

1. 도시에서

가. 자가용 대신 공공 교통수단을 이용하고, 가능한 한 걸어다니자. 그것이 훨씬 경제적이며 건강에도 좋다.

나. 자가용을 정기적으로 점검해 오염수준을 낮추도록 하자. 가능한 한 무연휘발유를 사용하자.

다. 운전할 때에는 제한속도를 지키자. 속도를 낼수록 더 많은 휘발유가 소모되고 그만큼 공해도 커진다.

라. 소음공해는 청각과 신경계에 악영향을 미친다. 오토바이를 타거나 스테레오, TV의 소리를 높이기 전에 다른 사람을 생각하자.

2. 가정에서

가. 에너지를 절약하자. 불필요한 등은 끄고, 난방 대신 스웨터 하나를 더 입자. 에너지를 적게 쓸수록 탄산가스의 배출은 줄어든다.

나. 밀폐된 지역에서는 금연을! 흡연은 자신과

우리의 건강과 환경을 위해 이렇게 하자!

가족 모두에게 해롭다.

다. 가정에서 요리할 때는 환기가 잘되는지 확인하라.

라. 날 것과 요리한 음식이 섞이지 않도록 해야 한다. 이것이 식품으로 인한 질병을 예방하는 길이다. 먹다 남은 음식, 장기간 저장된 음식은 항상 철저히 익혀서 먹도록 한다.

3. 직장에서

가. 자신의 직업과 관련된 건강위해요인이 있는지 알아두어 예방에 힘쓴다.

나. 채석장, 광산 등에 서의 규소가 포함된 먼지는 환수, 용수 등의 조치를 통해 규제토록 하고

근로자는 보호의를 입도록 한다.

다. 1미터 거리 내에서 정상적 대화가 어렵다면 청각장애를 일으킬 수 있는 작업환경이다. 소음을 낮출 수 없다면 방음용 귀마개를 사용한다.

라. 더운 곳에서의 과중한 육체노동은 탈진상태를 유발한다. 이를 예방하려면 물을 충분히 마시고 규칙적으로 서늘한 곳에서 휴식시간을 가져야 한다.

4. 농촌에서

가. 공급되는 식수가 의심되면 끓여 먹는다.

나. 민간 수원지는 먼지, 진흙, 산성비, 나뭇잎 등 외부 오염으로부터 보호되어야 하며 가정용 그릇도 덮어두어야 한다.

다. 화장실은 수원지에서 50미터 이상 떨어진 곳에 설치해야 한다.

라. 처리된 폐수를 잘 관리해 농사짓는 데에 잘 사용하면—특히 불모지—유용하다.