

2020년 9월 14일

퀸즐랜드에서 마스크 착용하기

얼굴용 마스크는 코로나바이러스(COVID-19)의 확산을 막는데 도움이 될 수 있으며, 특히 다른 사람들과 1.5미터의 거리를 유지하기 어려운 장소에서 유용합니다. 그러한 장소는 다음과 같습니다.

- 대규모 군중
- 많은 사람이 함께 거주하는 집
- 버스나 전철 안

다음과 같은 경우에 여러분은 퀸즐랜드에서 마스크를 착용해야 할 수 있습니다.

- 병원에 입원할 때
- 제한 지역에 있는 노인 양로 거주 시설을 방문할 때
- 제한 지역에 있는 장애인 거주 서비스 시설에 방문할 때
- 의사나 간호사가 여러분에 착용하라고 할 때
- 코로나바이러스 검사를 받을 때

손을 자주 씻고 다른 사람과 크게 두걸음 이상 거리를 유지하는 것은 중요합니다. 다른 사람과 포옹이나 키스 그리고 악수하는 것을 삼가시기 바랍니다.

마스크 착용법



1. 마스크를 착용하기 전에 비누와 물로 또는 손 소독제를 이용해 손을 깨끗이 닦습니다.
2. 마스크의 끈이나 고리 부분을 잡고, 머리전체에 마스크를 끈으로 묶거나 마스크의 고리를 이용해 귀에 겁니다.
3. 마스크가 입과 코를 완전히 덮는지 확인합니다. 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없는지 확인합니다. 수술용 마스크를 착용한다면 코편을 코 주위에 눌러 밀착시킵니다.

마스크를 쓰면서 눈, 코, 입 또는 마스크의 전면을 만지지 마십시오. 마스크 사용을 마쳤다면, 쓰레기통에 버리십시오. 가능하다면 마스크를 밀폐된 봉지에 넣어 버리시기 바랍니다. 마스크를 쓰레기통에 버린 후 바로 손을 씻어야 합니다.

추천하는 얼굴 마스크 또는 기타 안면 가리개의 종류

가장 좋은 안면 마스크는 수술용 일회용 마스크이며 약국에서 수술용 마스크를 구입할 수 있습니다. 수술용 마스크를 구할 수 없는 경우, 종이 또는 천 마스크를 사용해도 괜찮습니다. 최소 3겹으로 된 천 마스크가 가장 효과적입니다. 천 마스크를 구할 수 없는 경우, 두건이나 스카프로 코와 입을 적절하게 막을 수 있다면 도움이 될 수 있습니다.

나만의 천 마스크 만들기

나만의 천 마스크를 만들 수 있습니다. 얼굴용 마스크를 만드는 최고의 방법을 알고 싶다면 [Australian Government's helpful resource \(호주 정부 제공 유용 자료, PDF\)](#)를 이용하십시오.

재사용 가능한 얼굴용 천 마스크 세탁하기

천 마스크를 사용한 후에는 매번 세탁해야 합니다.

다른 옷들과 함께 세탁기에서 세탁도 가능하며, 천에 걸맞은 적절한 온도의 물과 비누로 손세탁할 수도 있습니다. 천 마스크를 재사용하기 전에 의류 건조기로 건조하거나 (빨래줄에서) 자연건조시킵니다.

사용한 마스크를 만진 후에는 물과 비누로 또는 손 소독제로 손을 씻어야 합니다.

얼마나 자주 얼굴용 마스크를 갈아야 하나요?

수술용 마스크를 재사용해서는 안됩니다.

천 마스크는 씻어서 재사용할 수 있습니다. 적어도 2개의 마스크를 갖고 다니면서, 언제라도 깨끗한 마스크를 착용할 수 있도록 하는 것이 바람직합니다.

이동을 하거나 집에서 먼 곳을 방문할 때, 다른 사람과 1.5미터 이상 거리를 유지할 수 없는 상황이 있기 때문에 마스크 착용이 필요할 수 있습니다. 거리를 유지할 수 있어서 마스크 착용이 필요 없을 때도 있을 것입니다. 한 예를 들면, 오전에 직장에 나가면서 마스크를 착용했다면 집으로 퇴근할 때 오전에 썼던 그 마스크를 재사용해서는 안됩니다.

사용한 수술용 마스크는 쓰레기통에 버리고, 사용한 천 마스크는 세탁하기 전까지 비닐 봉지에 보관해야 합니다.

세탁을 하지 않고 천 마스크를 재사용할 경우 마지막 착용한 이후에 이 천 마스크가 오염됐을 경우 다른 사람이나 본인 자신에게 코로나바이러스를 전파하게 될 수도 있습니다. 매번 새로운 상황마다 깨끗한 마스크를 착용해야 합니다. 깨끗한 마스크를 비닐 봉지나 종이 가방에 넣어 보관함으로써 깨끗한 상태를 유지해서 가지고 다녀야 합니다.

더 많은 정보가 필요하십니까?

13 43 25 84 (13HEALTH)번으로 전화하십시오. 한국어 통역이 필요하면 통역사를 요청하십시오. 무료입니다.

정신건강 도움의 전화

코로나바이러스로 인해 걱정되고, 무섭고 또는 우울한 경우, 1300 64 22 55 (1300 MH CALL)번으로 전화하거나 퀸즐랜드 다문화 정신건강센터(월-금, 8:30am – 4:30pm) 1800 188 189번으로 전화하십시오. 한국어 통역이 필요하면 통역사를 요청할 수 있습니다.