

가정에서 실내 공기 질을 개선하는 방법



COVID의 확산을 방지하고 봄철 알레르기
와 산불 연기로부터 가족을 보호하세요.

실내 공기가 어떻게 건강에 해로울 수 있을까요?



주택 건축 자재 및 가전제품, 카펫, 장난감과 같은 우리가 실
내에 보관하는 물품들은 집 안의 공기를 오염시키는 입자를
생성할 수 있습니다. 요리나 화학 물질을 이용한 청소 같은 일
반적인 활동들도 이에 기여합니다.

공기 질을 개선하는 쉬운 방법

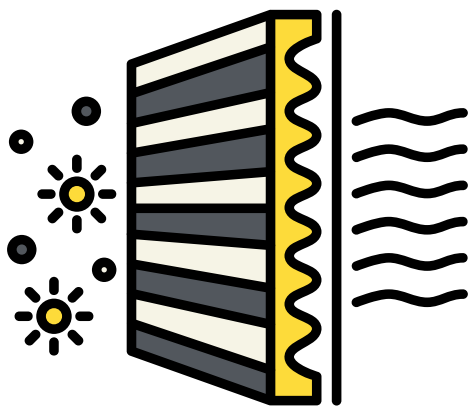
다음과 같은 세 가지 방법으로 실내 공기 질을 개선할 수 있습니다.



예방: 입자가 공기 중에 생기는 것을 방지합니다.



환기: 공기 흐름을 증가시켜 공기 중 유해한 입자 수를 희석합니다.



여과: 공기를 여과하여 입자를 제거합니다.

공기 질 저하를 예방하는 방법



실내에서는 신발을 벗습니다



먼지를 자주 털고 걸레로 닦습니다



방향제와 같이 향이 첨가된 제품을 사용하지 않습니다



실내에서 향초를 태우는 것을 피하거나 밀랍과 같은 천연 재료로 만든 향초를 사용합니다.



실내에서는, 특히 어린이가 있을 때, 흡연을 하지 않습니다



환기를 개선하는 방법



환기는 외부로부터 신선한 공기를 들여와 공기 순환을 개선하고 집안의 유해한 입자 수를 희석시킵니다.

- ✓ 날씨가 좋을 때는 창문을 엽니다
- ✓ 창문에 선풍기를 설치하여 오염된 공기를 밖으로 내보내고 새 공기를 안으로 끌어들이니다
- ✓ 요리를 하거나 샤워를 할 때 환풍기를 켜거나 창문을 엽니다

환기를 개선하는 방법

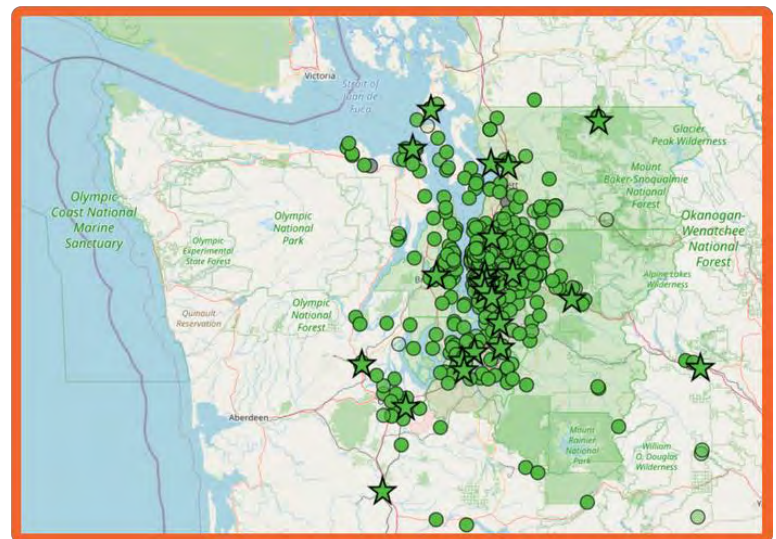


산불 연기가 발생한 날과
실외 대기 오염이 심한 날
에는 창문을 열어서는 안
됩니다.

이러한 경우에는 이동형 HEPA 공기 청정기나 박
스형 선풍기 필터가 더 나은 해결책이 될 수 있
습니다.

Puget Sound Clean Air
Agency의 웹사이트

[pscleanair.org](영문 전용)
에서 온라인으로 우리 지역의
실외 공기 질을 확인하세요.



실내 공기를 여과하는 방법

공기 중의 꽃가루, 연기, 세균, 곰팡이, 먼지와 같은 작은 입자들을 포착하고 제거하는 **HEPA** 필터가 장착된 이동형 공기청정기 구입을 고려해 보세요.



실내 공기를 여과하는 방법

또는 특정 유형의 대기 오염을 90%까지 줄일 수 있는 저렴한 DIY 박스형 선풍기 필터를 집에서 만들어 보세요.



20" x 20" (50.8cm x 50.8cm)
박스형 선풍기



20" x 20" 에어 필터
(MERV13 또는 FPR 10)



박스 테이프
(Heavy Duty Tape)

가장 많은 시간을 보내는 곳 또는 창문을 열거나 환풍기를 켤 수 없는 곳에 필터나 공기 청정기를 배치합니다.