



1. 현재 대기 질에 대해 더 알고싶다면?

우리의 공기가 주변 산불의 영향을 받고 있을 수도 있습니다. www.baagmd.gov 또는 www.airnow.gov 를 방문하면 대기 질 현상에 대한 정보를 얻으실 수 있습니다. 대기 질 지수 (AQI)는 여러 색을 사용하여 권장 활동을 나타냅니다. (테이블 참고) 상황이 빠른 속도로 변경되니 자주 확인하십시오.

2. 연기가 짙은 날 본인을 보호하려면?

- 문과 창문을 닫고 **실내에 머무릅니다**. 자택 또는 차 에어컨이 재순환되도록 설정합니다.
- 수분을 유지합니다.
- 시원한 체온을 유지합니다. 손, 얼굴과 발 위에 젖은 수건을 놓고, 선풍기를 틀어 시원하게 합니다. [고온 보유 지대 지침](#) 에서 도움말을 얻으십시오. 시원한 체온을 유지 못 한다면 [냉방 센터](#)에 갑니다. 두통, 현기증 또는 오심을 포함한 일사병 조짐을 주의하십시오.
- 달리기, 자전거 주행, 육체적 노동 및 스포츠와 같은 실외 육체적 활동량을 제한하십시오.
- 실내 공기를 맑게 유지합니다. 초를 태우거나, 청소기, 오븐, 벽난로, 담배 제품 또는 연무질분무기 사용을 피하십시오. 창문과 문이 닫힌 "[맑은 공기의 방](#)"을 만드십시오. 가능하다면, 휴대용 공기 정화기를 사용하십시오.
- 필요에 따라 [맑은 공기 센터](#)를 방문하십시오.
- 가정 일원들 또는 이웃들과 비상계획을 짜십시오. ACAAlert.org에 가입하십시오. 대피준비를 해두십시오.

Air Quality Index Levels of Health Concern	Recommendations
Good (0 to 50)	No health impacts expected
Moderate (51 to 100)	Unusually sensitive people should consider limiting prolonged outdoor exertion
Unhealthy for Sensitive Groups (101 to 150)	Stay indoors if you: <ul style="list-style-type: none"> • are pregnant • are an infant or young child • are elderly • have asthma or other breathing issues or heart disease • are bothered by smoke
Unhealthy (151 to 200)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.
Very Unhealthy (201 to 300)	Everyone, especially children, should limit prolonged outdoor activities.

- 건강이 악화될 경우, 본인의 건강관리 제공자에게 연락하십시오.

3. 마스크와 얼굴 가리개 착용으로 연기에 노출을 감소할 수 있나요?

COVID-19 와 해로운 대기 질에 최고의 보호방법은 실내에 머무는 것입니다. 반다나, 옷감 및 수술용 마스크는 연기로부터 보호해주지 않지만, COVID-19로부터 보호를 해줍니다. 실내에 있을 수 있는 선택권이 없지 않은 이상, N95 마스크는 의료인들 몫으로 남겨두십시오.



4. 산불 연기로부터 위험한 사람은?

아이들, 고연령 성인 및 임신부 또는 호흡 또는 심장질환이 있는 자들은 특히 영향을 받습니다. 이러한 분들은 오염된 공기를 피하도록 신경을 더 써야합니다.

5. 위험이 높은 인구가 자신을 더 보호할 수 있는 방법은?

호흡 또는 심장 질환이 있는 분들은 본인의 의사와 만나 연기에 대처하는 계획을 짜야합니다.

연기가 쌓인 외부로 외출을 피할 수 있도록, 2주간의 약을 챙겨두십시오.

기침, 호흡곤란 또는 기타 연기와 연관이 있는 증상을 보이는 분은 모두 본인의 의사에게 연락을 취하십시오.

질은 연기가 계속되는 일이 있다면, 지역을 떠나는 것도 고려해 보십시오.

6. 산불 연기가 건강에 미치는 영향은?

연기에 함유되어있는 미세입자를 깊이 들이키면 폐와 심장에 영향을 미칩니다. 연기는 눈과 기도에 자극을 주어, 기침, 목에 건조함과 따끔거림, 콧물, 가래, 천명 및 호흡곤란을 유발할 수 있습니다. 폐에서부터 꽃가루와 박테리아를 제거하는 신체기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 연기는 기존 심장 및 폐 질환을 악화시킬 수 있습니다. 공기에 있는 이러한 입자가 상승하며, 천식, 폐기종 및 만성 폐색성 폐 질환을 앓고있는 분들에게 천명 증상을 야기할 수 있습니다.

7. 연기 노출로 인한 증상과 COVID-19의 증상은 어떻게 다른가요?

발열 또는 오한, 근육 통증 또는 몸살, 또는 설사와 같은, 연기 노출과 관련없는 증상을 겪고있을 경우, CDC의 COVID-19 자가점검으로, 추가적 COVID-19 평가 또는 검사가 필요한지 결정하실 수 있습니다. 호흡 곤란 또는 가슴 통증과 같은 극심한 증상을 겪는다면, 911에 전화하십시오.

8. 집에서 공기를 정화할 수 있는 방법은?

공기 정화 없이도, 연기 노출을 감소하는데 최고의 방법은 실내에 머무르는 것입니다. 공기를 정화하려면, 휴대용 HEPA 공기 정화기 (오존을 생산하지 않음을 확인하십시오) 또는 HVAC 시스템을 위한 MERV 13 또는 이보다 더 상위 수준을 고려해 보십시오.

9. 맑은 공기가 있는 곳에 가기 위해서는 집을 떠나야 하나요?

연기와 COVID-19에 노출을 방지하려면 실내에 머무는 것이 최선의 방법입니다. 맑은 실내 공기를 조성하려면, 본 자주 묻는 질문에 제시된 권유 사항을 따르십시오.

알라메다 카운티가 준비한 [맑은 공기 센터 자원](#)이 있습니다. 자택을 밀폐하지 못하거나 더운 날씨에 연기가 발생하여 자택에 머무르지 못할 경우, 더 맑은 공기가 있는 장소로 이동하십시오.

외출할 경우, COVID-19의 확산을 감소하도록, 물질적 거리두기를 실천하고, 기침을 가리고 하고, 손을 자주 씻으며 언제나 얼굴 가리개를 착용하십시오,



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla-Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD-Interim Health Officer

Contact

Public Health Department :
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org