

# 직장에서 방진 마스크를 올바르게 착용하는 7단계 지침

간단한 다음과 같은 순서로 방진 마스크를 올바르게 착용하시면 여러분을 비롯한 모두의 안전을 지킬 수 있습니다.

## ① 손 씻기



비누와 물 또는 60% 이상 알코올이 함유된 손세정제로 손을 씻습니다.

## ② 마스크 점검

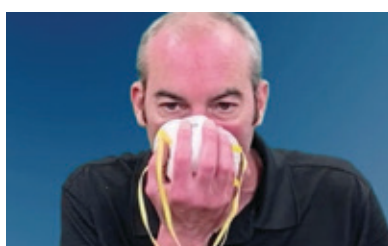


마스크가 손상되었는지 점검합니다. 마스크가 손상되었거나 축축하면 사용하지 마십시오.

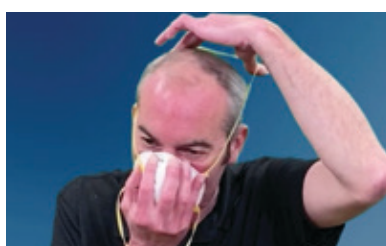
## ③ 마스크 착용



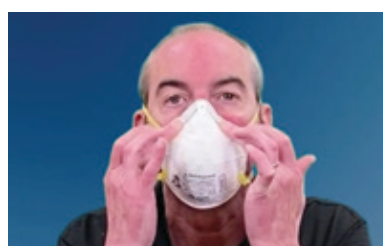
손에 마스크를 올린 후 코부분을 손가락 끝에 잡고 마스크 밴드는 밑으로 늘어지도록 놓아 둡니다.



마스크로 입과 코를 가리고 안면과 마스크 사이에 틈새(예: 수염, 머리카락, 안경)가 없는지 확인하십시오.

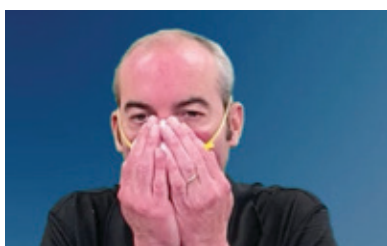


밴드를 머리 위로 올려 뒷머리 상단에 고정시킵니다. 밴드가 하나 더 있는 경우 하단 밴드를 목 주위와 귀 아래쪽에 고정시킵니다. 밴드가 교차하게 착용하지 마십시오.



마스크에 금속 소재의 코 밀착 클립이 있는 경우, 양손 손끝을 사용해 코 모양에 맞춰 클립을 눌러줍니다.

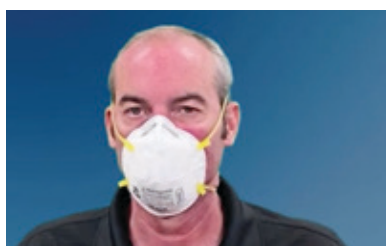
## ④ 마스크 조정



마스크를 양손으로 감쌉니다. 숨을 빠르게 들이마신 후 내쉽니다. 코에서 공기가 새어나오면 코 클립 부분을 다시 조정합니다. 마스크 가장자리에서 공기가 새어나오면 밴드를 다시 조정합니다.



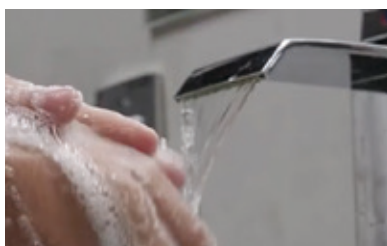
적절히 밀착될 때까지 위 과정을 반복합니다. 밀착이 잘 안 되는 경우 다른 호흡기를 사용하십시오.



사용 중에는 마스크를 만지지 마십시오. 혹시 만졌을 경우 손을 씻습니다.

참고: 마스크를 재사용할 경우 장갑을 쓰시고 마스크 점검 후 착용하십시오. 착용 과정에서 안면(눈, 코, 입 포함)을 만지지 마십시오.

## ⑥ 마스크 벗기



먼저 손을 씻습니다.



뒤에서부터 마스크를 벗습니다. 마스크 앞쪽은 만지지 마십시오.



공급 부족으로 인해 마스크를 재사용할 필요가 없으면 밀봉된 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버립니다. 손을 씻습니다.

## ⑦ 마스크 폐기

자세한 내용은 짧은 동영상인 "마스크 쓰고 벗는 법"을 참조하십시오. ▶



**OSHA**  
www.osha.gov

职业安全与健康管理局

**1-800-321-OSHA (6742)**  
TTY 1-877-889-5627