

알자내몸!

알레르기로부터 자유로운 내 몸

# 봄철 불청객, 꽃가루 알레르기

## 이렇게 대비하세요!



## • 꽃가루 알레르기란? •

꽃가루가 눈이나 코로 들어왔을 때,  
해로운 물질로 잘못 인식해  
알레르기 반응을 일으키는 것

## • 봄철에 유행하는 이유? •



겨울 동안 잠들었던 식물들이  
봄에 꽃을 피워 꽃가루를 대량 방출하며,  
따뜻한 봄바람이 꽃가루를 퍼뜨려  
봄철 알레르기에 노출되게 됩니다.



## • 꽃가루 알레르기의 증상 •



## 꽃가루 알레르기 예방법

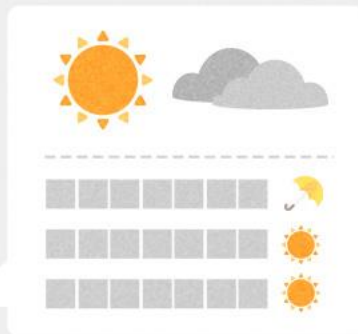
### 꽃가루 심한 시기 확인

**꽃가루 노출을 최소화하는 것이**  
최선의 알레르기 예방법입니다.

봄철에는 기상 정보를 미리 확인\*해  
꽃가루가 심하지 않은 때 활동함으로써  
알레르기로 인한 불편감을 줄여주세요.

\* 기상청 날씨누리: 꽃가루농도위험지수를 4단계로 분류, 단계별 대응요령 안내

\* 국립기상과학원: 주요 도시 8곳의 꽃가루 달력 제공



## 꽃가루 알레르기 예방법

### 실내 환경 관리



실내 공기 정화

공기정화기를 사용해  
실내 공기 중의 꽃가루를 제거합니다.  
(환기는 꽃가루농도가 낮은 시간에 짧게 시행)



실내 청소

주기적으로 실내 바닥,  
침구류와 가구를 청소합니다.



침구류 세탁

침구류는 최소한 일주일에 한 번  
섭씨 60도 이상의 온수로 세탁합니다.



## 꽃가루 알레르기 예방법

### 생활 습관 관리



야외 활동 시간 조정

늦은 오후나 비 온 직후 등  
꽃가루농도가 낮은 시간대에  
야외 활동을 계획합니다.



보호장구 착용

마스크, 안경 등 보호장구를 착용해  
꽃가루 흡입과 접촉 최소화합니다.



옷 털기

집에 들어가기 전 옷을 털어  
꽃가루의 실내 유입을 차단합니다.



개인위생 관리

외출 후 바로 옷을 갈아입고, 깨끗이 씻는 등  
꽃가루가 묻지 않도록 위생을 관리합니다.

## • 꽃가루 알레르기 치료법 •



### 코 세척하기

생리식염수로 비강을 세척합니다.  
(지시된 방법대로 올바르게 세척)



### 항히스타민제 복용하기

알레르기 반응이 일어날 때 분비되는  
히스타민을 차단해 증상을 감소시킵니다.



### 코 스프레이 사용하기

코 막힘을 완화할 수 있으며,  
부작용이 적습니다.



### 점안액 사용하기

눈의 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상을  
완화할 수 있습니다.



# 꽃가루 알레르기 관리방법 실천으로 **건강한 봄날 보내세요!**

