

안 전 보 건 교 육 실 시 일 지

☐ 교육 일자 : 2020년 6월 일

결 재				

교 육 구 분	<input type="checkbox"/> 채용시 교육 (8시간 이상) <input type="checkbox"/> 작업내용 변경시교육(2시간이상) <input type="checkbox"/> 특별안전보건교육 (16시간 이상)				<input checked="" type="checkbox"/> 근로자 정기교육 (분기 6시간이상) <input type="checkbox"/> 관리감독자 정기교육 (반기8시간이상) <input type="checkbox"/> 기타			
교 육 인 원	구분	계	남	여	교육 미 실시 사유			
	대상자							
	실시자							
	미실시자							
교 육 내 용	교육 내용의 개요				교육방법	교육시간	사용교재등	
	※ 여름철 건강관리 1. 여름철 기후와 인체영향 2. 여름철에 걸리기 쉬운 질병 1) 냉방병 2) 열경련·열피로·열사병 3) 일광화상 4) 식중독 5) 열대야 3. 효과적인 여름철 운동법 1) 여름철 운동요령 2) 여름철 건강운동법 4. 폭염대비 근로자 건강보호 세부내역				강의식	2시간	첨부자료	
실시자 및 장 소	성 명	직 명			교 육 장 소			
참 석 자	참 석 자	서 명			참 석 자	서 명		
		- 별 첨 첨 부 -						

참 석 자 명 단	연번	참 석 자	서 명	연번	참 석 자	서 명
	1			31		
	2			32		
	3			33		
	4			34		
	5			35		
	6			36		
	7			37		
	8			38		
	9			39		
	10			40		
	11			41		
	12			42		
	13			43		
	14			44		
	15			45		
	16			46		
	17			47		
	18			48		
	19			49		
	20			50		
	21			51		
	22			52		
	23			53		
	24			54		
	25			55		
	26			56		
	27			57		
	28			58		
	29			59		
30			60			

1. 여름철 기후와 인체영향

여름이 되면 찌는 듯한 더위 속에 맛있는 과일과 음식이 쏟아져 나오고, 많은 사람들은 휴가를 얻어 산으로 바다로 바캉스를 떠난다. 하지만 장마철의 습함과 무더위에 지쳐 힘들어하는 사람들도 있다.

기운이 없고 피곤하고 머리가 아프고 모든 일에 의욕을 잃게 되는 사람들. 이런 경우의 사람들은 체질적으로 더위에 약하려니 하지만 이들 중에는 실제 어떤 병이 숨어 있을 수도 있다.

특히 갑상선 질환이나 당뇨병, 심장질환, 만성기관지염과 같은 만성폐쇄성 폐질환이 의심되니 주의해야 한다.

2. 여름철에 걸리기 쉬운 질병

덥고 습한 날씨 때문에 여름철에 특히 잘 걸리는 질병들이 있다. 열피로, 열사병, 열경련 등 열손상으로 인한 질병들과 식중독, 냉방병, 일광화상, 저체온증, 이질, 말라리아, 장티푸스 등이 그것인데 근로자들에게 발생하기 쉬운 열경련 등 열손상으로 인한 질병들과 함께 식중독, 냉방병, 일광화상 등의 발병원인 및 증상, 그에 따른 올바른 예방법에 대해 알아본다.

1) 냉방병

에어컨 보급이 급증하면서 냉방병이 새로운 현대병으로 부상하고 있다. 냉방병은 아직 의학적으로 뚜렷하게 정의, 사용되는 병명은 아니지만 에어컨을 사용하면서 우리 신체에 발생하는 건강상의 문제를 총체적으로 의미한다고 보면 큰 무리가 없겠다.

(1) 발생원인 및 증상

냉방병은 우리 몸의 체온이 급격하게 떨어져서 발생하는 것이 아니라 체온이 급격하게 자주 바뀌는 데서 발생하는 병이다. 따라서 겨울철에는 기온이 낮아도 냉방병이 발생하지 않는다.

우리 몸은 외부의 온도 변화에 대해서 민감하게 반응하는데 체온조절을 관장하는 중추는 시상하부라는 뇌의 한 부분으로 이곳에서는 체온이 올라가면 혈관을 팽창시켜서 열을 발산하고, 땀을 흘려서 체온을 떨어뜨린다. 이런 자연적이고 생리적인 과정을 통해서 외부의 변화에 적응하는 것이다.

