

산불이나 기타 연기로 인한 대기 오염으로 실외 대기질이 좋지 않을 때 마스크 사용 지침

대기질이 나쁠 때 대기 오염 노출을 줄이고 건강을 보호하는 가장 좋은 방법은 야외 활동 시간을 줄이고, 특히 야외에서의 신체 활동 강도를 줄이는 것입니다. 장시간 야외에 있어야 하는 경우, 고품질 마스크를 착용하면 일부 오염 물질을 걸러주기 때문에 노출을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 모든 마스크가 같지는 않으며, 마스크를 밀착 착용할 때 보호력이 가장 좋습니다. 마스크를 착용하고자 한다면, 이 지침을 읽고 올바른 착용법과 사용법을 알아보십시오.

언제 마스크를 착용해야 하나요?

실외 대기질이 나쁜 날, 기침을 하거나 목구멍 또는 눈에 불편함이 느껴지는 등 증상이 있다면 마스크 착용을 고려하십시오. 이러한 증상 완화에 도움이 됩니다.

언제 마스크를 착용하면 안 됩니까?

- 마스크를 제대로 착용하지 못하는 경우('마스크는 어떻게 착용해야 하나요?' 참고)
 - 마스크를 잘못 착용하면 여과 기능이 거의 또는 전혀 없으므로, 보호받고 있다는 느낌이 들어도 실제로는 보호 효과가 없습니다.
- 날씨가 매우 덥거나 육체적 또는 정신적으로 힘이 들어 마스크 착용이 불편하거나 호흡이 어려운 경우
- 2세 미만인 경우

대기 오염 노출을 줄이는 데 적합한 마스크 유형은 무엇입니까?

- 일반적으로 N95와 같이 밀착되는 호흡 보호구가 오염을 가장 잘 막아줍니다. 어떤 유형의 마스크를 선택하든 나의 코, 입, 턱에 꼭 맞게, 꾸준히 그리고 올바르게 착용해야 합니다.
 - 가능하다면 N95처럼 미국 산업안전보건연구소(National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)에서 테스트하고 인증한 호흡 보호구를 선택하십시오.
 - NIOSH 인증 호흡 보호구에는 정품임을 나타내는 표시가 인쇄되어 있습니다.
 - N95가 이러한 마스크 중 가장 널리 사용되고 있지만, 다른 유형(예: N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99, R100)도 동일하거나 더 나은 보호력을 갖추고 있습니다. N95는 철물점, 주택 수리점, 약국에서 많이 판매합니다.
 - NIOSH에서 시험하고 인증하지 않은 KN95, KF94 등의 마스크도 어느 정도 보호 기능이 있지만, 폐가 손상될 수 있는 정도의 연기와 그 외 작은 입자는 제대로 막아주지 못할 수도 있습니다.

- 호기 밸브가 있는 마스크를 착용하면 대기 오염 노출을 줄이는 데 도움은 되지만, COVID-19와 같은 전염병 확산까지는 막지 못합니다.
- 다른 마스크를 사용할 수 없을 때는 측면이 뜨지 않고 밀착되는 수술용 마스크를 착용해도 보호받을 수 있습니다. 천 마스크는 오염 물질을 걸러내는 용도로는 권장하지 않습니다.
- 2세 이상 어린이는 마스크를 착용해도 됩니다.
 - 아이 얼굴에 꼭 맞는 크기의 마스크를 선택하십시오. NIOSH 인증을 받은 호흡 보호구에는 소형 마스크도 있습니다. 자세한 내용은 소아 환경 보건 전문 의료 조합(Pediatric Environmental Health Specialty Units)에서 어린이 및 임산부를 위해 발표한 마스크 지침을 참고해 주십시오(bit.ly/pehsu-mask-guidance).
- 심장이나 폐질환이 있는 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 가장 적합한 마스크 유형을 문의하십시오.

마스크는 어떻게 착용해야 합니까?

- 마스크 착용 지침을 따르십시오. NIOSH 인증 호흡 보호구를 착용할 때마다 밀착 착용 여부를 확인하는 방법도 포함됩니다.
- 마스크가 코 위와 턱 아래를 덮도록 착용하고, 코 위의 마스크 금속 부분을 밀어 넣어 밀착되도록 합니다.
- 마스크는 깨끗하고 면도한 피부에 가장 잘 맞습니다.
- 숨쉬기가 힘들어지거나, 마스크 내부가 더러워지거나 젖거나 손상됐다면 마스크를 버리십시오.
- 연기나 오염 물질이 많으면 여과 기능이 저하되므로 가능하면 매일 새 마스크를 사용하십시오. 매일 새 마스크를 사용할 수 없다면 마스크를 재사용해도 도움이 됩니다.

더 자세한 내용은 다음 자료를 참고하십시오.

- NIOSH: 지역사회 호흡 보호구 및 마스크(Community Respirators and Masks, bit.ly/niosh-mask-guidance)
- 미국 환경 보호청(Environmental Protection Agency): 산불 연기 안내 자료(Wildfire Smoke Fact Sheet, bit.ly/epa-wildfire-smoke)
- 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC): 여과 기능이 있는 안면부 호흡 보호구 착용 방법(How To Wear Your Filtering Facepiece Respirator, bit.ly/cdc-facepiece-respirator)
- CDC: 산불 연기로부터 근로자와 대중 보호(Protecting Workers and the Public from Wildfire Smoke, bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke)

자세한 내용은 nyc.gov/health를 방문하거나 “**air quality**”(대기질)을 검색해 보십시오.