

2024.4.12. 질병관리청

알레르기로부터 자유로운 내 몸

봄철 불청객, 꽃가루 알레르기

이렇게 대비하세요!

1/8

2024.4.12. 질병관리청

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 합니다.

2/8

2024.4.12. 질병관리청

꽃가루 알레르기의 증상

- 충혈과 눈물
- 맑은 콧물, 코막힘
- 눈, 코, 입, 귀의 가려움
- 재채기
- 피로감

3/8

2024.4.12. 질병관리청

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

4/8

2024.4.12. 질병관리청

꽃가루 알레르기 예방법

실내 환경 관리

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

주간적으로 실내 바닥, 침구류와 가구를 청소합니다.

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

5/8

2024.4.12. 질병관리청

꽃가루 알레르기 예방법

생활 습관 관리

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

마스크, 안경 등 보호장구를 착용해 꽃가루 흡입과 접촉 최소화합니다.

집에 들어가기 전 옷을 털어 꽃가루의 실내 유입을 차단합니다.

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

6/8

2024.4.12. 질병관리청

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.

7/8

2024.4.12. 질병관리청

꽃가루 알레르기 관리방법 실천으로 건강한 봄날 보내세요!

8/8

관련근거: 질병관리청