그런데 에어컨이 가동되는 사무실에 있다가 거리로 나왔다가 다시 사무실로 들어가는 일이 반복되면 반복되면, 우리 몸의 체온조절에 이상이 발생해서 우리 몸의 안정이 깨지는 상태가 되고 냉방병의 여러 증상으로 나타난다. 즉 감기, 코막힘, 기침, 오한 등 여러 가지 호흡기 장애와 두통, 요통, 근육통, 소화불량, 피로 등을 호소하게 되는 것이다.

(2) 예방대책

냉방병 예방을 위해서는 다음과 같은 대책이 필요하다.

① 실내외 온도차 5℃ 유지

실내외의 온도차를 5℃ 정도로 유지하고, 실내 온도를 25℃ 이하로 떨어뜨리지 않는 것이 좋다. 에어컨을 틀 때도 사람 몸에 직접 찬바람이 가게 하는 것보다는 실내 전체의 온도를 낮추는 것이 바람직하다.

② 겉옷으로 체온 유지

사무실에 가벼운 긴 팔 옷을 준비해 두었다가 착용해 실내에서의 체온을 유지하는 것도 좋다. 겉옷을 걸치는 것은 온도 뿐 아니라 습도를 유지하는데도 도움이 된다.

③ 적당한 간격으로 환기

에어컨은 적당한 간격으로 꺼 주어야 한다. 만약 중앙집중식 냉방이라면 적어도 2시간에 한 번씩은 창문을 열어 실내 환기를 시켜주어야 한다.

환기를 시키는 것은 흡연이나 호흡으로 인한 이산화탄소를 산소로 바꾸는 효과도 있다.

④ 실내 적정습도 유지

실내가 너무 건조하면 호흡기 감염, 알레르기 증상, 천식 등이 악화될 수 있고, 습도가 너무 높으면 진드기나 곰팡이의 번식이 왕성해지고 공기중에 황산염이나 아질산 등의 유해물질의 농도를 높게 할 수 있어 좋지 않으므로, 적당한 습도를 유지하는 것도 냉방병 예방을 위해서는 중요하다.

장소와 계절에 따라 다르지만 보통 집이나 사무실은 섭씨 16~20℃ 정도가 적정 실내습도이다.

이의 유지를 위해 실내에 온도계와 습도계를 설치하고, 빨래를 널거나 실내와 환기가 되는 곳에 물을 많이 주는 화분을 놓은 것이 좋다.

⑤ 절대 금연

냉방중인 실내에서는 절대 금연해야 한다. 밀폐된 공간에서 피우는 담배는 직접 태우는 사람뿐만 아니라 옆에 있는 사람에게도 크나 큰 해를 주므로 담배는 냉방을 위해 밀폐된 공간을 피해서 피워야 한다.

⑥ 먼지 제거

냉방을 위해 밀폐된 공간에서는 실내의 먼지를 깨끗이 청소하는 것도 매우 중요한 일이다. 특히 가정의 카페트나 냉장고, 전열기 주위는 알레르기성 비염의 주요원인이 되는 집먼지 진드기의 온상이므로 항상 청결히 하도록 노력해야 한다.

2) 열경련·열피로·열사병

열로 인한 건강장해는 열경련, 열피로, 열사병의 3가지로 나누고 있다.

(1) 열경련

가. 발생원인 및 증상

땀 흘려 일한 후 갈증으로 물을 들이킬 때 염분을 섭취하지 않으면 근육의 경련을 느끼게 된다. 이런 현상을 열경련이라고 하는데, 근육경련은 하지에서 많이 발생한다. 주로 등산이나 격렬한 운동, 심한 육체적 노동을 한 후에 많이 나타나지만 때로는 일이 끝나고 쉴 때 나타나기도 한다. 또 샤워로 근육을 차게 할 경우 이런 증상이 유발되기도 하는데, 소금을 넣은 물을 마시거나 링거 주사를 맞으면 쉽게 회복할 수 있다.

나. 예방대책

일을 하다가 경련이 발생하면 적지 않은 어려움을 겪을 수 있는데 열경련을 예방하기 위해서는 여름철에 목이 마르다고 해서 물만 벌컥벌컥 마셔서는 안되고, 물 1ℓ에 차 숟가락 절반만큼의 소금을 넣어 마셔서 전해질의 균형을 맞추어야 한다.

(2) 열피로

가. 발생원인 및 증상

열피로는 열로 인한 체온조절의 실패로 염분과 수분이 부족해서 생기는 병이다.

심한 갈증과 피로감이 나타나고, 정신적인 불안감이나 판단력 장애 등이 나타난다.

체온은 38.9℃까지 올라갈 수 있고 심하면 정신착란, 체온 상승, 혼수 등도 따를 수 있다.

염분이 부족한 경우에는 식욕부진, 미식거림, 구토, 설사 등도 나타난다.

