

冬季寒潮引发的 寒冷疾病预防指南

各作业场所请在**寒潮到来前**开展预防寒冷疾病的前期检查，制定并落实**本单位的预防措施**。



寒潮警报发布标准 (Cold wave alert criteria) 是什么？

寒潮预警

- 预计早晨最低气温**低于零下12℃**并**持续2天**以上时
- 预计早晨最低气温比前一日**下降10℃以上**，降至3℃以下，比往年平均气温低3℃时
- 由于突然的低温现象预计会造成重大损害时

寒潮警告

- 预计早晨最低气温**低于零下15℃**并**持续2天**以上时
- 预计早晨最低气温比前一日**下降15℃以上**，降至3℃以下，比往年平均气温低3℃时
- 由于突然的低温现象预计会造成大范围地区的重大损害时

※ 气象厅《预报工作规定》[附录6]警报的发布标准

为了预防寒冷疾病，**保暖的衣物、水和场所**是基本守则！

保暖衣物 (防寒装备)

- 穿三层以上的衣服可以提高保暖性，因此请穿多层衣服。
 - (外层) 穿防风防水且透气的衣物。
 - (中间层) 穿吸收内层汗水，即使湿了也能保暖的衣物。
 - (内层) 穿吸汗性好的衣服。
- 请戴帽子或头巾以减少身体热量流失。
- 如有必要，请使用遮盖面部和嘴部的口罩。
- 请佩戴保暖手套，穿着具有保暖和防水功能的鞋子。
 - 如果工作时容易浸到水，那么请佩戴具有防水功能的手套。



温水





- 请充分饮用温水和含糖饮料。

温暖的场所 (休息)

- 请在**工作区域附近**提供一个温暖的场所，让作业人员可以在寒冷时前去休息。
 - 安装取暖器等取暖装置，但不得有火灾或有害气体中毒的危险。
- 当发布寒潮警报时，请确保充分的休息。

发生寒冷病时应如何处理？

- 长时间暴露在**寒潮**中，可能会**引起或加重体温过低、冻伤、冻疮等寒冷疾病以及心脑血管疾病**。
- 一旦患病，应及时就医，并应对**寒冷敏感人群**严加管理。

寒冷疾病	定义和症状	紧急处理事项
 死亡风险 低体温症	<ul style="list-style-type: none">因长时间暴露在低温下而导致核心体温低于35℃的状态。<ul style="list-style-type: none">严重的颤抖。(中度) 言语缓慢、心跳不规律，血压降低。(严重) 颤抖停止，失去意识，呼吸减弱或停止。心跳不规律或消失，瞳孔扩大。	<ul style="list-style-type: none">拨打119或将患者送往最近的紧急医疗机构。请移至温暖的地方。请脱掉湿衣服并盖上毯子。如果意识清醒，请提供温热的含糖饮料。* 如果医疗救助延迟超过30分钟。<ul style="list-style-type: none">小心地饮用热饮 (如果失去知觉则禁止)。将热敷袋或装了热水的瓶子放在腋窝、颈部和腹股沟处。
 冻疮	<ul style="list-style-type: none">因长时间暴露在零下2℃以下的温度，皮肤及皮下组织冻结的状态。<ul style="list-style-type: none">当皮肤冻结时，会变得刺痛、麻木和发痒。在严重的情况下，可能会变得疼痛、起水泡或皮肤变硬。重症患者会出现感觉异常、僵硬，以及神经组织等深层组织的损伤。	<ul style="list-style-type: none">请遵循低体温症中提出的处理措施。不要摩擦或揉搓冻伤部位。避免用冻伤的部位行走。如果出现水泡，应使用无菌纱布包裹，防止水泡破裂。请勿对冻伤部位进行加热 (除非医务人员指示这样做)。
 冻疮	<ul style="list-style-type: none">手、脚、耳朵、鼻子等部位的皮肤毛细血管因寒冷而受损的状态。<ul style="list-style-type: none">受损部位的皮肤可能会变红且发痒。可能会形成水泡或溃疡。	<ul style="list-style-type: none">避免抓挠冻疮部位。慢慢地温暖皮肤。涂抹止痒和消炎的乳霜 (咨询医生后)。尽快去医院治疗。
 战壕足	<ul style="list-style-type: none">由于湿脚暴露在潮湿和寒冷的环境中而造成的损伤。<ul style="list-style-type: none">可能会出现皮肤发红、刺痛和麻木。走路时会感到疼痛。严重时可能会出现麻木、痉挛、肿胀和水泡。	<ul style="list-style-type: none">请脱掉鞋子和湿袜子。请保持双脚温暖、干燥。请尽快去医院治疗。

※ 寒冷疾病敏感人群和工作强度大的劳动者需要在工作前后检查自己的健康状况。

为了预防冬季寒冷疾病，雇主和劳动者应该做什么？



什么是敏感群体？ 高血压、糖尿病、脑血管疾病、甲状腺功能减退、体质虚弱、老年人、新入职人员等。

什么是繁重作业群体？ 消耗大量卡路里的作业，例如使用铲子、锤子、锯、镐或斧进行模板、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。

请遵循寒潮的各阶段应对指南。



- 穿戴保暖衣物和防寒装备，提供温水和温暖的场所。
- 在寒冷时间段尽量减少户外工作。
- ▶ 调整寒冷时段的室外作业时间和休息时间等。



- 穿戴保暖衣物和防寒装备，提供温水和温暖的场所。
- 在寒冷时间段减少户外工作。
- ▶ 优先考虑对于寒冷疾病敏感的人群和执行繁重作业的作业人员。



- 穿戴保暖衣物和防寒装备，提供温水和温暖的场所。
- 在寒冷时间段限制户外作业，并在不可避免的户外作业时分配足够的休息时间。
- ▶ 对于寒冷疾病敏感的人群和执行繁重作业的作业人员，在寒冷时间段除了紧急灾害和安全措施之外，限制其执行户外作业。

❄️ 各地区的寒潮阶段信息可通过气象厅的“天气预报网站 (www.weather.go.kr) > 天气 > 天气警报 > 影响预报 > ‘产业’”或天气预报 (应用程序) 进行确认。

请使用上门的医疗保健服务预防寒冷疾病。

- 职业健康相关的医生、护士等产业保健专家亲自前往作业现场，为现场作业人员提供血压、糖尿病等简易检查和健康咨询、培训等免费服务。
- ▶ 请联系安全保健公团 (1644-4544) 或劳动者健康中心 (1577-6497) 申请。
- 特殊工种劳动者可得到心脑血管疾病预防健康检查费用补助，并可在劳动者健康中心接受健康咨询等后续护理。
- ▶ 请联系安全保健公团 (1644-4544) 申请。



请确认并预防冬季频繁发生的灾害类型。

预防心脑血管疾病



- “寒冷”会增加心脑血管疾病的发病率，因此作业前要做伸展运动，并避免饮酒和吸烟。
- 请提前检查是否有基础疾病，谨慎作业。

预防建筑工地使用褐煤时的窒息危险



- 固化时，请使用热吹风机而不是褐煤。
- 使用褐煤养护混凝土时，请不要忘记▲测量氧气和有害气体浓度，▲确保充分的通风，▲佩戴防护装备。

预防结冰路面滑倒



- 请穿防滑安全鞋。
- 开始作业前，请清除积冰或积雪区域的积雪并撒上沙子等。