



COVID-19 예방: 마스크

본 문서를 다른 언어나 웹 형식에서 보시려면 ph.lacounty.gov/masks 를 방문하십시오.

본 지침의 최신 버전은 ph.lacounty.gov/masks 에서 확인하십시오.

이제 로스앤젤레스 카운티의 모든 실내 공공장소에서 마스크 착용이 요구됩니다.
일부 예외가 적용됩니다 - [보건 담당관 명령](#) 개정안과 아래 [정보](#)를 참고하십시오.

요점

- LA 카운티에서 COVID-19 의 지역사회 확산이 증가하고 있습니다. COVID-19 노출 및 감염 위험은 더 많은 사람들이 백신 접종을 받을 때까지 계속될 것입니다. 모든 사람이 실내에서 마스크를 착용하여 바이러스 확산을 늦추는 데 도움을 주는 것이 중요합니다.
- 로스앤젤레스 카운티에서 만 2 세 이상의 모든 사람은 백신 접종 상태와 관계없이 모든 실내 공공장소 및 대형 행사에서 마스크를 반드시 착용해야 합니다. 마스크를 반드시 착용해야 하는 다른 상황에 대한 자세한 설명은 아래에 있습니다.
- 백신 접종을 완료하지 않았다면, 마스크를 착용하는 것이 본인과 다른 백신 미접종자들을 보호하는 가장 강력한 방법입니다. 실내 또는 붐비는 야외 공간에 있을 때는 특히 더 그렇습니다. 백신 접종을 완료한 경우 실내에서 마스크를 착용하면 간염으로부터 추가 보호를 받을 수 있으며 다른 백신 미접종자도 보호할 수 있습니다
- 실제 데이터에 따르면 백신 접종을 완료한 사람은 델타 변종을 포함한 COVID-19 로 인한 심각한 질병 및 사망으로부터 철저히 보호를 받고 있습니다. 그러나 백신 접종 완료자의 소수가 무증상 또는 경미한 증상의 감염이 나타날 수 있고 다른 사람을 전염시킬 수 있는 것으로 보입니다. 그러므로 지금은 백신 접종을 완료한 사람도 실내에서 마스크를 착용해야 합니다.
- 마스크의 방어 효과를 높이기 위해서는 코와 입을 완전히 가려야 하고 마스크가 얼굴 양옆과 코 주변에 꼭 맞아야 합니다. 마스크는 두 겹 이상으로 촘촘히 짜인 통기성 소재로 제작되어야 합니다. [이중 마스크](#)에 대한 정보를 포함한 세부 사항은 아래에 설명해 두었습니다.

*만 2 세 미만의 영유아는 마스크를 착용해서는 안 됩니다. 만 2 세부터 8 세까지의 어린이는 성인의 감독 하에서만 마스크를 착용해야 합니다. 기타 예외 사항은 [마스크를 착용하면 안 되는 사람과 의사소통에 어려움이 있거나 특정 장애가 있는 사람을 위한 특별 고려사항](#)을 참조하십시오.

마스크 착용이 COVID-19 확산을 늦추는 이유

감염자가 호흡할 때 바이러스가 함유된 비말과 미세입자를 숨을 내쉬면서 [COVID-19](#) 가 전파됩니다. 다른 사람들이 이런 비말과 입자를 들이 마시거나 다른 사람의 눈, 코, 입에 닿으면서 확산됩니다.

- [다른 사람 보호하기](#): 마스크를 착용해 코와 입을 가리면, 숨을 쉴 때나 말을 할 때 공기 중으로 내뿜는 호흡기 비말과 입자의 수가 줄어듭니다.
- [자신 보호하기](#): 마스크를 착용해 코와 입을 가리면, 본인의 입, 코, 폐로 들어오는 다른 사람의 호흡기 비말과 입자의 수도 줄어듭니다.



