



#### 공기질에 대하여 알아볼 수 있는 방법은?

근처의 산불로 인해 공기가 영향을 받을 수 있습니다. [www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov) 또는 [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)를 방문하여 현재 공기질 정보를 얻으십시오. 공기질 지수(AQI)는 각 다른 공기질 수준(테이블 참고)에 건의 행동(테이블 참고)을 알리는 색별 표식 시스템입니다. 상황이 급속히 변동될 수 있으니 공기질 지수를 자주 확인하십시오.

#### 연기가 많은 날 건강을 보호하려면?

- 문과 창문을 닫고 **실내에 머뭙니다**. 자택 또는 자동차의 냉방 시스템이 재순환 되도록 설정합니다.
- 수분을 유지합니다
- 시원한 체온을 유지합니다. 손, 얼굴 및 발을 젖은 수건으로 닦거나, 선풍기로 시원한 체온을 유지합니다. 저희의 [열풍 포켓 지침](#)에서 도움말을 얻으십시오. 시원한 체온을 유지할 수 없을 경우, [냉방 센터\(Cooling Center\)](#)로 향합니다. 두통, 현기증 또는 매스꺼움과 같은 [열로 인한 질병의 조짐](#)을 살핍니다.
- 공기가 탁할 때는 **실외 활동을 제한합니다**. 또는 저 강도 활동을 선택하여 연기에 노출을 줄입니다.
- 실내 공기를 맑게 유지합니다. 촛불 키기, 가스레인지 사용, 벽난로 가동, 또는 연무질 분무기 사용을 피합니다. 자택 내 창문과 문이 닫혀 밀폐된 ["깨끗한 방"](#)을 마련합니다. 가능하다면, 휴대용 공기 청정기/정화기를 사용합니다.
- 필요하다면, [청정 공기 센터\(Cleaner Air Center\)](#)를 방문합니다.
- 가구 또는 인근 주구 내 [비상 계획](#)을 세웁니다. [ACAAlert.org](http://ACAAlert.org)에 가입합니다. 대피를 준비해 둡니다.

#### 얼굴 가리개가 연기 노출을 감소하는 데 도움을 주나요?

천 마스크와 수술용 마스크는 산불 연기에 아주 조금의 보호만을 제공합니다. 현재 [얼굴 가리개 지침](#)에 대하여 더 알아보십시오.

#### 공기질 지수

보건 우려 수준	건의 사항
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"> <li>• are pregnant</li> <li>• are an infant or young child</li> <li>• are elderly</li> <li>• have asthma or other breathing issues or heart disease</li> <li>• are bothered by smoke</li> </ul>
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.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla, 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](http://www.acphd.org)



## 탁한 공기로 인해 위험을 받는 사람은?

다음에 포함된 사람들은 탁한 공기로 인해 몸이 안 좋아질 수 있습니다:

- 18세 미만의 어린이
- 64세 이상의 성인
- 임산부
- 만성질환을 앓는 사람
- 노숙을 겪거나 실외에서 근무하는 사람

## 고위험을 지닌 인구가 자신을 보호하려면?

- 호흡 또는 심장 질환을 지닌 사람은 본인의 의사와 함께, 본인 지역의 공기가 탁해 질 경우에 대한 계획을 구성합니다.
- 몇주간의 약품을 준비해 두어, 탁한 공기가 있는 밖으로 나가는 것을 피합니다.
- 기침, 가쁜 호흡, 또는 탁한 공기와 관련된 것 같은 기타 증상을 보이는 사람은 본인의 의사에게 연락합니다.

## 산불 연기 및 탁한 공기질이 건강에 끼치는 영향은?

연기에는, 깊이 들이 마시면 폐와 심장에 영향을 끼칠 수 있는 입자가 있습니다. 연기는 눈과 기도를 자극할 수 있으며, 이는 기침, 인후에 건조 및 갈고러움, 콧물, 가래/점액 증가, 천명, 또는 호흡 곤란을 일으킬 수 있습니다.

연기와 탁한 공기는 기존 심장 및 폐 질환의 증상을 악화시킬 수 있습니다. 공기 중에 증가된 입자 물질은 천식, 기증 및 만성 폐색성 폐질환을 앓는 사람의 경우 천명을 유발할 수 있습니다.

## 연기 노출로 인한 증상이 **COVID-19 증상**으로부터 다른 점은?

기침이나 호흡에 문제와 같은 일부의 증상은 같지만, 일부는 다릅니다. 발열 또는 오한, 근육통 또는 몸살, 또는 설사와 같은 증상을 겪는다면, 질병관리센터(CDC)의 **COVID-19 자가 검진**이 **COVID-19 검사**의 필요에 또는 추가 평가에 대한 필요를 판단하는 데 도움을 줄 수 있습니다. **호흡 곤란이나 가슴 통증과 같은 극도의 증상을 보일 경우**, 911에 전화합니다.

## 자택 내 공기를 여과하려면?

공기 여과 없이도, 실내에 머무르는 것이 연기 노출을 감소하는 데 최상의 방법입니다. 공기를 여과하려면, HVAC (냉방) 시스템에 휴대용 **HEPA** 공기 정화기 (오존을 배출하지 않음을 확인하십시오) 또는 **MERV 13 이상의 여과기** 사용을 고려합니다.

## 자택 내의 공기가 탁할 경우, 갈 수 있는 곳은?

본인 지역의 공기가 며칠간 이상 탁할 경우, 영향을 받은 지역을 떠나거나 청정 공기 센터에 머무르는 것을 고려합니다. **청정 공기 센터**란 공기 여과 시스템이 설치되어 있는 지역센터 또는 도서관과 같은 시설로, 대중이 맑은 실내 공기를 접하기 위해 갈 수 있는 곳입니다. **냉방 센터**란 열파 기간 동안 냉방 장소를 제공하는 시설입니다.

**노숙을 겪고 있는 사람을 위한 기타 자원**을 제공하는 센터도 있습니다. 청정 공기 또는 냉방 센터를 방문하기 위해 외출 할 경우, 얼굴 가리개 착용을 포함한, 현재 COVID-19 예방책을 따릅니다.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla, 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](http://www.acphd.org)