

산불 연기 정보



산불 연기나 재로부터 폐를 보호하기

산불 연기와 재는 눈, 코, 목, 폐를 따끔거리게 할 수 있습니다. 기침이나 쉼썩거림을 유발하고 숨쉬기가 어려울 수 있습니다. 호흡 보호구는 코와 입을 덮고 얼굴에 밀착되고 연기나 재 입자를 들이마시기 전에 여과하는 장치(마스크)입니다. 마스크는 어린이용 크기로 제공되지 않습니다.

건강의 보호

산불 비상 상황에서 자신을 보호하는 가장 효과적인 방법은 연기가 자욱할 때는 실내에 머무르거나 실외에 있는 시간을 가급적 줄이는 것입니다. 심장이나 폐 질환이 있어 건강에 악영향을 미칠 위험이 높은 경우 특히 중요합니다. 신체 활동을 줄이고 실내에서 HEPA 필터가 장착된 공기청정기를 사용하는 것도 연기 노출을 줄일 수 있는 다른 방법입니다. 가능하면 연기가 자욱한 구역에서 잠시 자리를 옮기는 것도 좋습니다. 이러한 방법으로 노출을 줄이면 호흡 보호구를 착용하지 않아도 될 수도 있습니다.

호흡용 보호구를 착용하면 폐를 보호할 수 있습니다



호흡 보호구의 착용이 필요한지 어떻게 알 수 있나요?

- 산불 비상사태 시 실내에 머무르거나 야외 활동을 줄이면 호흡기를 착용하지 않아도 노출을 피하는 데 가장 효과적이므로 호흡기를 착용할 필요가 없을 수 있습니다.
- 연기가 자욱한 공기나 재가 덮인 지역에서 장시간 실외에 있어야 하는 사람은 밀착형 N95 또는 P100 마스크를 착용하여 노출을 줄이는 것이 좋습니다.
- 실내에 있더라도 연기가 가득한 환경에서 건강에 영향을 받는 사람 역시 밀착력이 좋은 마스크를 착용하여 노출 위험을 줄이는 것이 좋겠습니다.
- 호흡 보호구를 착용하고자 하는 사람은 호흡 보호구의 선택과 올바른 사용법을 숙지하는 것이 최대한 효과적인 보호 효과를 받을 수 있습니다.

N95 또는 P100 호흡 보호구를 착용하면 연기나 폐를 보호할 수 있습니다. 마스크 끈은 귀 위와 뒤로 착용할 수 있어야 합니다.

올바른 호흡 보호구 선택 방법

- 마스크는 많은 가전제품 매장이나 집 수리 점, 약국에서 판매합니다.
- 미국 국립산업안전보건연구원(NIOSH)의 검사 및 승인을 받은 '(분진용) 호흡기'를 선택하세요. **“NIOSH”** 와 **“N95”** 또는 **“P100”** 라는 문구가 인쇄되어 있을 것입니다.
- 머리에 두 개(2)의 선이 있는 호흡 보호구를 선택하세요.
- 코와 턱 아래를 덮을 수 있는 크기를 선택하고 얼굴에 꼭 맞게 밀착하세요. 마스크 가장자리에 새면 여과되지 않은 공기를 흡입될 수 있습니다.
- 끈이 하나만 있거나 귀를 감싸는 끈이 두 개인 마스크는 선택하지 마세요. 이런 마스크는 얼굴에 밀착되도록 설계되지 않았으며 폐를 보호하지 못합니다.

이 유형의 호흡기 사용 방법

- 호흡 보호구를 코 위와 턱 아래에 착용하고 끈 하나는 귀 아래에, 다른 끈 하나는 귀 위에 착용합니다(1페이지 사진 참조).
- 호흡보호구의 금속 부분(있는 경우)을 코 윗부분에 끼워 단단히 고정합니다.

- 얼굴에 완전히 밀착하는 방법은 제품의 포장에 있는 지침을 따릅니다.
- 마스크가 얼굴에 닿는 부위의 피부가 깨끗하게 면도되었는지 확인합니다. 수염이 있으면 잘 밀착되지 않습니다.
- 숨쉬기 어려워지거나 더러워지면 마스크를 버리세요.

잠재적 위험

- 호흡 보호구를 착용하면 숨쉬기가 더 어려워질 수 있습니다. 심장이나 폐에 문제가 있는 경우 호흡기를 사용하기 전에 의사와 상의하세요.
- 호흡이 곤란하거나 어지럽거나 호흡기 착용 중 다른 증상이 있으면 공기가 깨끗한 곳으로 이동하여 호흡기를 벗으세요.
- 특히, 날씨가 덥거나 신체 활동이 많은 경우 호흡 보호구를 착용하면 온열 질환의 발생 위험이 높아질 수 있습니다. 자주 휴식을 취하고 물을 마세요.
- 마스크는 어린이용 크기가 없습니다. 어린이용 마스크는 얼굴에 잘 밀착되지 않기 때문에 노출을 줄이는데 효과적이지 않습니다.

자세한 정보:

- 산불 연기로부터 자신을 보호하는 방법에 대한 자세한 정보는 지역 또는 주 보건국에 문의 또는 다음 사이트를 방문하세요. www.airnow.gov
- 호흡 보호구에 대한 더 자세한 정보 확인하세요. https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
- 호흡보호구에 대한 인포그래픽: <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>



