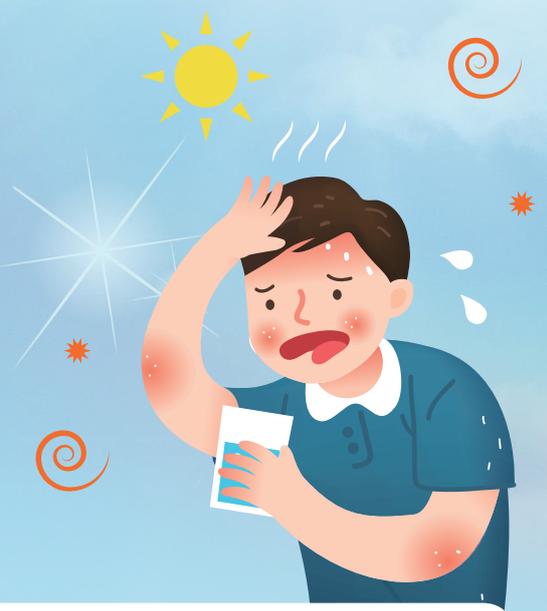


# 열사병 예방 3대 기본수칙

## 물 그늘 휴식 이행가이드



 33°C ↑

### 1. 폭염이란?

☑ 폭염이란 여름철 불볕더위를 말하며 통상 33°C 이상의 고온을 말합니다.

▶ 기상청 폭염특보 발령기준

**폭염주의보** : 일 최고기온이 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

**폭염경보** : 일 최고기온이 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

☑ 폭염에 장시간 노출되면 **열사병, 열탈진, 열실신** 등 온열질환에 걸릴 수 있으며 신속한 조치를 하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다.

▶ 초기 증상으로는 어지럼증, 발열, 구토, 근육경련 등이 있습니다.

### 2. 물 그늘 휴식 열사병 예방을 위한 기본수칙입니다.



물

- 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다.
- 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하세요.

그늘



- 노동자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요.
- 그늘막이나 차양막은 햇볕을 완전 차단할 수 있는 재질을 선택하세요.
- 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요.
- 쉬고자 하는 노동자를 충분히 수용할 수 있어야 합니다.
- 의자나 돛자리, 음료수대 등 적절한 비품을 놔두세요.
- 소음·낙하물, 차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치하여야 합니다.

휴식



- 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상씩 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다.
  - ▶ 특보 종류에 따라 휴식시간을 늘려야 합니다. 예를 들어 폭염주의보(33°C) 발령 시에는 매 시간당 10분씩, 폭염경보(35°C) 발령 시에는 15분씩 휴식하도록 합니다.
  - ▶ 근무시간 조정(근무시간 조정 예시: 9시~18시 → 5시~14시), 단축 등으로 무더위 시간대(오후 2시~오후 5시) 옥외작업을 피하십시오.
- 노동자가 건강상의 이유로 작업 중지 요청시 즉시 조치해야 합니다.
  - 같은 온도조건이라도 습도가 높은 경우에는 휴식시간을 더 늘려야 합니다. (땀 증발이 되지 않아 온열질환 발생 가능성이 더욱 높아지기 때문입니다.)
  - ▶ 기상청에서 제공하는 더위체감지수를 활용하여 휴식시간을 조정하세요. (기상청 홈페이지([www.kma.go.kr](http://www.kma.go.kr))에서 날씨누리 → 생활과산업 → 생활기상정보)
- 이와 같은 휴식은 반드시 작업을 중단하고 쉬는 것만을 의미하지 않습니다. 가장 무더운 시간대에 실내에서 안전보건교육을 하거나 경미한 작업을 함으로써 충분히 생산적 시간이 될 수 있습니다.

### 3. 폭염 위험단계별 대응요령을 숙지하십시오.

 위험단계	대응요령
<div style="text-align: center;">   <b>31°C 이상</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 질병예방(식중독, 장티푸스 등)을 위해 사업장의 청결관리에 유의</li> <li>• 충분한 수분섭취를 위하여 시원하고 깨끗한 물 준비</li> <li>• 노동자가 쉴 수 있는 그늘 준비</li> <li>• 열사병 등 온열질환 민감군 사전 확인</li> </ul>
<div style="text-align: center;">   <b>33°C 이상</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공</li> <li>• 노동자가 쉴 수 있는 그늘 제공</li> <li>• 매시간 마다 10분씩 그늘에서 휴식하기</li> <li>• 무더위 시간대(오후 2시~오후 5시)에는 옥외작업 단축 또는 작업 시간대 조정 등으로 옥외작업 자제</li> <li>• 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용</li> <li>• 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여는 휴식시간 추가 배정</li> <li>• 안전모 및 안전대 등 개인보호구 착용에 소홀해지기 쉬우므로 각별히 유의</li> <li>• 수면부족 등 집중력저하로 인한 떨어짐, 넘어짐 등 안전사고 유의</li> </ul>
<div style="text-align: center;">   <b>35°C 이상</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공</li> <li>• 노동자가 쉴 수 있는 그늘 제공</li> <li>• 매시간 마다 15분씩 그늘에서 휴식하기</li> <li>• 무더위 시간대(오후 2시~오후 5시)에는 불가피한 경우를 제외하고 옥외작업 중지 ※ 불가피한 옥외작업을 할 경우에도 휴식시간 충분히 부여</li> <li>• 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용</li> <li>• 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여는 옥외작업 제한</li> <li>• 안전모 및 안전대 등 개인보호구 착용에 소홀해지기 쉬우므로 각별히 유의</li> <li>• 수면부족 등 집중력저하로 인한 떨어짐, 넘어짐 등 안전사고 유의</li> </ul>
<div style="text-align: center;">   <b>38°C 이상</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공</li> <li>• 노동자가 쉴 수 있는 그늘 제공</li> <li>• 매시간 마다 15분 이상씩 그늘에서 휴식하기</li> <li>• 옥외작업 자제</li> <li>• 무더위 시간대(오후 2시~오후 5시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지 ※ 긴급조치 작업 등을 할 경우에도 휴식시간 충분히 부여</li> <li>• 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용</li> <li>• 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여는 옥외작업 제한</li> <li>• 안전모 및 안전대 등 개인보호구 착용에 소홀해지기 쉬우므로 각별히 유의</li> <li>• 수면부족 등 집중력저하로 인한 떨어짐, 넘어짐 등 안전사고 유의</li> </ul>

### 4. 응급상황을 대비하세요.

**☑ 발생 전 동료 근로자의 건강상태를 수시로 확인하세요.**

- 온열질환 초기증상으로 피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등이 나타날 수 있습니다.
- 내 주변에 이러한 증상이 있는 동료 근로자가 있는지 수시로 살펴보세요.

**☑ 발생 시 신속하게 응급처치를 실시하세요.**

- 의식이 있는지 확인한 후 시원한 곳으로 옮기세요.
  - ▶ 몸을 가누지 못하거나 의식이 없는 경우에는 신속히 119 구급대로 연락하세요.
- 작업복을 벗겨 몸을 시원하게 유지해 주세요.
- 의식이 있는 경우 얼음물이나 스포츠 음료 등을 마시게 합니다.
- 선풍기나 부채질을 통해 체온을 식히고 시원한 물로 몸을 적셔 주세요.
- 건강상태가 악화 또는 회복되는지 관찰하여 회복되지 않을 경우 즉시 의료기관으로 옮겨야 합니다.

