


# 건강한 일상을 지키는 행동요령

 건조하고 더운 날씨  
**오존 예·경보 상황  
수시 확인**



 과격한 운동 및  
**실외활동 자제**



 어린이집·유치원·학교  
**실외수업 자제**





 승용차 이용 최소화,  
**대중교통 이용**



 스프레이, 드라이클리닝,  
페인트칠, 시너,  
**사용 줄이기**



 한낮의 더운  
시간대를 피해  
**아침이나저녁에 주유**



## 오존 피해를 줄이는 건강 수칙

### 오존 예보가 '나쁨' 이상인 경우

맑고 더운 날, 바람이 없고 건조한 날씨의  
오후 2~5시에는 야외활동을 피한다.  
오존 반복 노출 시 눈, 기관지에 피해를 입으므로,  
호흡기 질환자, 어린이, 노약자는 오존 농도가 높은 날 특별히 조심한다.

### 오존 경보(주의보·경보)가 발령된 경우

오존 경보 발령 상황을 인터넷, 방송, 모바일 앱 등으로 확인한다.  
실외활동 및 과격한 운동을 자제한다.

## 오존 저감을 위한 실천 사항



**걷기 자전거 타기 대중교통 이용하기**  
가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용하고 먼 거리는 대중교통을 이용한다.



**자동차 운행 시**  
경제속도 지키고 공회전,  
급출발·급제동 줄이기



타이어 공기압 적절유지,  
과적 및 자동차 에어컨  
사용 줄이기



낮시간을 피하여 주유하고  
불법 유사연료 사용금지



에너지 절약  
실천하기

# 여름철 “오존,” 이렇게 대비하세요!



## 오존이란?

- 오존(O<sub>3</sub>)은 산소분자(O<sub>2</sub>)에 산소원자(O)가 결합된 산소원자 3개로 구성된 기체이다.
- 성층권의 오존은 해로운 단파장의 자외선을 막아주는 **이로운 역할**을 하지만 지표 근처의 오존은 인간과 생태에 **나쁜 영향**을 주는 해로운 물질이므로 **오존이 높은 날에는 조심해야 한다.**

※ 오존 위해성 : 고농도 시 기도·폐 손상 및 감각기관(눈·코) 자극 유발

## 오존 예보등급과 행동요령

예보구간		등 급			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예측 농도 (ppm)	O <sub>3</sub>	0~0.030	0.031~0.090	0.091~0.150	0.151 이상
행동 요령	민감군*	-	실외활동 가능하나 몸 상태에 따라 유의	장시간 무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	실외에서의 활동을 제한, 실내생활 권고

\*오존 환경기준 : 8시간 0.06ppm, 1시간 0.1ppm \*민감군 : 어린이, 노인, 천식, 호흡기·심장질환자 등



건강을 지키는 첫걸음, 인천시가 함께합니다.

### 인천 환경정보공개시스템

인천시는 오존을 비롯하여 대기질 정보를 제공하기 위해 '대기오염도 실시간 공개시스템'을 운영하고 있습니다. 우리동네 오존 지금 확인해 보세요!



인천환경정보공개시스템

### 예·경보 알림서비스 신청

인천시 대기질 정보 알림서비스 문자로 OK!  
내 손안에 실시간 대기질 정보  
지금 QR코드 스캔하고 무료 신청하세요!



오존 예보



미세먼지 예보



미세먼지·오존 경보