

预防冬季寒潮导致疾病的指南



寒潮是指冬季气温迅速下降的现象，可能会引起冻伤、体温过低等疾病。

寒潮预警发布标准

※ 气象厅《预报业务规定》（附录6）预警的发布标准

寒潮注意警报

- 早上最低气温在**零下12℃以下**，预计**持续2天以上**时。
- 预计早上的最低气温较前一天**下降10℃以上**，气温在**3℃以下**，低于往年数值**3℃**时。
- 预计会因急剧下降的低温而造成严重损害时。

寒潮警报

- 早上最低气温在**零下15℃以下**，预计**持续2天以上**时。
- 预计早上的最低气温较前一天**下降15℃以上**，气温在**3℃以下**，低于往年数值**3℃**时。
- 预计会因急剧下降的低温而在大范围内造成严重的损害时。

寒冷造成疾病的急救措施

- 如果长时间暴露于寒潮之中，则可能发生**体温过低、冻伤、冻疮**等寒冷引发的疾病，一旦发生，则须要**迅速采取措施**。

※ 寒冷导致疾病敏感人群和工作强度大的作业人员需要在作业前后确认自己的健康状况。

表现出的主要症状

体温过低

恶寒、疲劳、意识减退、
记忆障碍、语言障碍等

冻伤

刺痛、瘙痒、
皮肤发黑发红、起水泡、
皮肤感觉丧失

采取措施并观察情况

- 采取措施并观察情况
- 移动至暖和的地方
- 脱下湿衣服，用毯子包裹。
- 将温热的湿毛巾敷在冰冻部位（脸、耳朵、手和脚等）并经常更换。
- 如果有意识，则饮用热饮（酒除外），食用巧克力等甜食。

▼ 如果没有意识或症状未见改善

则拨打119请求救援 

结束

- 随时检查健康状况
- 尽可能回家（确认症状有无改善）



※ 有关更多信息，请参阅疾病管理厅的《寒冷导致疾病的种类和急救措施》。

防止寒冷引发疾病，保暖的衣服、水、场所！是基本守则！

保暖的衣服 (防寒护具)

- 请穿多层衣服。（超过3层衣服可提高保暖效果。）

外层 由可阻挡风和水的透气材料制成的衣服

中层 由即使浸湿也能保暖的材料制成的衣服

里层 由易吸汗的材料制成的衣服

- 请戴帽子或头巾，减少身体热量的流失。

- 如有必要，请使用遮盖面部和嘴巴的口罩。

- 戴保暖手套，穿保暖和防水效果好的鞋。

- 执行易浸湿的作业时，请佩戴添加了防水性能的手套。
- 如果温度低于零下7℃，请勿赤手触碰金属表面，而是务必戴上手套。

- 考虑可能会被水或汗水浸湿，请准备一些备用的。

温水

- 请经常饮用温水，确保饮用量充足。

暖和的场所

- 请为作业人员提供一个暖和的避寒场所。

- 应尽量靠近作业场所设置，但须确保取暖器等加热装置不会引起火灾，不会引发有害气体中毒。



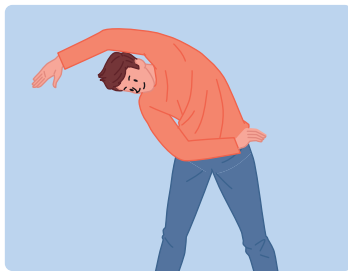
为保护作业人员的健康，请采取额外的预防措施！



随时查看天气状况
(寒潮预警和影响预报)



对容易受到寒潮影响的敏感人群*
进行事前确认和随时管理



进行拉伸，促进血液循环，
保持体温



作业过程中，同事之间
相互观察

*敏感人群：高血压、糖尿病、脑血管病、甲状腺功能减退、体质虚弱、老年人、新手等

各等级寒潮应对要领

※ 各地区的寒潮等级可通过 [气象厅的天气预报网站 \(www.weather.go.kr\)](http://www.weather.go.kr) → 天气 → 气象预警 → 影响预报 → “产业”或天气预报（应用程序）查看。



共同事项

(关心、注意、警告、危险)

- 我们提供预防寒冷导致疾病相关的培训，包括疾病的类型、预防方法、症状和急救措施。
- 提前确认寒冷导致疾病的敏感人群（高血压、糖尿病、老年人等）。
- 制定作业计划，尽量减少寒冷时间段的户外作业。
- 搭建紧急联络网络，传达寒潮警报，报告健康异常者等情况。
- 准备保暖衣服（防寒护具）、温水和暖和的场所。
- 互相观察同事的健康状况，如果出现寒冷导致的疾病症状，请停止作业并按照以下急救措施要领进行处理。



注意

(寒潮注意警报)

- 穿保暖的衣服，佩戴防寒护具。提供温水和暖和的场所。
- 尽量减少寒冷时间段的户外作业。
- ▶ 调整寒冷时间段的户外作业时间和休息时间等



警告

(寒潮警报)

- 穿保暖的衣服，佩戴防寒护具。提供温水和暖和的场所。
- 减少寒冷时间段的户外作业。
- ▶ 优先考虑对寒冷导致疾病的敏感人群和作业繁重者



危险

- 穿保暖的衣服，佩戴防寒护具。提供温水和暖和的场所。
- 在寒冷时间段尽量减少户外作业，如有必要，须在采取安全保健对策后再开展作业。
- ▶ 在对寒冷导致疾病的敏感人群中，作业繁重者仅限在采取了寒冷时段灾难、安全紧急措施等之后，才可以从事户外作业。

* “繁重作业”是指消耗热量大，使用铲子、锤子、锯、镐或斧在施工现场进行模板、钢筋或浇筑等移动全身的作业，或手动反复搬运、卸下或处理重物的作业。

寒潮造成灾害的主要事例



垃圾收集作业

不佩戴防寒、防水手套，不穿防寒、防水鞋而从事作业时，会发生手足冻伤。



建筑工地脚手架拆除作业等

在户外作业时会发生手脚冻伤。



除雪

长时间穿着湿袜子，戴湿手套时会发生手脚冻伤。