마스크 착용 규정 및 권장 사항

로스앤젤레스 카운티에서는 만 2 세 이상의 모든 사람은 모든 실내 공공장소, 행사장, 모임, 공공 및 민간 사업장 및 야외 대형 행사에서 백신 접종 상태와 관계없이 반드시 마스크를 착용해야*합니다. 또한, 모든 대중교통 및 대중교통 허브, 모든 의료 시설, 교정 시설, 보호소, 무더위 쉼터, 학교 및 보육 시설에서 마스크를 계속 착용해야 합니다.

Covid-19 마스크

직장에서 근로자는 Cal/OSHA 및 카운티 보건 담당관 명령에 설명된 가장 보호력이 강한 마스크 착용 요구 사항을 반드시 준수해야 함에 유의하십시오. 일부 근로자는 대체 안전 조치가 마련되어 있는 경우 특정 상황에서 마스크 착용 대상에서 면제받을 수 있습니다. 직장의 요구 사항에 대한 자세한 내용은 [보건 담당관의 명령](#) 및 [사업체를 위한 모범 사례](#)를 참고하십시오.

백신 접종 여부와 관계없이 모든 사람*은 마스크를 반드시 착용해야 합니다.

- 로스앤젤레스 카운티의 모든 실내 공공장소, 행사장, 모임, 공공 및 민간 사업장
- 비행기, 기차, 버스, 연락선, 택시, 승차 공유, 기타 다른 형태의 대중 교통
- 공항, 버스 터미널, 기차역, 정박지, 항구 또는 기타 항구, 지하철역 또는 기타 교통 수단을 제공하는 구역과 같은 교통 허브
- 건강 관리 시설 (장기 요양 시설 포함)
- 주 및 지방의 교정 시설 및 구금 시설
- 보호소 및 무더위 쉼터
- 모든 청소년 시설의 실내(예: K-12 학교, 보육 시설, 주간 캠프 등)
- 야외 대형 행사 (콘서트, 스포츠 게임, 퍼레이드 등 10,000 명 이상의 참석자가 있는 행사)
- 사업장 또는 시설의 방침이 적용되는 모든 실외 장소

권장 사항

- 가족 외의 사람들이 모이는 사적인 실내 사교 모임에서는 모든 참석자가 백신 접종을 완료하지 않는 한 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.
- 붐비는 야외 행사(대형 행사보다 작은 규모)에서 좌석에 앉아 있지 않을 때는 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다. 특히, 화장실 출입 및 사용 또는 식품이나 음료를 구매할 때와 같이 줄을 서서 기다리는 동안 마스크를 착용하십시오.
- 거리두기가 실질적으로 불가능한 경우 어린이는 놀이터 및 어린이가 모이는 기타 야외 장소에서 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.
- 백신 접종을 완료하지 않은 경우, 붐비는 야외 장소에서 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.
- 백신 접종을 완료하지 않았을 수 있는 다른 사람들과 밀접 접촉을 계속 해야 하는 시설에서 근무하는 경우, 마스크 2 개("이중 마스크") 또는 N95 호흡용 보호구와 같은 보호력이 우수한 마스크를 착용할 것을 고려해 보십시오. 백신 접종을 완료하지 않았고 실내나 붐비는 야외 시설에서 근무하는 경우, 특히 더욱 중요합니다.

참고: 다음 활동을 하는 동안에는 마스크를 벗는 것이 허용됩니다:

- 테이블이나 카운터 또는 입장권 구매 좌석과 같은 특정 장소에 앉거나 서서 활발히 먹거나 마시는 경우. 이는 실제로 먹거나 마실 때는 잠시 마스크를 벗을 수 있지만, 즉시 마스크를 다시 착용해야 한다는 의미입니다. 다음 음식이나 음료를 기다리고 있을 때 및 음식 또는 음료를 다 먹고 자리에 앉아 있는 동안에도 마스크를 반드시 착용해야 합니다.
- 별도의 방이나 사무실에 혼자 있는 경우.
- 샤워 또는 수영을 하는 경우.
- 마스크를 벗지 않고는 불가능한 개인 위생 또는 개인 관리 서비스(예: 얼굴 관리 또는 면도)를 수행하거나 받는 경우.

