



## 사실 자료

# 연무와 연기가 자욱한 날은 어떻게 행동해야 하는지 아십니까?

- 산불 연기 노출을 제한합니다.
- 야외에서 보내는 시간을 줄입니다.  
이렇게 하면 보통 어느 정도 보호가 되며, 출입문을 밀폐하고 에어컨을 가동하는 편이 좋습니다. 집이나 자동차 내에서는 공기가 순환되도록 에어컨을 설정하여 노출을 제한하십시오.
- 활동적인 실외 활동에 참여하는 시간을 줄입니다.  
이는 호흡할 때 마시는 연기의 양을 낮추는 데 중요하고 효과적인 방법일 수 있습니다. 또한 연기 발생 시 건강 위험을 최소화할 수 있습니다.
- 수분을 충분히 섭취하고, 물을 많이 마십니다.
- 실내에서 연기와 먼지의 원인을 줄입니다.  
이러한 원인으로서는 흡연, 양초 켜기, 가스, 프로판 가스, 화목 난로 및 화로의 사용과 진공청소기의 사용 등이 있습니다.
- 현재 공기질 상태를 확인합니다.  
현재 공기질은 <http://oregonsmoke.blogspot.com/>에서 확인할 수 있습니다.
- 심장 또는 폐 질환이 있거나 천식과 같은 호흡기 질환이 있는 경우, 증상의 예방 및 치료와 관련하여 담당 의료 서비스 제공자의 조언을 따라 합니다.