

# 미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 국민참여 행동



미세먼지 문제 해결을 위한  
국가기후환경회의

## “미세먼지를 줄이는 5가지 실천”

- 01 차량은 2부제.  
가까이는 걸어서, 먼거리는 대중교통으로!



- 02 공회전, 과속, 과적은 NO.  
친환경 운전습관 지키기!

60

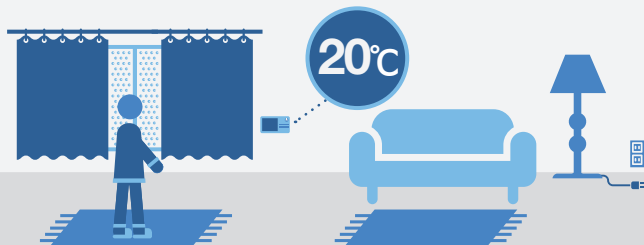
“NO!”



- 03 폐기물 배출을 줄여  
소각량도 줄이고, 미세먼지도 줄이고!



- 04 겨울철 적정 실내온도(20℃) 유지,  
낭비되는 대기전력 줄이기!



- 05 불법소각이나 불법배출,  
못 본 척 말고 바로 신고하기!

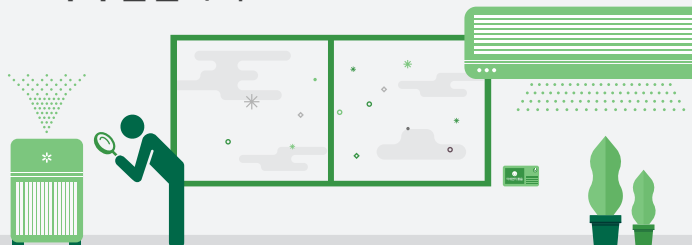


## “나와 가족의 건강을 지키는 5가지 실천”

- 01 미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번,  
조리 후에는 30분 이상 환기 필수!



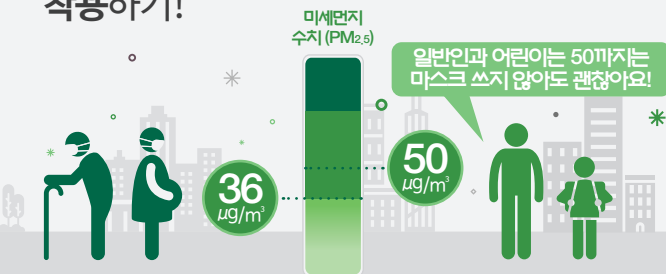
- 02 공기청정기나 환기시스템의 필터는  
미리 점검하기!



- 03 외출 후에는 손씻기, 세수하기, 양치질로  
미세먼지 제거하기!



- 04 건강상태에 따라 보건용 마스크를 올바르게  
착용하기!



- 05 미세먼지가 매우 나쁜 날에는 격렬한 운동  
피하기!