나. 응급처치

치료는 개인에 따라 달라질 수 있는데 그늘진 곳에서 쉬면서 염분이 함유된 물을 마시면 곧 나아진다.

(3) 열사병

가. 발생원인

열사병은 드물게 발생하지만 열손상 중에서 가장 심각한 질환이다. 대개 혹독한 군사훈련이나 운동 선수들의 훈련 과정에서 발생하는데 노동자, 농부, 축구선수, 장거리 마라토너, 보일러실에서 근무하는 사람들에게서도 발생할 수 있다. 우리나라에서는 월남전을 대비한 혹독한 훈련과정에서 꽤 많은 사람들이 사망했다는 보고가 있다.

열사병은 시상하부에 있는 체온조절중추가 마비되어 제 기능을 상실하게 됨으로써, 체온이 40℃를 넘어서 우리 몸을 조절하는 중요한 호르몬이나 효소들이 제 기능을 하지 못하게 돼 사망에 이르게 되는 병이다.

나. 증상

열사병의 증상은 심각하다. 혼수상태에 빠지게 되고, 혈압이 낮아지며, 열사병의 합병증으로 심장, 신장, 간, 뇌, 췌장 등 모든 신체 기관에 문제가 발생하여 빠른 시간에 조치를 취하지 않으면 사망하게 된다.

다. 응급처치

열사병이 발생하면 빨리 위급한 사태를 파악해서 급격한 냉각을 하는 것이 최선이다. 의식을 잃은 사람에게 물을 먹이려고 시도하다가 치료가 늦어지면 환자가 사망할 수도 있으므로 주의해야 한다.

열사병의 응급 처치법은 다음과 같다.

- ① 주위에 물이 있으면 일단 물을 끼얹고, 부채나 선풍기로 몸을 식혀 주어야 한다.
- ② 환자를 서늘하고 그늘진 곳으로 옮기고 얼음을 구할 수 있다면 얼음물을 이용해 체온을 떨어뜨린다. 얼음주머니로 피부를 문지르면서 선풍기를 틀어주는 것도 좋다.
- ③ 응급처치를 취한 뒤 병원으로 후송한다.

3) 일광화상

(1) 발생원인 및 증상

햇볕에 오래 노출된 후 피부가 따갑고 아픈 부위가 빨갛게 부어올라 있다면 이는 틀림없는 일광화상일 것이다.

일광화상은 밤에 잠들지 못할 정도로 매우 고통스러운데, 어린 아이들은 30분 정도 직사광선에 노출되면 일광화상이 생길 수 있으므로 각별히 주의해야 한다.

(2) 응급처치

집에서 얼음찜질만으로도 쉽게 치료할 수 있는 병이 일광화상이다. 얼음을 비닐봉지에 넣거나 얼음물에 수건을 담근 후 계속 아픈 부위에 대주면 화상부위가 낫는데, 얼음을 구할 수 없다면 찬물이나 찬 우유를 써도 좋다. 찜질 시간은 최소 6시간에서 최대 18시간.

또 화상 초기에는 연고를 바르고 붕대로 싸주지 않는 것이 좋다. 24시간이 지난 후 칼라민로션이나 화상 연고를 바르는 것이 치료에 훨씬 도움이 된다.

4) 식중독

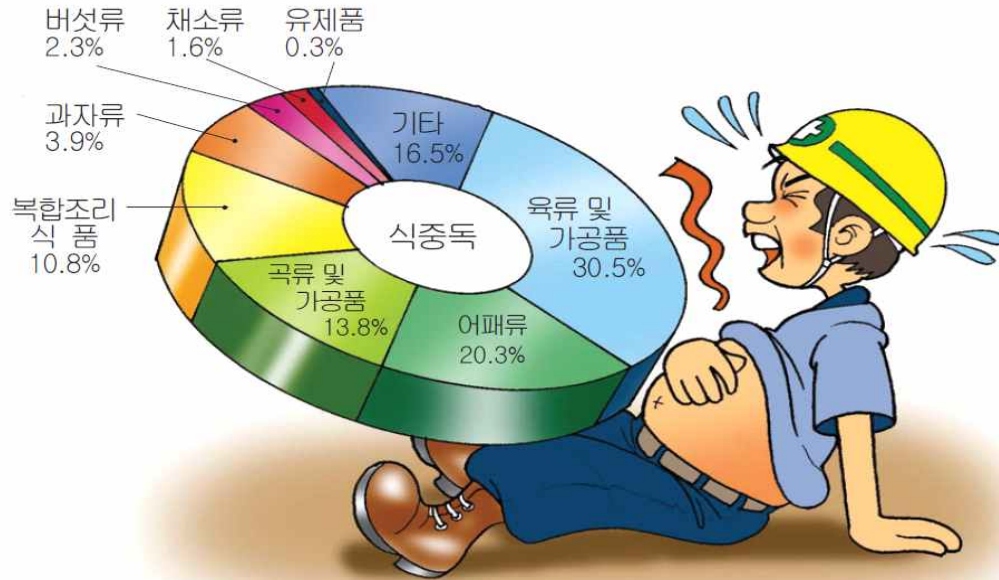
식중독이란 세균이나 세균 또는 독성화학물질에 오염된 음식을 먹거나 독버섯, 복어 등 자체에 독성이 있는 음식을 섭취했을 때 나타나는 질병이다. 통상적으로는 어떤 음식을 먹은 사람들이 열을 동반하거나 또는 열이 없으면서 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 설사, 복통 등을 동반하는 경우를 총칭해서 이르는데, 병원균에 의해서 오염된 식품을 섭취했을 때 주로 발병한다.

