



# 환자 교육

의료관리 전염병학과 감염 단속



## 공기감염으로부터 자신을보호

### N-95 호흡기/마스크 착용

이 안내서는 환자분의 건강을 보호하기 위하여 언제 N-95 호흡기/마스크를 착용할 필요가 있을지를 알려줍니다. 이것은 또한 어떻게 착용하는지와 정확하게 벗는지를 설명 합니다.

도움이나 더 많은 정보가 필요하시면 간호사와 상담하십시오.

### 왜 저는 N-95 호흡기/마스크를 써야합니까?

N-95 호흡기/마스크는 사람들을 공기 전염병으로 부터 보호하기 위해서 각각 다른 상황에 사용합니다:

- 만일 귀하께서 공기전염병을 갖고있는 입원환자를 방문하시면, 자신을 보호하기 위하여 N-95 호흡기/마스크를 착용해 달라고 요청 받으실 수도 있습니다.
- 환자인 경우, 병실 밖으로 나가실 때 자신을 보호하기 위하여 호흡기/마스크의 착용을 요청받으실 수도 있습니다.
- 다른 경우, 예를 들어서 주요한 독감 돌발이나 또다른 공기감염병이 있을때 호흡기/마스크 사용을 권고 받으실 수도 있습니다.

### 어떻게 N-95 호흡기/마스크가 저를 보호합니까?

마스크는 귀하가 숨을 쉴때 공기로부터 들어오는 작은 입자를 걸르며 마스크를 안면에 접촉시킵니다. 이것은 건강관리 장소에서 가장흔히 사용하는 호흡기입니다.

### 어떻게 마스크를 써야합니까?



마스크를 얼굴에 대십시오. 중심을 확인하고 컷등을 커버하십시오.



윗쪽 끈을 정수리에 걸치십시오.



아랫쪽 끈을 뒷목 피부에 닿게 걸으십시오. (끈을 정확히 걸기위하여 머리를 뒷목으로부터 치워야 할 필요가 있을 수도 있습니다.)



마지막으로, 코보호대를 코에 대고 짝 눌러십시오. 여러 손가락을 사용하여 콧잔등으로부터 광대뼈를 따라서 마스크가 피부에 잘 맞을 때까지 눌러십시오.

### 마스크가 제대로 착용하는지 확인하십시오

마스크를 쓴다음, 귀하께서는 이것이 잘못고 제대로 착용하는지를 확인해야 합니다. 마스크가 제대로 밀폐되었는지를 확인하기 위하여 다음 순서를 따르십시오:

- 양손으로 얼굴부분을 감싸 쥐고 가볍게 숨을 들이십시오. 마스크가 약간 주저앉고 공기가 주위로 새어나가지 않는가를 확인하십시오.
- 그런뒤 양손으로 얼굴부분을 감싸 진 채로 가볍게 숨을 내쉬십시오. 마스크가 약간 부프르고 공기가 주위로 새어나가는지를 확인하십시오.
- 만일 공기가 새면, 공기가 새지 않을 때까지 마스크와 코보호대를 조절하십시오.
- 만일 공기가 계속해서 새면, 간호원의 도움을 요청하십시오.

## 질문있으십니까?

206-598-6122 로

전화하십시오

귀하의 질문은

중요합니다. 만약

질문이나 걱정되는 점이

있으시면 귀하의 의사

선생님이나 의료진에게

전화하십시오.

또한 워싱턴 대학 종합

병원 직원들은 언제든지

도와드릴 준비가 되어

있습니다.

의료관리 전염병학과

감염 단속:

206-598-6122

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Healthcare Epidemiology  
and Infection Control**

Box 356153

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-6122

## N-95 호흡기/마스크 사용

- 일단 N-95 마스크 착용을 확인한 다음에는 얼굴 부분을 다시 조절하지 마십시오. 마스크를 쓰고 있는 도중 얼굴부분을 움직이면 공기를 새나가게 할 수도 있습니다. 그리고, 건드리는것이 오염균을 손이나 얼굴에 옮길것입니다.
- 만일 마스크가 손상되거나, 더러워지거나, 또는 젖거나, 아니면 이것을 통해서 숨쉬기가 너무 힘들어지면, 마스크를 착용하라고 요청받았던 지역을 떠나십시오. 일단 그지역을 떠나면 마스크를 벗으시고 쓰레기통(이 목적으로 제공된)에 버리십시오. (안전하게 마스크 벗는 것을 위한 아래의 지시를 보십시오.)

