



夏季热浪引起的高温疾病预防指南



请各工作场所在热浪来临前进行预防高温疾病的事前检查，并自主制定预防措施，按阶段执行。

- 热浪通常是指夏季在特定地区持续的体感温度超过31°C的严重热情，并可能引发热射病等疾病的气象现象。
- 政府每年在夏季热浪对策期间(5.20 ~ 9.30)运行，预防由热浪引发的损害。

为了预防高温疾病，必须遵守三大基本原则。

建筑现场等户外工作场所

室内工作场所

※(适用范围)难以在室内全面安装冷却装置，室内温度受外界温度影响的场所。

水



☑ 提供凉爽且干净的水 / 工作期间定期喝水



水

阴凉

- ☑ 在劳动者工作的地方附近设立阴凉的地方(休息区)
- ☑ 在可以透过凉爽的风的地方安装阴凉篷
- ☑ 必要时可以另行安装移动空调等局部冷却设备



☑ 在经常工作的地方设定管理温度范围，并采取以下措施，使温度保持在一定水平内。

- 1 在劳动者工作的地方放置温湿度计并查看数值。
- 2 安装局部冷却装置*或采取定期通风措施，防止热空气滞留。
* 空气循环装置、电风扇、冷风机、移动空调等。
- 3 即使在夜间工作也要管理室内温度。

风



休息



- ☑ 发布热浪警报(预警、警报)时，定时休息10~15分钟。
 - ☑ 通过在炎热时段(14点~17点)提供休息时间，尽量减少户外工作。
- 1 调整工作时间段
 - 2 调整工作强度、速度等工作量
 - 3 进行室内安全卫生教育
 - 4 检查劳动者健康状况

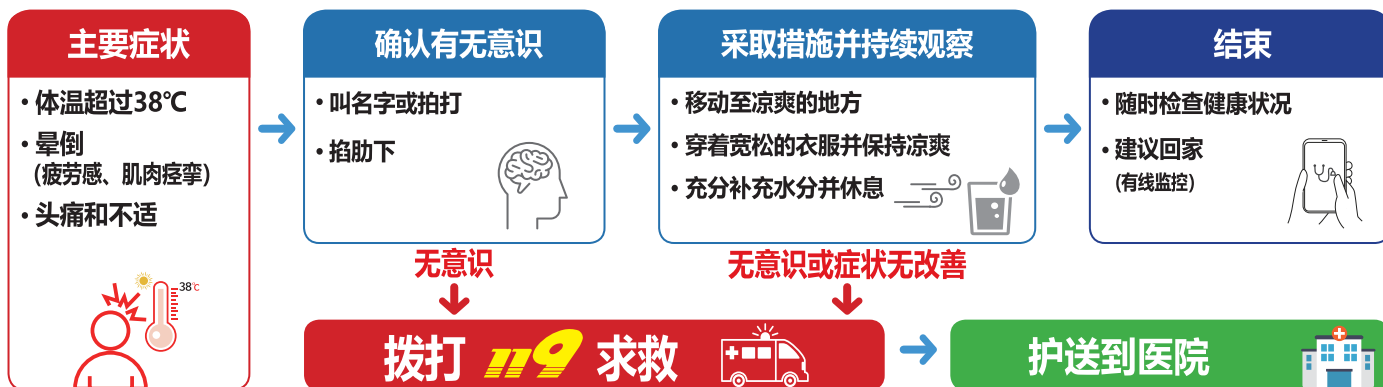
※ 在炎热的时候，短暂的休息很重要，即使短暂的休息也可以提高工作效率。

休息



一旦发生高温疾病，必须立即采取措施。

- 🚨 当劳动者因高温疾病等迫在眉睫的危险而要求停止工作时，必须立即采取措施。
- 🚨 夏季若长时间暴露在高温、高湿环境中，出现热射病、热衰竭等高温疾病病症，必须按以下步骤迅速采取措施。
- 🚨 特别是对高温疾病敏感的人群和从事高强度工作的劳动者，必须在工作前后进行健康检查。



※ 本指南是为预防热疾而提供的建议内容，根据公司的情况并听取劳动者的意见后，可以按照同等以上水平遵用本指南。

根据体感温度，应对热浪的每一阶段采取额外的应对要领。

除了基本守则外，还需要根据各阶段的应对要领采取额外措施，以防止在热浪持续、温度上升的酷暑期，在室内和室外的 workplaces 发生高温疾病等健康问题。

共同事项

关心
注意
警告
危险

体感温度
31℃以上

- 查看天气状况并向工作人员提供热浪信息 (使用韩国气象厅网站和应用程序)。
- 准备凉爽、干净的水和供劳动者休息的阴凉处 (休息区)。
- 如果是室内工作场所，应检查工作场所的降温和通风设施是否充足。
- 在室外或室内高温场所工作时，应劳动者要求提供凉爽防晒袖等降温用品。
- 对高温疾病敏感的人群和高强度工作劳动者须注意



什么是高温疾病敏感人群?