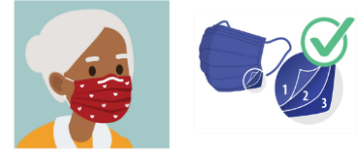
Covid-19 마스크

*만 2 세 미만의 영유아, 특정 질병이나 장애가 있는 사람, 의료 서비스 제공자가 마스크를 착용하지 말라고 지시한 사람 등 일부는 마스크를 착용해서는 안 됩니다. 만 2 세부터 8 세까지의 어린이는 성인의 감독 하에서만 마스크를 착용해야 합니다. [마스크를 착용하면 안 되는 사람과 의사소통에 어려움이 있거나 특정 장애가 있는 사람을 위한 특별 고려사항](#)을 참고하십시오.

어떤 종류의 마스크를 착용해야 하나요?

COVID-19 감염 및 확산으로부터 보호하기 위해 사용할 수 있는 마스크에는 여러 유형이 있습니다. 마스크 선택하기:

1. 코와 턱 그리고 얼굴 측면에 빈틈없이 잘 착용할 것 그리고
2. 촘촘히 짜인 또는 부직포 재질의 이중 겹 이상의 소재인 것 그리고
3. 착용하기 편한 것 선택



착용할 마스크를 선택할 때 고려해야 할 다른 요인에는 얼마나 높은 보호력이 필요한지도 고려해야 합니다. COVID-19 이 [쉽게 확산](#)되는 장소에 갈 예정이면 특히 백신 접종을 완료하지 않은 경우에는 보호력이 우수한 마스크를 착용해야 합니다. 마스크가 잘 맞고(얼굴 주변을 잘 막아줌) 공기 여과가 잘 되는 마스크의 방어력이 우수합니다.

다음은 우수한 보호력을 받을 수 있는 마스크 착용 예시입니다.

- [이중 마스크](#)로 마스크 착용도와 여과도 개선하기(예: 의료용 마스크 위에 천 마스크 착용)
- 얼굴에 잘 맞고 착용을 견딜 수 있으면, N95 호흡용 보호구 착용하기.

CDC 의 백신 미접종자를 위한 지침 - [상황별 마스크 선택 방법](#) 및 CDPH [마스크 착용으로 최대 효과를 얻는 방법](#) 페이지를 참고해 주십시오.

마스크의 종류

천 마스크

- 세탁 및 재사용이 가능해야 함.
- 최소 2-3 겹의 세탁 가능한 촘촘하게 짜인 소재로 된 마스크 또는 필터 주머니가 있는 2 겹 소재가 사용되어야 함.
- 직물이 촘촘하게 짜여 있는지 확인하려면 밝은 광원에 비추어 빛이 차단되는지 확인하십시오.
 - 추가 보호를 위해 의료용 마스크 위에 천 마스크를 착용할 수 있습니다 ([이중 마스크 착용](#) 참조).

의료용 마스크

의료 시술, 치과 마스크 또는 일회용 마스크라고도 합니다. 의학적 용도로 사용되는 일부 의료용 마스크는 FDA(미식품의약국)의 규제를 받습니다.

- 여러 겹의 부직포 소재로 되어 있고 코 부위에 철사가 있는 마스크를 찾으십시오.
- 실제 의료 시술이나 의료용 마스크와 모양이 같을 수 있지만 효과가 없을 수 있는 의료용 마스크도 있습니다.
 - 요령: 실제 의료용 마스크가 아니라면 마스크(마스크 앞면)에 물 한 방울을 떨어뜨렸을 때 표면에 구슬을 형성하는 대신 마스크에 스며듭니다.
- 젖거나 더러워진 경우 또는 하루 사용한 후에 먼저 헹거워지는 시점에 마스크를 버리십시오.
 - 추가 보호를 위해 천 마스크 아래에 의료용 마스크를 착용할 수 있습니다 ([이중 마스크](#) 참조).



