

황사와 미세먼지 속 건강관리 수칙



보건복지부



한국건강증진개발원

황사



바람에 의해 하늘 높이 올라간 미세한 모래 먼지
- 주로 토양 성분을 포함



미세먼지

보이지 않는 지름 $10\mu\text{m}$ 이하의 아주 작은 물질
- 이온 성분과 금속 화합물, 탄소화합물과 같은 유해물질

건강에 미치는 영향

황사

대부분의 먼지는 코털이나 기관지
점막에서 걸러져 배출됨



미세먼지

크기가 매우 작아 코, 구강, 기관지에 걸러지지
않고 우리 몸속에 스며들고, 기관지에서 다른 인체
기관으로 이동할 가능성이 높음

호흡기 질환 발생 위험

Q. 황사와 미세먼지에 노출되면?

A. 호흡기의 자극 증상(기침, 재채기, 콧물, 가래)이 증가하고
폐렴과 같은 감염성 질환이 증가

Q. 오랫동안 노출되면?

A. 폐기능이 감소하고 천식과 만성 폐쇄 폐질환의 발생과
악화에도 영향을 줌



《외출 시》 건강 생활 실천

황사 예·특보 발령 시에는 가급적 야외 활동 자제

- ✓ 황사 건강취약계층*은 가급적 불필요한 야외 활동을 자제

* 천식 등 호흡기질환자, 노약자, 어린이 등

- ✓ 신체 노출 부위를 최소화할 수 있도록 긴 소매 옷을 입고 마스크 착용

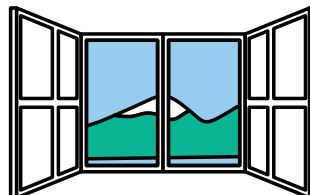
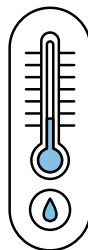
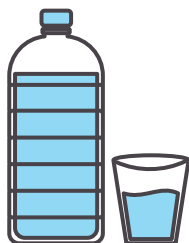
- ✓ 외출 후 귀가하면 샤워와 세수, 양치질로 몸에 남아 있는 황사와 미세먼지 성분을 제거

- ✓ 콘택트렌즈보다는 안경 착용



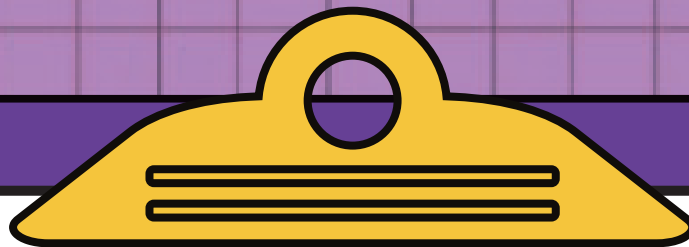
((실내활동)) 건강 생활 실천

- ✓ 충분한 수분 섭취
- ✓ 창문은 꼭 닫고, 실내 습도를 유지
- ✓ 황사와 미세먼지 예보를 관심 있게 살펴본 후 외부 농도가 높지 않을 때 실내를 환기
- ✓ 실내에 빨래를 너는 등으로 실내 습도를 유지



콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2021), 황사와 미세먼지



노인 및 고위험군에 치명적인 '폐렴'



보건복지부



한국건강증진개발원

감기인줄 알았는데, 폐렴이래요.

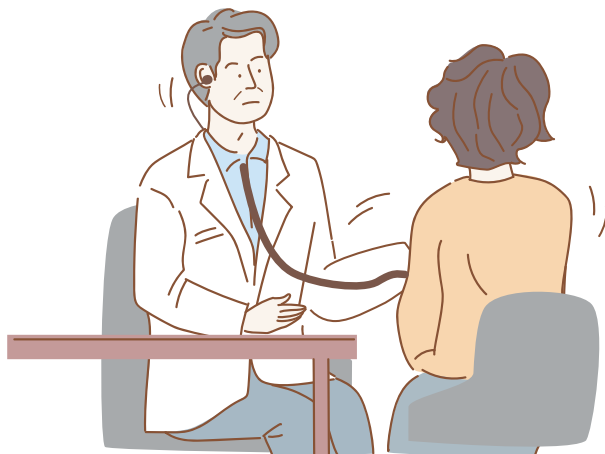


어디가 불편해서 오셨나요?

감기가 일주일 째 떨어지지
않아서 왔습니다.



