남가주 대기정화국

AQMD

주민들을 위한 안전수칙들

남가주에서 산불이 발생할 경우 대기중에 퍼진 유해한 오염물질들로부터 우리의 건강을 보호하기 위해 우리 모두가 지켜야 할 수칙들이 있습니다.

평소 건강한 분이라 해도 산불로 인해 발생하는 재와 연기는 눈과 호흡기를 자극해 기침을 유발하거나 목을 따끔거리게 할 수 있습니다. 또한 부비강을 자극해서 두통을 유발하거나 콧물이 날 수도 있습니다. 이와 같은 단기적 영향 외에도, 장기간에 걸쳐 건강에 심각한 영향을 미칠 수도 있습니다.

건강에 해로운 공기로부터 여러분과 가족들을 보호하기 위해 지켜야 할 안전수칙들은 다음과 같습니다:

- **실내에 머무르십시오.** 대기오염도가 건강에 해로운 수준으로 올라갈 때는 가능한 한 실내에 머무르십시오. 문과 창문들은 닫아두셔야 합니다. 에어컨 시스템을 사용하시고 가능하다면 이를 재순환 모드에 맞추십시오.
- **실외 활동을 줄이십시오.** 실외에서의 신체적 활동을 줄이면 그만큼 몸안으로 들어오는 오염된 공기의 양을 줄일 수 있습니다. 장시간의 외부 노출과 힘든 운동이 필요한 실외 활동과 행사 또는 스포츠 경기 참여를 자제하십시오.
- **주의를 기울이십시오.** 지역 뉴스와 일기예보, 그리고 남가주 대기정화국(AQMD)이 발령하는 대기오염 경보를 잘 들으십시오. 살고 계신 지역의 대기오염도가 악화될 경우 필요한 사전 예방책을 취하고 거기에 맞게 활동 계획을 수립하십시오.

재와 연기는 산불 발생 지역의 공기가 오염되어 있음을 쉽게 알 수 있게 하지만, 보이지 않는 미세한 오염물질들에 더욱 주의를 기울이셔야 합니다. 육안으로는 보이지 않는 이 미세 물질들은 우리 몸의 자연적인 방어체계를 통과해서 폐 속으로 들어가게 됩니다. 이들 물질은 자극을 일으킬 수 있고 장기적으로 폐의 기능을 떨어뜨릴 수 있습니다. 이들 물질은 또 천식이나 기관지염, 폐기종과 암도 쉽게 유발 할 가능성이 있습니다.

대기오염에 대한 질문이 있으시면 AQMD 전화 **1-855-588-5388**로 문의하시거나 저희 웹사이트 **www.aqmd.gov/kor**를 방문하십시오.

우리가 숨쉬고 있는 공기를 깨끗이...™