

# 입자 공해에 관한 워싱턴 대기질 안내

현재 날씨 및 일기 예보 확인:  
[enviwa.ecology.wa.gov](http://enviwa.ecology.wa.gov)

자동차 배기가스, 장작난로 배출물, 산업 배출물, 산불 연기, 바람에 날리는 먼지 및 그 밖의 오염원에는 건강에 유해할 수 있는 직경 2.5마이크로미터 이하의 미세 입자(PM2.5)가 포함되어 있습니다.

**Air Quality Index(AQI, 대기질 지수)**는 다음 6개 항목에 걸쳐 대기질 및 건강 문제 수준을 알립니다.

대기질 지수	취해야 할 조치
<b>좋음</b> 0-50	 야외 활동을 하기 좋은 날이며 대기질이 악화될 것으로 예상되는 경우 계획을 세우기 좋은 때입니다.
<b>보통</b> 51-100	 일부는 낮은 수준의 입자 공해에 특히 민감하므로 노출을 자제해야 합니다. 예를 들어, 외부에 있는 시간을 제한하고 격렬한 야외 활동은 삼가도록 합니다. 모든 민감군은 증상을 관찰해야 합니다.
<b>민감군에 나쁨</b> 101-150	 민감군은 노출을 줄이기 위한 조치를 취해야 합니다. 외부에 있는 시간을 제한하고 격렬한 야외 활동은 삼가며 깨끗한 실내 공기를 위한 도움말을 따르도록 합니다. 모두가 노출을 줄이라는 신호로써 증상을 관찰해야 합니다.
<b>나쁨</b> 151-200	 모두가 노출을 자제해야 합니다. 외부에 있는 시간을 제한하고 격렬한 야외 활동은 삼가며 깨끗한 실내 공기를 위한 도움말을 따르도록 합니다.
<b>매우 나쁨</b> 201-300	 모두가 노출을 자제해야 합니다. 실내에 머물며 실내 공기를 여과하여 더 깨끗하게 유지합니다. 필요한 경우 깨끗한 공기를 위해 다른 장소로 이동합니다.
<b>위험</b> >300	 모두가 노출을 자제해야 합니다. 실내에 머물며 실내 공기를 여과하여 더 깨끗하게 유지합니다. 필요한 경우 깨끗한 공기를 위해 다른 장소로 이동합니다.

## 증상 알기!

눈 화끈거림

기침

목과 코 자극

두통

피로감

쌩쌩거림 및 숨 가쁨

불규칙적인 심장박동

가슴 통증



**증상이 심해지면  
의사의 진료를  
받으시기 바랍니다.  
초미세먼지(PM2.5)에  
대한 과다 노출은  
입원으로 이어질 수 있고  
사망 위험을 높일 수  
있습니다.**

노출을 줄이는 조치 및 위험도가 높은 민감군 목록은  
뒤 페이지를 참조하십시오.

산불 연기 및 건강 보호에 관한 정보는 [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires)에서 확인하십시오.

산불 연기 및 실외 작업자 안전에 관한 정보는  
워싱턴주 [Department of Labor and Industries](http://Department of Labor and Industries)(노동산업부) 요건을 참조하십시오.

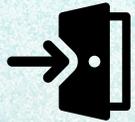
# 노출을 줄이기 위한 조치



외부 신체 활동 시간과 강도를 제한합니다.



공기가 깨끗한 실내에 머무릅니다.



너무 무더워 적정 온도를 유지할 수 없는 경우를 제외하고, 창문과 출입문은 닫도록 합니다.



흡연 또는 양초 피우기와 같이 실내 공기 오염을 높이는 행동은 삼가도록 합니다.



냉난방 환기 공조 시스템, 고성능 미립자 제거 필터 이동식 공기청정기 또는 직접 제작한 상자형 팬 필터를 통해 실내 공기를 정화합니다.



에어컨을 재순환 설정합니다.



집에서 깨끗한 공기를 유지할 수 없다면 지인의 집, 공공장소 또는 영향을 받지 않는 장소와 같이 깨끗한 공기를 위해 다른 장소로 이동합니다.



외부에 있어야 하는 경우, 얼굴에 잘 밀착되고 N95 마스크처럼 National Institute for Occupational Safety & Health(NIOSH, 국립산업안전보건연구원)에서 승인한 미립자 호흡기 보호구를 착용합니다.



## 고위험 민감군

- ▶ 기저질환자
  - » 천식 및 만성폐쇄성폐질환(COPD) 등 폐 질환
  - » 심장병
  - » 호흡기 질환
  - » 당뇨병
- ▶ 18세 미만 또는 65세 이상
- ▶ 임신부
- ▶ 실외 근로자
- ▶ 유색인종
- ▶ 부족 및 원주민
- ▶ 저소득층



DOH 821-174 Korean

April 2022

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127번으로 전화하십시오. 청각 또는 난청 장애인 고객의 경우, 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일(civil.rights@doh.wa.gov)을 이용하시기 바랍니다.

산불 연기 및 건강 보호에 관한 정보는 [doh.wa.gov/smokefromfires](https://doh.wa.gov/smokefromfires)에서 확인하십시오.

산불 연기 및 실외 작업자 안전에 관한 정보는 워싱턴주 Department of Labor and Industries(노동산업부) 요건을 참조하십시오.