식중독은 한 명에게서만 발생했을 경우에는 식중독 진단을 내리기 어렵다. 여름철에는 식중독과 비슷한 증상을 나타내는 장염이 흔하기 때문이다. 하지만 같은 음식을 먹은 여러 사람이 한꺼번에 위와 같은 증상을 일으킬 때는 식중독을 의심할 수 있다.

국립보건원이 발표한 통계에 의하면 우리나라의 식중독 원인은 육류 및 가공품으로 인한 것이 30.5%, 어패류가 20.3%, 곡류 및 그 가공품이 13.8%, 복합조리식품이 10.8%, 과자류가 3.9%, 버섯류가 2.3%, 채소류가 1.6%, 유제품이 0.3%, 그리고 기타 원인불명이 16.5%로서 어패류의 비율이 점점 증가하고 있는 추세이다.

(1) 포도상구균에 의한 식중독

가. 발생원인 및 증상



독소를 분비하는 대부분의 포도상구균은 인간보균자와 유선염을 앓고 있는 소를 통해 음식을 오염시킨다고 한다. 서구에서는 유제품을 많이 먹기 때문에 소가 중요한 매개체가 된다고 하지만 우리나라에서는 포도상구균에 의한 염증이 있는 인간보균자가 더욱 중요한 매개체가 되는 것으로 알려져 있다.

포도상구균에 이미 오염이 된 음식은 다시 가열하면 균은 죽지만 독은 없어지지 않으므로 증상이 유발된다. 이 질환은 독소가 들어있는 음식물을 먹은 후 1~6시간 사이에 돌발적인 복통, 구역질, 구토, 설사를 동반하나 열이 없는 것이 특징이며 심하면 탈수, 졸도, 쇼크에 빠진다. 하지만 응급치료만 하면 12~24시간 후에 회복되는 예후가 좋은 식중독이다.

나. 예방대책

포도상구균에 의한 식중독을 예방하기 위해서는 적절한 음식조리가 필수적이고 위생적인 관리가 필요하다. 또 냉장고에서는 독소가 생성되지 않으므로 음식은 식탁에 내놓기 직전까지 냉장고에서 보관하는 것이 좋다.

치료는 대증요법(원인치료가 불가능하거나 불필요할 때 증상에 맞추어 치료하는 방법)을 사용하는데 대개는 전해질을 보충해주는 것으로 충분하다. 그리고 항생제의 사용은 병의 기간을 길게 할 뿐이므로 금하는 것이 좋다.

(2) 장염 비브리오균에 의한 식중독

비브리오균 중 식중독의 원인균으로 주목받고 있는 것은 비브리오 파라헤모라이티쿠스와 비브리오 볼니피쿠스이다.

가. 발생원인 및 증상

▶ 비브리오 파라헤모라이티쿠스

비브리오 파라헤모라이티쿠스에 의한 식중독은 1951년 일본에서 처음 소개된 이후 매년 증가하고 있다. 조개, 생선, 꽃게 등 각종 해산물과 어패류를 날것으로 먹은 후 집단 식중독이 발생하면 제일 먼저 생각해야 할 질환인데 복통, 설사, 구토, 오한, 발열, 두통, 어지러움 등의 증상을 동반한다. 하지만 대개 수분을 보충해주는 것만으로도 해결되는 경우가 많다.

▶ 비브리오 볼니피쿠스

비브리오 파라헤모라이티쿠스에 비해 비브리오 볼니피쿠스에 의한 식중독은 심각한 문제를 일으킨다. 드물지만 치사율 50%가 넘는 패혈증을 일으킬 수도 있다.