## 어떻게 N-95 호흡기/마스크를 안전하게 제거합니까?



**마스크를 제거해도 안전한 곳에 있을때:**

한손으로 얼굴에 놓여진 마스크를 그대로 잡으십시오. 다른손으로 아랫쪽 끈을 머리위로 잡아 당기십시오.



마스크를 계속 잡고있는 상태에서 다른손으로 윗쪽끈을 머리통 위로 당겨 벗기십시오.



마스크를 얼굴로 부터 제거하십시오. 제공된 쓰레기통에 버리십시오.

**마스크는 1 회용입니다.** (이런 종류의 마스크를 한번이상은 사용할 수 없습니다.)



마스크를 버린 뒤에 핸드젤로 닦거나 물과 비누로 손을 씻으십시오.







## Protecting Yourself from Airborne Infections

### *Wearing an N-95 respirator/mask*

**This handout tells you when you may need to wear an N-95 respirator/mask to protect your health. It also describes how to put on and remove one correctly. For help or more information, please talk with a nurse.**

### **Why should I wear an N-95 respirator/mask?**

N-95 respirator/masks are used in different situations to protect people from airborne illnesses:

- If you are visiting someone in the hospital who has an airborne illness, you may be asked to wear an N-95 respirator/mask to protect yourself.
- As a patient, you may be asked to wear the respirator/mask for your protection when you leave your hospital room.
- Other conditions may make using the respirator/mask advisable, such as a major outbreak of flu or another airborne illness.

### **How does the N-95 respirator/mask protect me?**

The mask filters small particles from the air that you breathe and provides a face-to-mask seal. It is the most common respirator used in the health care setting.

### **How do I put the mask on?**



Hold the face piece to your face. Make sure it is centered and the bridge of your nose is covered.



Place the top strap around the crown of your head



Place the lower strap behind your neck **against your skin**. (You may need to move your hair away from your neck to place the strap correctly.)



Lastly, secure the nose brace to your nose. Using as many fingers as possible, press in starting at the bridge of your nose and work out along your cheekbones until the mask fits snugly against your skin.

### **Check to Make Sure the Mask Is Working**

**After putting on the mask**, you must check it to make sure that it fits and is working correctly. Do these steps to check the seal on the mask:

- Cup both hands over the face piece and inhale gently. Check to see that the face piece collapses slightly and that no air leaks around it.
- Then exhale gently, still cupping your hands over the face piece. Check to see that the face piece bulges slightly and there are no air leaks around it.
- If you find a leak, adjust the face piece and nose brace until the mask stops leaking.
- If it continues to leak, ask for help from a nurse.

## Questions?

Call 206-598-6122

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff is also available to help at any time.

Healthcare  
Epidemiology and  
Infection Control:  
206-598-6122

## Using the N-95 Respirator/Mask

- Do NOT adjust your N-95 face piece while you are wearing the mask. Moving the face piece during use can cause it to leak. And, touching it will bring contaminants that may be on your hands up to your face.
- If the mask becomes damaged, soiled, or wet, or if it is hard for you to breathe through it, leave the area where you have been advised to wear the mask. Once you are away from that area, remove the mask and throw it away in the waste container that is provided for this purpose. (See the instructions below for safely removing the mask.)

## How do I safely remove the N-95 respirator/mask?



**When you are in an area where it is safe to remove the mask:**

Hold onto the mask with 1 hand to keep it in position on your face. Pull the bottom strap over your head with the other hand.



Still holding the mask in position, pull the top strap over your head with your free hand.



Remove the mask from your face. Throw it away in the waste container that is provided for this purpose.

**Use the same mask only 1 time.** (This type of mask is NOT meant to be used more than once.)



After discarding the mask, clean your hands with hand gel or wash them with soap and water.



UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Healthcare Epidemiology  
and Infection Control**

Box 356153

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-6122