▲ 患有肥胖症、糖尿病、高血压或低血压等疾病的人 ▲ 有过高温疾病经历的人 ▲ 老年人 ▲ 被新分配到暴露在热浪中工作的人

什么是高强度工作? 指的是体力劳动强度大、容易受到热应激的工作。

▲ (工作示例) 在建筑工地上从事铸模、钢筋、混凝土浇筑、焊接工作等需要全身活动的工作，以及用手反复提起放下或处理重物的工作、使用铲、锤、锯等工具的工作等长时间暴露在热浪中的工作。

注意

或高温预警

体感温度
33℃以上

- 每小时在阴凉处 (休息区) 休息10分钟。
- 为对高温疾病敏感的人群和工作强度大的劳动者分配额外的休息时间。
- 减少最热时间段 (14点~17点) 的户外工作或调整工作时间。



警告

或高温警报

体感温度
35℃以上

- 每小时在阴凉处 (休息区) 休息15分钟。
- 为对高温疾病敏感的人群和工作强度大的劳动者分配额外的休息时间。
- 除非在不可避免的情况下，否则停止最热时间段 (14点~17点) 的户外工作。
- 必须进行户外工作时，为相应劳动者提供充足的休息时间。
- 指定专人负责检查劳动者健康状况。



危险

体感温度
38℃以上

- 每小时在阴凉处 (休息区) 休息15分钟。
- 为对高温疾病敏感的人群和工作强度大的劳动者分配额外的休息时间。
- 在最热时间段 (14点~17点)，停止除灾害和安全管理等所需的紧急措施工作之外的户外工作。
- 执行紧急工作时，为相应劳动者安排足够的时间休息。
- 限制中暑等高温疾病敏感人群从事户外工作。
- 指定专人负责检查劳动者健康状况。



怎样才能确认自己的体感温度?

什么是感觉温度? 体感温度是人体感受到的热量的一种量化表示，加上湿度和风的影响，反映了夏季湿度低时感受到的温度偏低、湿度高时感受到的温度偏高的感觉。

室外工作场所

- 安全保健公团网站 → 业务介绍 → 产业保健 → 气候变化 → 热浪影响预报 (使用二维码)
- 查看韩国气象厅的天气预报应用程序

室内工作场所

- 在暴露于热浪中的工作场所备置温湿度计以计算体感温度 (使用二维码)

体感温度
计算器

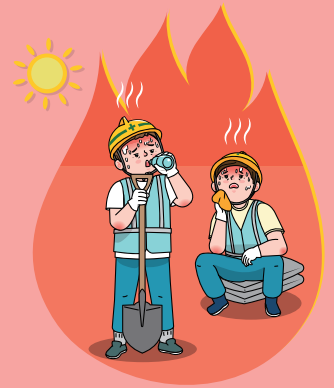


气象厅体感温度表

湿度 \ 气温	体感温度表												
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4	38.4	39.4
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3



高温疾病预防检查表



- ① 开发并提供此检查表是为了帮助雇主提前识别工作场所热浪造成的潜在风险因素，并制定应对风险的计划。
- ② 如果因暴露在热浪中而面临患上高温疾病的风险，请使用高温疾病预防检查表来改善工作环境，遵循三项基本守则，并在发生事故时紧急应对。

自我诊断项目		有	无
工作环境	1. 有在炎热天气或直射阳光下作业的户外工作吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. 有在辐射热等热源的炎热环境中作业的室内工作吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. 有无在炎热的室内或室外环境中进行剧烈的体力活动?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
事前准备	4. 是否已检查体感温度、健康状况、三项基本守则遵守情况和紧急情况下的应急措施内容等? - 室内工作场所是否安装了局部冷却设备并定期通风以防止热空气淤滞? * 空气循环装置、电风扇、冷风机、移动空调等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. 有无指定专人负责管理高温疾病的风险和症状、落实三项基本守则并提出改善工作环境的意见?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6. 有无通过TBM等方法对暴露于热浪中的工人进行了关于高温疾病的风险和症状、应对流程等培训?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
热浪应对措施	7. 工人作业的工作场所是否配备有温湿度计并随时查看体感温度? * (室外) 查看韩国气象厅的天气预报应用程序。 (室内) 查看安全公团体感温度计算系统 (使用二维码)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. 工作负责人有无检查暴露于热浪中作业的工人的健康状况、工作强度、是否穿戴制冷装备等个人风险因素?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. 是否在监控容易受高温疾病影响和工作强度高的高温疾病征兆和症状*? * 发烧、头痛、头晕、恶心、肌肉痉挛、出汗、恶心、疲劳等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10. 有无遵循三项基本守则，遵守各等级热浪的应对要领，并在发生事故时立即采取措施? * (室内) 局部冷却设备检查、定期通风措施、提供制冷装备	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11. 当劳动者因担心发生高温疾病等紧急危险而要求停止工作时，能否立即停止其工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

