

# 화재 연기

야외 연기에는 일산화탄소를 포함하여 미립자 및 가스가 포함되어 있습니다. 이 입자들은 눈과 폐 속으로 침투해 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 워싱턴 야외 연기의 주 원인은 다음과 같습니다.

- 산불
- 목재 스토브, 펠릿 스토브 및 벽난로
- 농업 연소
- 지정 산불(산림 관리에 이용)

## 연기는 어떤 건강 문제를 야기하나요?

- 눈, 코, 목의 자극 증세(눈 따가움, 콧물)
- 쌉쌉거림, 기침, 숨가쁨, 두통
- 천식 및 협심증 등 기존의 폐, 심장 및 순환기 계통 질환 악화

## 연기에 특히 민감한 사람은 누구인가요?

연기 흡입은 건강한 사람이라도 누구에게나 좋지 않습니다. 연기를 들이마시는 것으로 인해 건강 문제가 발생할 수 있는 분들은 다음과 같습니다.

- 기관지염 및 폐기종 등 천식이나 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)과 같은 폐 질환이 있는 자
- 폐렴, 급성 기관지염, 세기관지염, 감기 또는 독감과 같은 호흡기 감염이 있는 자
- 부정맥, 울혈성 심부전, 관상 동맥 질환, 협심증과 같은 기존의 심장 또는 순환기 장애가 있는 자
- 과거 심장 마비 또는 뇌졸중의 병력이 있는 자
- 폐와 기도가 여전히 발육 중이며 성인보다 체중 파운드당 더 많은 공기를 흡입하는 영유아 및 18 세 미만의 청소년
- 자각되지 않는 심장 질환이나 폐 질환 가능성이 높은 고령자(65 세 이상)

- 산모와 태아 모두의 건강에 위험한 영향을 줄 수 있는 임산부
- 이미 폐 기능이 떨어지고 폐 질환 가능성이 높은 흡연자
- 미진단 심혈관 질환 가능성이 높은 당뇨병 환자

## 연기가 커뮤니티 대기의 질에 영향을 미치는지 어떻게 알 수 있나요?

- [Washington Smoke Information blog\(워싱턴 연기 정보 블로그\)](#)(영어로만 제공)의 산불 및 연기 발생 위치를 확인합니다.
- [Washington Air Quality Advisory\(워싱턴 대기오염주의보\)](#)(영어로만 제공) 표는 각기 다른 색으로 구분된 대기 질 범주에 대한 권고 사항을 제공합니다.

## 연기가 우리 가족에게 영향을 미치는지 어떻게 알 수 있나요?

- 연기는 기침, 목의 간지러움, 코 안의 자극, 숨가쁨, 흉통, 두통, 눈 따가움, 콧물을 유발할 수 있습니다.
- 심장이나 폐 질환이 있는 경우 연기로 인해 증상이 악화될 수 있습니다.
- 심장 질환이 있는 사람은 흉통, 빠르거나 불규칙한 심장 박동, 숨가쁨 및 피로를 경험할 수 있습니다.
- 천식, COPD(만성 기관지염 및 폐기종 포함) 또는 알레르기와 같은 기존의 호흡기 질환이 있는 경우, 연기로 인해 증상이 악화될 수 있습니다(정상적인 호흡 불능, 점액 유무에 관계없이 기침, 가슴 부위 불편감, 쌉쌉거림 및 숨가쁨).
- 연기 수치가 높으면 건강한 사람조차 증상이나 건강상의 문제가 생길 수 있습니다.

주변에 연기가 나고 심장이나 폐에 문제가 있는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 문의합니다. 증상이 심하면 응급 지원을 위해 911에 전화합니다.

## 야외 연기로부터 나와 내 가족을 보호하기 위해 무엇을 할 수 있나요?

- 지역 대기 질 보고서를 확인하고 커뮤니티의 뉴스 또는 건강 경보를 경청합니다.
- 대기 중에 연기가 있으면 야외 운동을 피합니다.
- 천식이나 기타 폐 질환이 있는 경우 약 복용에 관해 의사의 지시를 따르고 천식 관리 계획을 준수합니다. 증상이 악화되는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 문의합니다.

- 실내에 머무르고 가능한 한 실내 공기를 청결하게 유지합니다. 실내에서 다음의 조치를 준수합니다.
  - 창문과 문을 닫아 둡니다. 대기 질의 상태를 추적하고 대기 질이 좋아지면 창문을 열어 신선한 공기가 들어오도록 합니다. 실내 온도에 주의를 기울이고 너무 더우면 다음 섹션의 안내를 따릅니다.
  - 에어컨을 틀고 재순환으로 설정한 후 신선한 공기가 들어오지 못하도록 차단합니다. 정기적으로 필터를 교환합니다.
  - 실내 공기 오염을 줄이기 위해 고성능 미립자 공기(HEPA) 필터가 있는 공기청정기를 사용합니다. HEPA 필터는 실내 공기의 자극성 미립자 수를 줄입니다. 숲이 함유된 HEPA 필터를 사용하면 연기에서 나오는 일부 가스를 제거하는 데 도움이 됩니다. 오존을 생성하는 공기청정기를 사용하지 않도록 합니다.
  - 실내 오염을 가중시키지 않도록 합니다. 음식 보일러, 양초, 향, 벽난로 또는 가스레인을 사용하지 않도록 합니다. 진공 청소기로 청소하면 집 안에 이미 있는 미립자가 떠다니게 되므로 진공 청소기를 사용하지 않도록 합니다. 흡연으로 대기 중에 훨씬 더 많은 오염 물질이 배출되므로 담배를 피우지 않도록 합니다.
  - 공기 질이 좋지 않고 실내 공기를 청결하게 유지할 수 없는 경우, 특히 귀하 또는 귀하가 돌보고 있는 분들이 건강상 문제가 있거나 민감군에 속하는 경우에는 해당 장소를 떠날 것을 고려합니다. 상기의 '연기에 특히 민감한 사람은 누구인가요?'라는 제목의 섹션을 참조하십시오.

