




꽃가루 알레르기 환자를 위한 정보

- 삼성서울병원 환경보건센터



철마다 찾아오는
꽃가루 알레르기...

어떻게 관리해야 할까요?

꽃가루의 특징

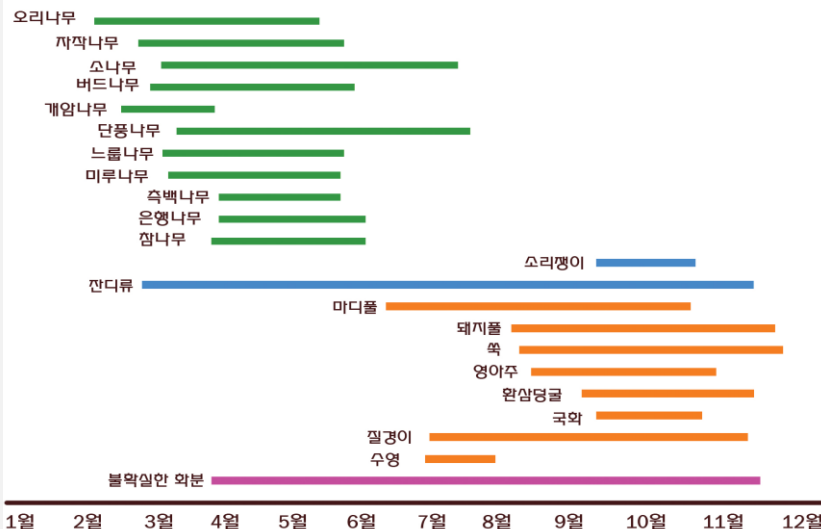


꽃가루는...

- 알레르기 질환의 주요 원인 물질입니다.
- 그러나 모든 꽃가루가 알레르기를 일으키는 것은 아닙니다.

꽃가루 종류별 유행 시기

한국에서 꽃가루가 날리는 시기



출처: 「Allergy Asthma Immunol Res」, 오재원. 2011

• 꽃가루는

식물의
종류에 따라



유행하는 시기가
다릅니다.

• 주로 봄과 가을, 날씨가 맑고 바람이 부는 날에 많이 날립니다.

봄

나무
꽃가루

여름

잔디
꽃가루

가을

잡초
꽃가루

꽃가루 알레르기 예방법

실내환기

청소

세탁

외출

- 기상청 예보를 확인하여 **꽃가루가 많이 날리는 날에는 가급적 창문을 열지 않도록** 합니다.
- 꽃가루가 날리는 시기에는 **꽃가루가 적은 이른 아침에 환기**하도록 합니다.
- 입자가 큰 꽃가루의 경우 공기청정기로도 별 효과를 볼 수 없으므로, 실내로 들어오지 않도록 하는 것이 가장 좋습니다.



꽃가루 알레르기 예방법

실내환기

청소

세탁

외출

- 창문이나 문을 열고 닫을 때나 옷에 붙어서 실내로 꽃가루가 들어오는 경우도 많습니다.
- 꽃가루를 없애기 위해서 **청소기로 청소를 하고, 물걸레로 닦아내도록 합니다.**



꽃가루 알레르기 예방법

실내환기

청소

세탁

외출

- 빨래를 밖에 널었다면 **거뒤틀이기 전에 꽃가루를 잘 털어내도록** 합니다.
- 이불을 밖에서 말린 경우에는 **청소기로 꽃가루를 빨아들이도록** 합니다.
- 꽃가루가 많이 날릴 때는 햇볕에 말리지 말고 **건조기를 이용**하는 것도 좋습니다.



꽃가루 알레르기 예방법

실내환기

청소

세탁

외출

- 외출 시에는 증상이 쉽게 나타나는 코와 눈을 보호하는 것이 좋습니다.
- 꽃가루가 붙기 쉬우므로 모피나 털이 긴 스웨터 종류의 옷은 피하고 짜임이 촘촘하고 매끄러운 재질의 옷을 외출복으로 선택합니다.
- 외출 후 돌아오는 경우 현관 앞에서 몸과 옷에 붙은 꽃가루를 떨어내도록 합니다.
- 외출 후에는 손을 씻고 양치질 및 세수를 꼼꼼히 하며 코도 킁니다.





우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

감사합니다