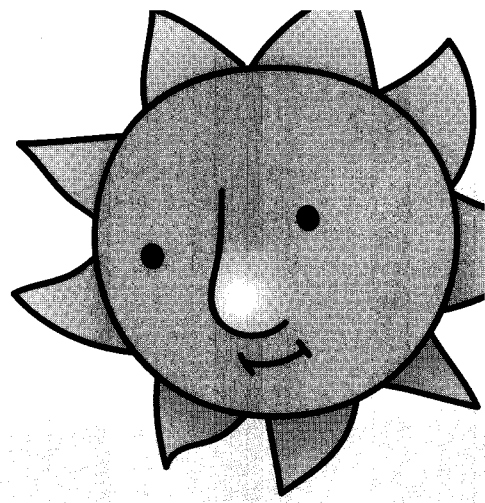


# 무더울 땐 이렇게 준비하세요!

## 폭염대비 사업장 행동요령

### 사전 준비사항

- 라디오나 TV의 무더위 관련 기상상황에 매일 주목하세요
- 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 두세요
- 사업장에서 가까운 병원의 연락처 확인과 사업장에 체온계를 비치하고 근로자의 열사병 등 증상을 체크하세요
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아 두세요
- 냉방기기 사용시는 실내·외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요(건강 실내 냉방온도는 26°C~28°C가 적당)
- 변압기의 점검으로 과부하에 사전 대비하세요
- 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 사업장으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하세요
- 차량의 장거리 운행계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토하세요



## 폭염주의보 발령시

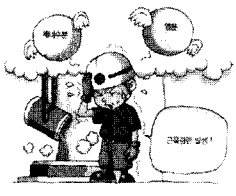
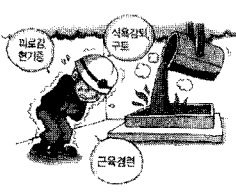
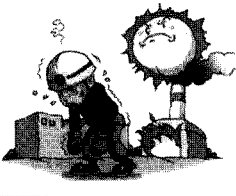
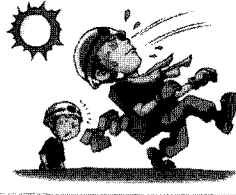
- 야외행사 및 친목도모를 위한 스포츠 경기 등 각종 외부행사를 자제하세요
- 점심시간 등을 이용 10분~15분 정도의 낮잠을 청하여 개인건강을 유지하세요
- 직원들이 자유복장으로 출근 및 근무하도록 근무환경을 개선하세요
- 휴식시간은 장시간보다는 짧게 자주 가지세요
- 야외에서 장시간 근무시는 아이스 팩이 부착된 조끼를 착용하세요
- 실내 작업장에서는 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐지역은 피하세요
- 건설기계의 냉각장치를 수시로 점검하여 과열을 방지하세요
- 식중독, 장티푸스, 뇌염 등의 질병예방을 위해 현장사무실, 숙소, 식당 등의 청결관리 및 소독을 실시하세요
- 작업 중에는 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물(염분)을 섭취하세요  
(알코올, 카페인이 있는 음료는 금물)
- 뜨거운 액체, 고열기계, 화염 등과 같은 열 발생원인을 피하고 방열막을 설치하세요
- 발한작용을 저해하는 밀착된 의복의 착용을 피하세요

## 폭염경보 발령시

- 각종 야외행사를 취소하고 활동을 금지하세요
- 직원을 대상으로 낮잠시간을 한시적으로 검토하세요
- 기온이 높은 시간대를 피해 탄력시간 근무제를 검토하세요
- 정상적인 몸상태가 아닌 직원에 대하여는 강제휴가를 검토하세요
- 실외 작업은 현장관리자의 책임하에 공사 중지를 신중히 검토하세요
- 장시간작업을 피하고 작업시간을 단축하여 야간근무 등 방안을 마련하세요
- 기온이 최고에 달하는 12시~오후 5시 사이에는 되도록 실·내외 작업을 중지하고 휴식을 취하세요
- 수면부족으로 인한 피로축적으로 감전 우려가 있으므로 전기취급을 삼가고 부득이 취급할 경우에는 안전장치를 하세요
- 특히, 야외에서 작업을 할 경우에는 불필요하게 빠른 동작을 삼가세요
- 안전모 및 안전대 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 작업시에는 각별히 신경 쓰세요



# 건강장애 발생 근로자 응급조치 요령

유형	발생원인	주요증상 및 소견	응급조치
<b>열경련</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과도한 염분손실</li> <li>• 식염수 보충 없이 물만 많이 마실 때 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련(사지근, 복근, 배근, 수지굴근 등)</li> <li>※ 30초 또는 2~3분 동안 지속</li> <li>• 정상체온 (36.5℃)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1% 식염수 공급</li> <li>• 경련발생 근육 마사지</li> </ul>
<b>열탈진</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고온작업시 체내수분 및 염분손실</li> <li>• 고온작업을 떠나 2~3일 쉬고 다시 돌아올 때 많이 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 피로감, 현기증, 식욕감퇴, 구역, 구토, 근육경련, 실신 등</li> <li>• 체온 38℃ 이상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서늘한 장소로 옮겨 안정</li> <li>• 0.1% 식염수 공급</li> <li>• 가능한 빨리 의사의 진료를 받도록 조치</li> </ul>
<b>열사병</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체온조절 장애</li> <li>• 고온다습한 환경에 갑자기 폭로될 때 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현기증, 오심, 구토, 발한 정지에 의한 피부건조, 허탈, 혼수상태, 헛소리 등</li> <li>• 체온 40℃ 이상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 환자의 옷을 시원한 물로 흠뻑 적시</li> <li>• 선풍기 등으로 시원하게 해줌</li> <li>• 의식에 이상 있으면 즉시 병원 응급실로 후송</li> </ul>
<b>열허탈증(열피로)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열환경 폭로로 인한 혈관장애(저혈압, 뇌 산소 부족)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두통, 현기증, 급성 신체적 피로감, 실신 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서늘한 장소로 옮긴 후 적절한 휴식</li> <li>• 물과 염분을 섭취</li> </ul>
<b>열발진(땀띠)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘려 땀샘의 개구부가 막혀 발생하는 땀샘의 염증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 홍반성 피부</li> <li>• 붉은 구진 발생</li> <li>• 수포, 흉통 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 실내에서 안정</li> <li>• 피부를 청결히 함</li> </ul>