## 실내에 냉방 장치가 없고 더우면 어떻게 하나요?

대기 질이 좋지 않을 때에도 항상 온도에 주의를 기울이고 습도를 유지하는 것이 중요합니다. 지나친 열기는 위험합니다. 창문과 문을 닫아 실내 온도가 너무 높은 경우 먼저 해당 장소를 빠져 나오거나 친구 또는 친지의 집처럼 에어컨이 설치된 실내 장소로 이동하는 것을 고려합니다. 대기 질이 좋지 않은 경우 실내 온도가 높으면 다음 단계에 따라 온도를 낮출 수 있습니다.

- 낮 동안 가장 온도가 높은 시간에 커튼을 닫아 열기를 낮춥니다.
- 팬을 사용하여 공기를 순환시킵니다.

## 야외 연기가 있을 때 안면 마스크를 착용해야 하나요?

연기가 나는 지역에서 빠져나올 수 없거나 노출을 줄이는 다른 방법을 찾지 못하는 경우 특정 유형의 안면 마스크가 어느 정도 보호가 될 수 있습니다. N95 또는 N100 이라고 표시된 호흡기 마스크는 미세한 입자는 걸러낼 수 있지만 일산화탄소와 같은 유해한 가스는 걸러내지 못합니다. 해당 마스크는 많은 공구점 및 주택 수리점 및 약국에서 찾을 수 있습니다. 안면 마스크는 다음과 같은 분에게는 효과가 없습니다.

- 수염을 기르는 분들은 마스크가 충분히 감싸지 못하므로 보호 효과가 없습니다.
- 마스크는 현재 유아나 어린이에게 적합한 규격으로 제작되지 않습니다.
- 폐 질환, 심장병 또는 만성병을 앓고 있는 분은 마스크를 사용하기 전에 의료 서비스 제공자와 상의해야 합니다. 마스크 착용 시 호흡이 더 어려워지므로 기존의 질환을 악화시킬 수 있습니다.

## 실내 공기의 질을 개선하기 위해 집에서 에어 필터를 사용할 수 있나요?

일부 실내 공기 청정기는 적절한 필터가 있는 경우 실내 공기 오염을 줄일 수 있습니다. 가장 효과적인 공기 청정기에는 HEPA 필터가 있습니다. HEPA 필터는 실내 공기의 연기 미립자를 줄일 수 있습니다. 숲이 함유된 HEPA 필터는 또한 실내 공기로부터 다른 유해 가스를 제거하거나 줄일 수 있습니다. 이 공기 청정기는 시간의 대부분을 보내는 공간에서 사용해야 합니다.

## 연기가 나는 경우 운동을 해야 하나요?

운동은 건강에 매우 중요합니다. 운동 중에 공기 흡입이 증가하며, 이는 대기 질이 좋지 않을 때 더 많은 오염 물질을 흡입한다는 의미입니다.

- 대기 질이 유해, 매우 유해, 또는 위험 범주에 속할 경우 야외 운동을 피합니다.
- 대기 질이 매우 유해 또는 위험 범주에 속할 경우 실내 공기의 질을 생각해 실내 운동으로 제한하는 것을 고려합니다.
- 연기에 민감한 분은 대기 질이 민감군에게 유해한 범주에 속할 때 활동을 제한해야 합니다. 천식, 폐 및 심장 질환이 있는 분은 대기 질이 좋지 않은 것에 매우 민감할 수

있으며 대기 질이 보통 범주에 속할 때 증상이 나타나기 시작할 수 있으므로 실내 및 실외 활동을 줄이도록 합니다.

## 연기 발생 시 운전해야 한다면 어떻게 해야 하나요?

가능하면 운전을 삼가도록 합니다. 운전해야 하는 경우 창문을 닫아 둡니다. 에어컨을 사용합니다. 대부분의 차량은 입자 수치를 더 낮게 유지하는 데 도움이 되는 실내 공기를 재순환시킬 수 있지만 이산화탄소 수치가 높아지면 졸음이 발생할 수 있습니다. 통풍구를 주기적으로 열어야 할 수도 있습니다. 자동차 흡기 필터를 점검하도록 합니다.

## 연기 발생 시 학생 보호를 위해 학교에서는 무엇을 할 수 있나요?

- [Air Pollution and School Activities Guide\(대기 오염 및 학교 활동 안내서\)\(PDF\)](#)(영어로만 제공)는 연기 발생 시 휴교, 체육활동, 운동회 및 연습에 대한 권고 사항을 제공합니다.