N95 및 KN95 호흡용 보호구

공기 매개 입자의 95% 이상을 여과할 수 있도록 설계된 일회용 호흡용 보호구입니다. KN95 보다는 NIOSH 승인 N95 호흡용 보호구를 권장합니다.

- N95 호흡용 보호구는 FDA(의료용으로 판매되는 경우) 및 CDC NIOSH(미국 국립 직업안전위생연구소)의 규제를 받습니다. 전염병 대유행 초기에는 의료 종사자들을 위해 N95 를 비축해 두었지만, 지금은 물량이 충분히 대중도 사용할



Covid-19 마스크

수 있습니다. Cal/OSHA 는 N95 를 착용하는 근로자는 N95 의 올바른 모형, 스타일 및 크기를 찾기 위해 '[착용도 검사](#)'를 받아야 한다고 요구합니다. 자세한 내용은 [FDA 의 N95 호흡용 보호구](#)를 참조하십시오.

- **KN95 호흡용 보호구**는 중국에서 제조했으며, N95 와 유사하지만 중국 표준에 맞춰 제조되었습니다. KN95 는 NIOSH 의 규제를 받지 않으며 여과가 효과적이지 않을 수 있습니다. 미국에서 판매되는 KN95 의 60%가 가짜임에 유의하십시오.

얼굴에 잘 맞고 단단히 밀봉하는 N95 와 KN95 는 천 마스크나 의료용 마스크보다 보호력이 우수합니다. 여과력이 우수하기 때문에 불편할 수 있습니다. 위조(가짜) N95 또는 KN95 호흡용 보호구가 많으므로 이에 유의하십시오.

- N95/KN95 로 얼굴을 단단히 밀봉했을 때에만 우수한 보호력을 제공합니다.
 - 올바른 크기, 스타일 및 모형을 찾으십시오. 머리 뒤를 두르는 끈이 있는 호흡용 보호구는 귀걸이가 있는 것보다 밀봉력이 더 좋습니다.
 - 착용할 때마다 밀봉 정도를 확인하십시오(NIOSH 승인 N95 호흡용 보호구에는 밀봉 정도를 확인하는 방법에 대한 지침이 포함되어 있습니다).
- 수염이 있거나 어린 어린이들은 잘 맞게 착용할 수 없기 때문에 N95/KN95 를 권장하지 않습니다.
- 호흡이 힘든 사람들은 호흡용 보호구를 착용하기 전에 담당 의사와 상담해야 합니다.
- N95/KN95 는 다른 마스크와 함께 착용하지 마십시오(예: 이중 마스크 금지).
- N95/KN95 는 일회용으로 제작되었습니다. 젖거나 더러워진 경우 또는 하루 동안 사용한 후에, 먼저 헹거워지는 시점에 폐기해야 합니다.
- [위조\(가짜\) 호흡용 보호구](#)는 보장된 보호력을 제공할 수 없기 때문에 이 점에 유의해 주십시오.
 - [가짜 제품을 판매하는 웹사이트의 경고 신호](#) 및 [가짜 표준 또는 승인 표시](#) 경고(유용한 사진 포함)에 대한 NIOSH 의 조언.
 - CDC 의 [다른 국가에서 호흡용 보호구의 구매를 계획할 때 고려해야 할 요인](#).

사용하면 안 되는 마스크:

- 느슨하게 짜인 섬유로 만들어 짐.
- 비닐, 가죽, 또는 플라스틱과 같은 호흡이 힘든 섬유로 만들어 짐.
- 밸브, 통풍구 또는 구멍이 있음.
 - 예외: [CDC 규정](#)에서는 날숨 구멍이 있는 NIOSH 승인 N95 호흡용 보호구는 사용할 수 있다고 밝히고 있습니다.

