G27 기록

우리 집 7일 환경 점검

처음부터 집 전체를 고치려 하지 말고 반복되는 문제 하나부터 찾으세요.

이 기록표는 생활환경을 정리하는 도구입니다. 점수로 질병 위험이나 집의 안전을 판정하지 않습니다.

집에서 실행하는 순서

1. 침실·거실 중 관리할 구역 한 곳과 측정 위치를 정하세요.

2. 같은 시간대의 온습도와 조리·샤워·가습·환기 같은 활동을 적으세요.

3. 곰팡이·누수는 사진과 위치만 기록하고 직접 긁거나 송풍하지 마세요.

4. 일주일 뒤 직접 관리·설비 수리·전문 평가로 할 일을 나누고 담당·기한을 적으세요.

피해야 할 행동

수치를 좋게 만들기 위해 평소와 다르게 생활하거나 하루 최고값만 골라 공포를 느끼지 마세요.

도움을 받아야 할 때

급성 안전 문제는 7일 기록을 기다리지 않습니다. 원인이 불분명한 반복 습기나 설비 이상은 점검을 받으세요.

G27 우리 집 기록표

기록하고 다음 행동을 정하세요

작성일 _____ 관리할 구역 _____ 가족 담당 _____

날짜·시각	장소·생활 상황	온도·습도 기기·위치	한 가지 조치·남은 문제
1일			
2일			
3일			
4일			
5일			
6일			
7일			

실행 계획

평소 생활과 조치를 같은 위치에서 기록하고 7일째 남은 문제·담당·기한을 정하세요. 급성 안전 문제는 기록을 기다리지 말고 바로 도움을 받으세요.

다음 행동 한 가지

[ ] 직접 관리 [ ] 제조사·설비 문의 [ ] 환경점검 상담 [ ] 의료 상담

할 일 _____ 담당 _____ 날짜 _____

상담을 준비한다면

환경점검에는 구역·물품·모델·발생 시점이 도움이 됩니다. 얼굴·주소·처방전이 나오지 않는 사진을 준비하세요. 이 기록표는 본인 보관용이며 병명·검사지 제출은 필요하지 않습니다.

근거와 읽는 범위

S18 Oh 등 2024 대전 환경성질환 설문 연구

S12 LBNL 실내공기 FAQ

실행 순서와 기록표는 가정 관리용으로 구성했습니다. 논문·기관 안내가 특정 청소 서비스나 판매 제품의 치료 효과를 입증하는 것은 아닙니다.