
기타 건강관리	<ul style="list-style-type: none"> 물을 충분히 섭취하고, 옥외작업 후에는 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

미세먼지에 노출되면 개인건강에 어떤 영향이 있을까요?

- 미세먼지는 1급 발암물질입니다.
※ 출처 : 세계보건기구(WHO) 국제암 연구기관(IARC), 2013년
- (단기간) 미세먼지를 흡입할 경우 천식 등 호흡기계 질환 악화, 폐기능저하, 피부질환, 알레르기성 결막염 등 질병유발
- (장기간) 미세먼지농도가 높은 곳에서 오랫동안 노출될경우 심혈관질환, 호흡기계질환, 폐암 발생 위험 증가



! 미세먼지 농도 및 대기오염경보 확인 방법



「에어코리아(구. 우리동네대기정보)」 어플리케이션



대기오염도 실시간 공개시스템(www.airkorea.or.kr)

! 올바른 마스크 착용은 기본입니다!

사업주는 작업자에게 안전보건공단에서 인증한 방진마스크(2급 이상) 또는 식약처에서 인증한 보건용마스크(KF80 이상)를 올바르게 착용할 수 있도록 안내가 필요합니다.

Q 컵형 제품 착용법

- 1 마스크를 컵모양으로 둥글게 편 후 아랫방향으로 머리끈을 떨어뜨린다.
- 2 턱 아랫부분에 마스크를 갖다댄 후 한 손으로 마스크를 잡고 다른 손으로 머리끈을 잡아매며 착용한다.
- 3 마스크의 가장자리를 피가며 얼굴과의 틈새를 막아주고, 코누름식을 구부려 코 부위와 잘 맞도록 고정시킨다.
- 4 안면부가 얼굴에 완전히 밀착되었는지 양손으로 밀착검사를 한다.

Q 접이형 제품 착용법

- 1 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므린다.
- 2 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가린채, 머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정한다.
- 3 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 한다.
- 4 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시킨다.