반다나와 스카프는 권장하지 않습니다(아래에 마스크를 착용한 경우는 제외).

자세한 정보는 [CDC 마스크 종류](#)를 참조해 주십시오.

조언! 안면 마스크가 더러워지면 깨끗한 마스크로 쉽게 교체할 수 있도록 두 개 이상의 마스크를 준비하기를 권장합니다. 외출 시에는 여러분의 마스크와 손 소독제를 가지고 나가십시오. 마스크가 축축해지거나 젖으면 깨끗하고 마른 마스크로 교체하십시오.

올바른 마스크 착용 방법

마스크로 최상의 보호 효과를 얻으려면 마스크가 잘 맞는지 확인하십시오. 어떤 유형의 마스크를 사용하든 다음 사항이 중요합니다:

- 코와 입을 완전히 가립니다.
- 얼굴 양옆과 코, 턱에 빈틈없이 꼭 맞습니다.

Covid-19 마스크

천 마스크나 의료용 마스크의 착용도를 높이는 방법

- 어린이의 경우, 얼굴에 잘 맞는 더 작은 마스크를 사용하십시오.
- 코에 철사가 있는 마스크를 착용하십시오. 이는 안경을 착용하는 사람들에게 특히 유용합니다.
- 틈이 생기지 않도록 마스크 가장자리를 연결하는 귀고리에 매듭을 지어 묶고 불필요한 부분을 접어서 가장자리 안쪽으로 넣으십시오. [동영상](#)을 참고하십시오.
- 마스크 조이개나 고정대를 사용하십시오 - 천 마스크나 의료용 마스크 위에 착용하면 가장자리 주변에 생기는 틈새를 줄일 수 있습니다.



수염과 같이 특정 유형의 얼굴 털로 인해 마스크가 잘 맞지 않을 수도 있습니다.

수염이 있는 사람은 수염을 다듬을 수 있고 마스크 조이개/고정대 또는 이중 마스크를 착용할 수 있습니다.

마스크가 맞는지 확인하는 요령

- 마스크의 바깥쪽 가장자리를 손으로 감싸서 틈새를 확인하고 공기 누출이 있는지 확인하십시오. 눈 근처나 마스크 옆쪽에서 공기가 새어 나가지 않는지 확인하십시오.
- 마스크가 잘 맞으면 마스크 전면을 통해 따뜻한 공기가 유입되는 것을 느낄 수 있으며 호흡할 때마다 마스크 소재가 안쪽으로 움직이는 것을 볼 수 있습니다.
- 숨 쉬는 것이 계속 편안하고 시야가 방해받지 않는지 확인하십시오.
- 계속해서 마스크를 조정해야 한다면, 마스크가 제대로 맞지 않는 것일 수 있습니다. 종류와 크기가 서로 다른 마스크의 착용을 고려하십시오.

마스크 2 개 또는 "이중 마스크" 착용

"이중 마스크 착용"은 의료용 마스크 위에 천 마스크를 착용하는 것입니다. 이렇게 하면 의료용 마스크가 더 잘 맞고, 보호층이 하나 더 추가됩니다.



중요 참고사항:

- 의료용 마스크가 너무 헐거워서 의료용 마스크를 2 개를 착용하는 것은 이중 마스크에 해당하지 않습니다.
- N95 호흡용 보호구(예: N95 또는 KN95)는 두 번째 마스크와 함께 착용해서는 안 됩니다.
- 이중 마스크 또는 다른 방법으로 마스크의 착용감을 개선하는 경우에도 숨을 편안하게 쉴 수 있고 시야가 방해받지 않는지 확인하십시오. 집에서 먼저 테스트하십시오.

자세한 내용은 CDC의 [마스크의 밀착도와 여과도를 개선하여 COVID-19 전파 방지하기](#)를 참조하십시오.

