

반갑지 않는 황사로부터의 건강관리



봄의 불청객 중의 하나는 중국에서 불어오는 황사이다.

황사중 작은 황진은 천식, 기관지염 등의 호흡기 질환과 결막염, 안구건조증 등의 안구 질환을 유발시키고, 심지어 피부알레르기로 아이들을 고생시킨다.

따라서 황사가 심한 날에는 가급적 외출을 삼가고, 실내로 외부의 황사가 들어올 수 있으므로 공기정화기로 정화시켜주는 것이 좋다.

또한, 실내 공기도 건조해지기 쉬우므로 가습기를 사용해 습도를 높여 호흡기를 보호하는 것도 권장된다.

그러나 부득이 외출을 해야 할 경우에는 보호안경과 마스크를 사용하도록 하고, 긴소매의 옷을 입는 것이 좋다.

특히, 귀가 후에는 미지근한 물로 손, 발, 눈과 콧속을 깨끗이 씻는 것을 잊지 말아야 한다. 