

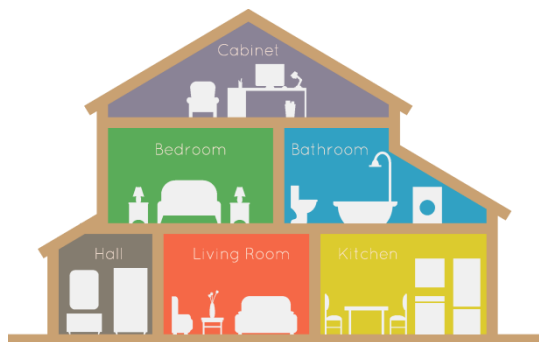


삼성서울병원

happinnovation

‘알레르기 질환’ 일상생활 속 관리 방법

삼성서울병원 환경보건센터



알레르기 질환 관리의 최선은
알레르기 원인 물질에 노출되지 않도록 하는 것입니다.



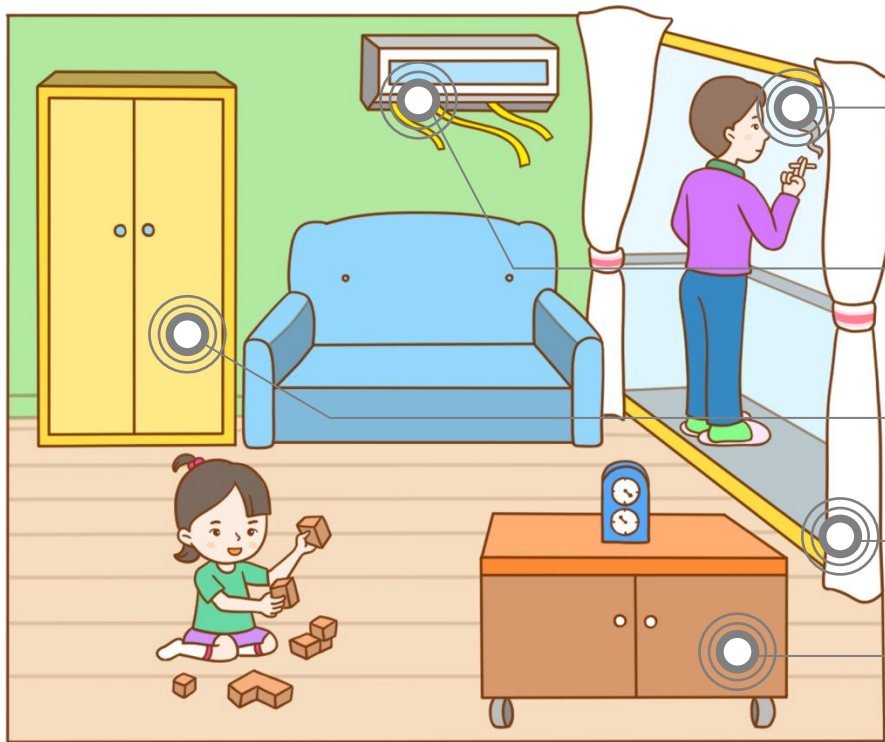
거실, 침실, 욕실, 주방 등 일상생활 공간 속에서
‘알레르기 질환’ 관리를 위해 다음의 내용을 참고하세요.

거실 및 베란다

침실

욕실

주방



• 집 안에서는 담배를 피우지 않습니다.

• 냉방은 공기를 오염시키지 않는 에어컨을 사용합니다.

• 먼지가 쌓이지 않는 문 달린 수납장을 사용합니다.

• 커튼 대신 블라인드를 사용합니다.