마스크를 쓰고 벗는 방법

마스크를 쓰는 방법

- 마스크를 착용하기 전에 [손을 깨끗이 씻으십시오](#).
- 올바르게 맞는지 확인하십시오(위 참조).
- 숨을 편안하게 쉴 수 있는지 확인하십시오.
- 주변에 다른 사람이 있을 때 마스크를 착용한 후에는 마스크를 만지지 마십시오. 귀고리/끈을 제외한 마스크의 다른 부분을 만질 경우 비누와 물 또는 손 소독제를 사용하여 손을 닦아야 합니다.

마스크를 벗는 방법

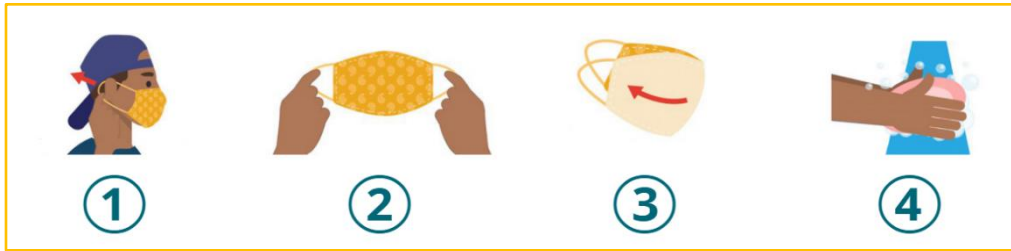
- 귀고리나 끈을 잡아 마스크를 제거하십시오. 마스크의 외부를 만지지 마십시오. 세탁하기 전까지는 오염된 것으로 간주됩니다.
 - 귀고리가 있는 마스크: 양 귀고리를 잡고 마스크를 제거하십시오.
 - 끈이 있는 마스크: 아래의 끈을 먼저 풀고 위의 끈을 풀어, 마스크를 당겨 제거하십시오.
- 천 마스크 - 세탁하려면 봉투나 통에 보관하십시오.

Covid-19 마스크

- 의료용 마스크 또는 호흡용 보호구(예: N95 또는 KN95) - 젖거나 더러워진 경우 또는 하루 동안 사용한 후에 (먼저 헹거워지는 시점)에 폐기하십시오.
- 손을 씻으십시오.

일시적으로 마스크 벗기 (예: 식사를 하거나 음료수를 마실 때)

- 마스크 벗기 (상기 참고)
- 바깥 쪽 모서리가 닿도록 반으로 접으십시오.
- 깨끗한 마른 봉투에 넣으십시오.
- 다시 착용할 때는 위의 지시에 따라 같은 면이 바깥을 향하도록 착용하십시오.



마스크 관리하기

천 마스크

- 젖었거나 눈에 띄게 더러워진 천 마스크는 세탁할 수 있을 때까지 밀봉된 비닐 봉지에 넣어두십시오. 곰팡이가 피지 않도록 가능한 한 빨리 세탁하십시오.
- 마른 천으로 된 안면 마스크는 세탁할 수 있을 때까지 봉투나 통에 넣어두십시오.
- 매번 사용한 후에는 마스크를 세탁하십시오.
 - 직물 라벨 지침에 따라 세척하십시오. 마스크는 일반 세탁물과 함께 일반 세탁 세제를 사용하여 세탁기로 세탁할 수 있습니다.
 - 손으로 세탁할 경우 따뜻한 수돗물과 세탁용 세제나 비누로 세탁하십시오. 물로 헹구십시오.
- 안면 마스크를 건조기에서 또는 자연 건조로 **완전히** 말리십시오.

의료용 마스크 및 호흡용 보호구(N95 및 NK95 마스크)

젖거나 더러워진 경우 또는 하루 동안 사용한 후에 (먼저 헹거워지는 시점)에 마스크를 버리십시오.