(청진기로 호흡음을 들어본 이후)

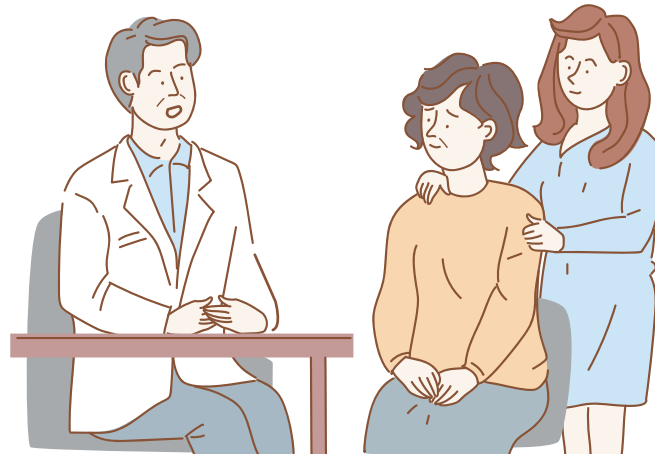


가장 불편한 증상은 어떤 것인지요? 열도 나나요?

일주일 전부터 기침, 가래가 생기더니 3일 전부터는
가래 색깔도 진해지고 열도 있습니다. 숨을 크게
들이쉬거나 기침할 때 왼쪽 가슴도 아파요.



폐렴일 가능성이 높아 보입니다.
가슴 X선을 찍어보지요.



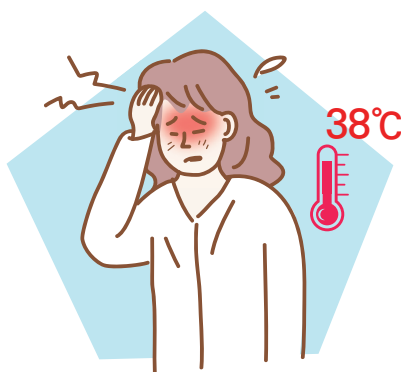
폐렴과 감기, 이렇게 달라요

	감기	폐렴
원인	바이러스	세균, 바이러스, 진균
증상	인후통, 두통, 근육통, 미열, 기침, 콧물, 코막힘	발열, 기침, 화농성 가래, 호흡곤란, 흉통
치료	증상치료(항히스타민제, 진통소염제, 진해제)	항생제(세균성 폐렴), 항진균제



병원 방문이 필요한 경우

Q. 감기가 아니라 폐렴을 의심하여
병원에 방문하여야 할까요?



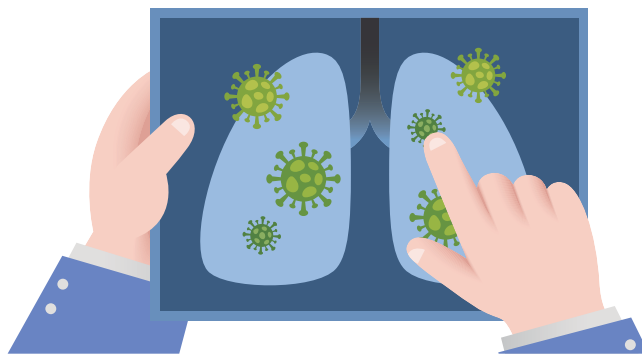
- ✓ 성인이 호흡기 증상과 함께 38°C 이상의 열이 날 때
- ✓ 증상이 생긴 후 며칠 안에 낫지 않고 가래가 노랗게 진해질 때
- ✓ 가슴통증이나 호흡곤란이 새로 생길 때

폐렴 진단과 치료

✓ 폐렴 진단

호흡기 감염증의 증상과 진찰 소견이 있으면서 가슴 X선에서 새로운 폐침윤*이 관찰되면 폐렴으로 진단

* 폐 조직 내에 고름, 체액, 혈액 등이 비정상적으로 축적된 상태



✓ 폐렴 치료

폐렴 구균이 폐렴을 일으키는 가장 흔한 균이므로 폐렴 구균에 효과가 있는 항생제를 일반적으로 사용

폐렴구균 예방접종

침습성 폐렴구균 감염증을
예방하기 위해 가까운 의료기관에서
폐렴구균 예방접종을 받으세요!



[65세 어르신 폐렴구균 예방접종 사업]

구분	내용
사업대상	65세 이상 어르신 중 '23가 다당 백신을 한번도 접종하지 않은 어르신
지원내용	폐렴구균 23가 다당백신, 1회 지원
접종기관	지정의료기관 및 보건소

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털, “감기인줄 알았는데, 폐렴이래요. 어떻게 하죠?”,
이달의 건강정보, <https://health.kdca.go.kr/>