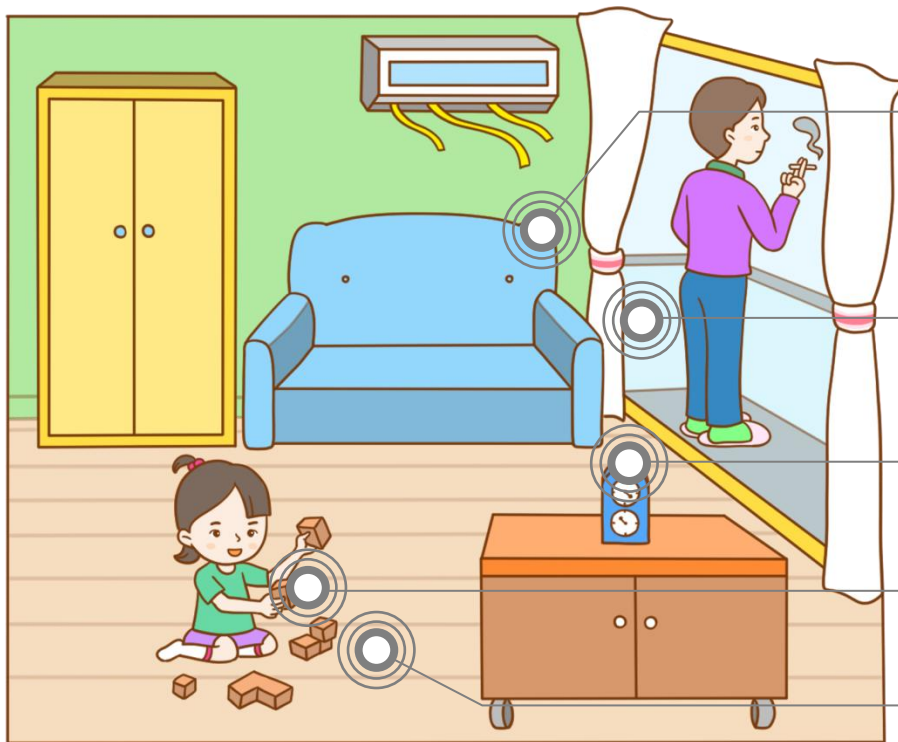
• 청소가 쉽도록 바퀴 달린 가구를 사용합니다.

거실 및 베란다

침실

욕실

주방



• 솜 인형, 쿠션 등은 두지 않습니다.
가구는 어수선하게 늘어놓지 않습니다.

• 가능한 실내에서 동물이거나 관엽식물을
키우지 않습니다.

• 실온 20~24℃, 습도 40~50%를 유지합니다.

• 천으로 만든 장난감은 사용하지 않습니다.

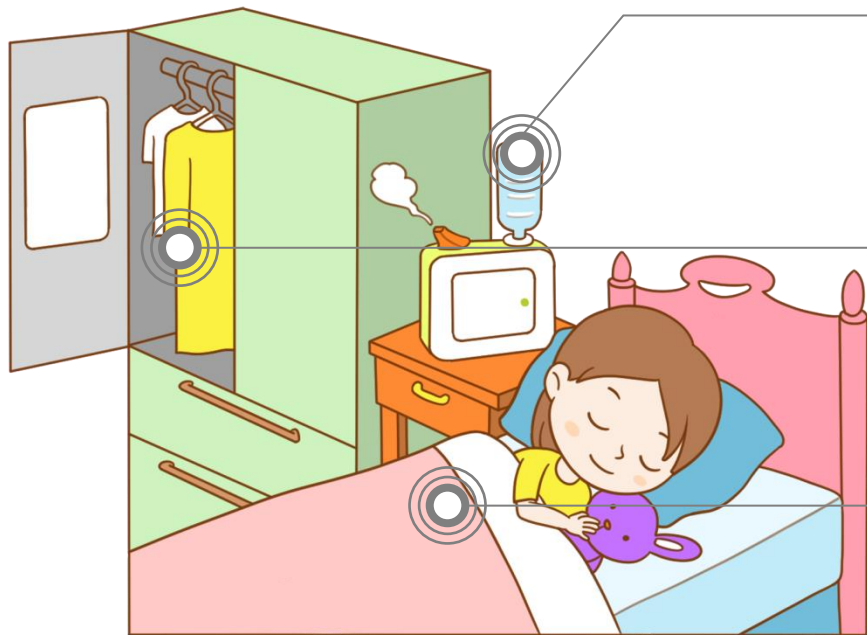
• 카펫이나 양탄자를 깔지 않습니다.