마스크를 착용해서는 안 되는 사람

다음 사람들은 마스크를 착용해서는 안 됩니다:

- 만 2 세 미만의 어린이. 만 2 세부터 8 세까지의 대부분의 어린이는 성인의 감독 하에서만 마스크를 안전하게 착용할 수 있습니다.
- 의식이 없거나, 무력한 사람, 또는 도움 없이는 마스크를 벗을 수 없는 사람과 같이 마스크를 안전하게 착용할 수 없는 사람.
- 마스크 착용이 직장 위험 평가에 의해 결정된 직장 보건, 안전 또는 직무에 위험을 발생시킬 수 있는 상황에 있는 근로자.
- 의료 서비스 제공자가 마스크를 착용하지 말라고 지시받은 사람. 자신의 직업이 다른 사람과 정기적으로 접촉하는 경우, 자신의 건강 상태가 허락하는 한 턱 아래에 꼭 맞는 형태 (안면 보호대 참조)의 안면 보호대 같은 비제한적인 대안을 착용해야 합니다.

참고: 기저질환

천식을 앓고 있는 사람을 포함한 대부분의 기저질환을 가진 사람은 의사의 지시가 없는 한 마스크를 착용할 수 있고 그리고 착용해야 합니다. 마스크를 착용한다고 해서 산소 공급이 감소하거나 이산화탄소가

Covid-19 마스크

축적되는 것은 아닙니다. 귀하나 귀하가 돌보는 사람이 기저 질환이 있고 마스크 착용이 우려가 되는 경우 담당 의사와 상의하십시오. 의사가 마스크 착용의 이점과 잠재적 위험에 대해 논의할 것입니다.

의사소통이 어렵거나 특정 장애가 있는 사람을 위한 특별 고려사항

투명 플라스틱 패널이 있는 투명 마스크 또는 천 마스크는 다음과 같은 사용자를 위한 대체 마스크입니다.

- 청각 장애인이나 난청인.
- 읽기를 배우는 어린이 또는 학생.
- 새로운 언어를 배우는 사람.
- 장애가 있는 사람.



이런 마스크는 의사소통을 더 쉽게 해줍니다. 이런 마스크는 집에서 만들 수도 있고, 가게에서 구매할 수도 있습니다. 마스크가 잘 맞는지 확인하려면 [올바른 마스크 착용방법](#)에 있는 정보를 따르십시오.

일부 어린이와 인지, 지적, 발달, 감각 및 행동 장애를 포함한 특정 장애를 가진 모든 연령대의 사람에게는 적절하고 일관된 마스크 착용이 어려울 수 있습니다. 어린이와 특정 장애가 있는 사람을 돌보고 있다면 담당 의사에게 마스크 착용에 대한 조언을 요청하십시오.

안면 보호대

안면 보호대는 얼굴을 감싸는 투명한 차단벽으로 일반적으로 측면과 하단이 열려 있습니다. 의료 종사자는 체액이 튀거나 뿌려지는 것을 방지하기 위해 의료용 마스크 위에 안면 보호대를 종종 착용합니다.

마스크 대신 안면 보호대만 착용할 수는 없습니다.

위생 천이 부착된 안면 보호대

장애나 질환으로 인해 마스크를 착용할 수 없는 사람은 COVID-19의 확산을 방지하기 위해 마스크만큼 효과는 없을 수 있지만 아랫 부분에 위생 천이 부착된 안면 보호대를 턱 아래에 꼭 맞게 또는 셔츠나 옷깃에 집어넣어 착용할 수 있습니다. 위생 천이 달린 안면 보호대의 사진을 포함한 관련 자세한 정보는 CDPH [안면 보호대 자주 묻는 질문](#)을 참조해 주십시오.

신생아나 유아에게 플라스틱 안면 보호대를 씌우지 마십시오.

자세한 정보

CDPH [마스크 착용으로 최대의 효과를 얻는 방법](#)

질병통제 예방센터(CDC) 출처:

- [마스크 안내서](#)
- [마스크의 종류](#)
- [마스크의 밀착도와 여과도를 개선하여 COVID-19 전파 방지하기](#)
- [마스크 착용 시 고려사항](#)