

노동자의 건강을 위협하는 꽃가루와 황사 안전수칙 생활화로 이겨내자





꽃피는 봄은 아름답지만 알레르기 환자에게는 고통이지. 황사까지 겹치면 최악인데, 가급적 외출을 안 하는게 좋지만 직장인이니 그럴 수도 없고, 증상이 있다면 병원 찾아가야지만 평소에는 안전수칙을 잘 지키는 것이 지금으로서는 최선의 방법이야.

외출 때	꽃가루 농도는 오전 5시~10시, 오후 2시~6시가 가장 높음. 알레르기 유발물질에의 노출을 줄이고 외출 시는 KF94 이상 마스크 착용
귀가 후	옷을 갈아입고 손과 얼굴을 깨끗이 씻어 꽃가루 제거
운동	걷기, 자전거 타기, 수영 등 꾸준한 유산소 운동으로 면역력을 높여 알레르기 반응 완화
식습관	신선한 채소, 과일, 생선을 먹고 음식의 간을 싱겁게 함

출처: 의학신문 (2024.3.25)