거실 및 베란다

침실

욕실

주방



가습기(미생물)

매일 새로운 물로 바꾸고, 제조사 지침에 따라 사용합니다.
사용 후에는 청소하여 햇볕에 말려두며, 실내 습도는 40~50%로 유지합니다.

드라이 클리닝한 옷(휘발성 유기화합물)

환기가 잘 되는 곳에 두어 유해 가스가 충분히
날아간 후 옷장에 넣습니다.

침구류(집먼지진드기)

사람의 각질을 먹고 사는 집먼지진드기는 침구류에
많이 삽니다. 따라서 주기적으로 침구류를 털어 먼지를
제거하고, 뜨거운 물로 세탁해서 햇볕에 말리는 것이
좋습니다.

거실 및 베란다

침실

욕실

주방



- 목욕 및 세탁(미생물)**
 샤워 후에는 욕실의 습도가 높아져 곰팡이가 좋아하는 환경이 됩니다. 그러므로 샤워할 때에는 환기팬을 작동시키고, 샤워 후에는 욕실 문을 열어 습기가 빠져나가도록 합니다.

- 방향제(휘발성 유기화합물)**
 가급적 사용하지 않는 것이 좋습니다. 사용할 때에는 충분히 환기시키도록 합니다.

- 타일 및 세면대(미생물)**
 타일이나 세면대에 생긴 곰팡이는 보이는 즉시 전용 제거제로 없애고 건조시킵니다.

거실 및 베란다

침실

욕실

주방



조리 기구(미생물)

도마는 세척 후 햇볕에 말려 사용합니다.

청소 용품(자극적인 냄새)

친환경 제품을 사용하고,
사용량은 제조사의 지침에 따릅니다.

가구(폼알데하이드, 휘발성 유기화합물)

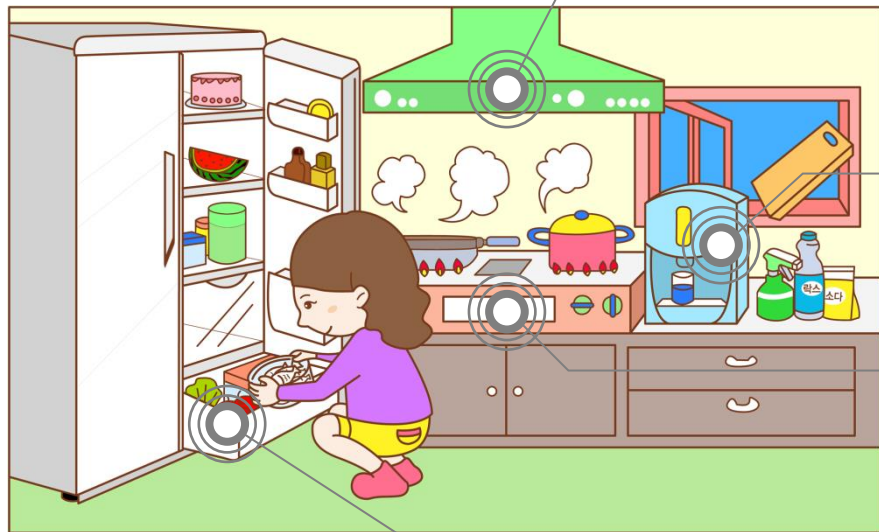
압축하지 않은 목재나 철제 가구를 사용합니다.

거실 및 베란다

침실

욕실

주방



가스레인지 후드

- 주기적으로 청소하고, 필터를 분리하여 먼지와 기름때를 제거합니다.

정수기(미생물)

- 정수기의 물받이 물이 오랜 시간 고여 있지 않게 자주 세척합니다.

가스레인지(일산화탄소, 이산화질소)

- 조리할 때에는 환기팬을 작동시키거나 창문을 열어 환기시킵니다.

음식물(미생물)

- 음식물 쓰레기는 바로 버리고, 남은 것은 밀봉해서 보관합니다.



우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

감사합니다