비브리오 패혈증은 대개 간에 문제가 있는 40세 이상, 즉 간경화, 알콜성 간질환이 있는 사람들에게서 주로 발생하는데, 12개월 중 7, 8, 9월에 발병률이 높다.

대개 해산물을 날것으로 먹은 뒤 16시간 후 췌장 열이 나고, 한기가 들면서 복통, 설사, 구토가 나고 쇼크에 빠져들면서 사망하게 되는 무서운 병이다. 또 피부에 수포가 발생하고, 살이 썩어 들어가는 괴저현상도 발생한다.

나. 예방대책

① 익혀 먹으면 겁날 게 없다.

건강한 사람들은 비브리오균에 감염될 가능성이 높지 않다. 하지만 간과 관련된 질환이 있거나 다른 신체질환이 있는 사람, 노인들은 감염위험이 높으므로 생선이나 조개 등 해산물을 먹을 때는 반드시 60℃ 이상의 온도에서 익혀 먹어야 한다.

② 상처 난 발은 위험하다.

상처가 난 발로 바닷물 속에 있으면 상처를 통해서 비브리오균이 몸속에 들어갈 수 있으므로 상처 있는 몸으로 여름철 바닷물 속에 들어가는 행위는 금하는 게 좋다.

▶ 살모넬라균에 의한 식중독

장염 비브리오와는 달리 살모넬라 식중독은 점차 감소 추세에 있다. 살모넬라균에 의한 식중독은 집단으로 발생하고 잠복기가 6~48시간 정도이며, 증상은 구토·설사·발열·두통·복통 등으로 나타난다.

5) 열대야

가. 발생원인 및 증상

열대야는 낮 최고기온이 섭씨 30℃를 넘는 7월말~8월에 많이 나타난다. 낮에 뜨겁게 달구어진 지면이 밤에 열을 대기중으로 다시 방출하기 때문인데, 오전 8시부터 24시간 뒤인 다음날 오전 8시까지의 최고, 최저기온을 산출해 최저기온이 25℃를 넘었을 때 발생했다고 말한다. 그런 열대야는 수면부족을 일으켜 일상생활의 리듬을 깨뜨리는 한편 신체리듬을 깨 소화불량, 두통 등을 유발한다.

나. 예방대책

열대야를 극복하는 방법은 다음과 같다.

- ① 숙면을 위해 늦게 자든 일찍 자든 항상 일정한 시간에 일어날 것
- ② 반드시 졸릴 때만 잠을 잘 것
- ③ 낮잠을 피하고 평소 취침하는 시간 외에는 눕지 말 것

- ④ 가벼운 운동을 규칙적으로 하되 밤늦은 시간엔 삼갈 것
- ⑤ 밤늦게 과식하지 말 것(배가 고프면 따뜻한 우유를 한 잔 마실 것)
- ⑥ 카페인 음료, 담배, 술 등을 삼갈 것

3. 효과적인 여름철 운동법

여름철은 운동을 하기에 적합한 측면도 있지만 위험한 측면도 있다. 눈이 오거나 춥지 않기 때문에 야외에서 할 수 있는 모든 운동이 가능한 반면, 오전 10시~오후3시에 행하는 무리한 운동은 오히려 몸을 상하게 하기 때문에 위험하다.

1) 여름철 운동요령

여름철에 덥고 습한 기후에서 무리하게 운동을 하면 탈수와 전해질 불균형 등으로 인해 열피로, 열경련, 열사병 등 열 관련 질병에 걸리기 쉽다. 이를 예방하기 위해서는 다음과 같은 요령이 필요하다.

- ① 평소에 운동을 꾸준히 하여 기초 체력을 향상시켜야 한다.
- ② 덥거나 습한 기후에서는 힘든 운동을 오래하지 않아야 한다.
- ③ 본인이 편한 시간대에 일정하게 운동을 계속하는 것이 바람직하다.
- ④ 대체로 기후조건이 좋은 이른 아침이나 저녁 시간에 운동하는 것이 좋다.
- ⑤ 자외선에 의한 피부 화상과 피부암 예방을 위해 한낮의 야외 운동은 피해야한다.

⑥ 더운 날에는 헐겁고 밝은 색의 옷을 입는 게 좋다. 가끔 더위를 피해 상의를 벗고 운동을 하는 경우가 있는데 주위의 열을 쉽게 받아 좋지 않다.

⑦ 운동 전후에 수분을 적절히 섭취하는 것도 중요하다. 흔히 목이 말라야 물을 마시는 경향이 있는데, 운동도중에는 굳이 목이 마르지 않더라도 생수 1컵(150~200ml)을 30분 정도의 간격을 두고 규칙적으로 마셔주는 것이 좋다.

- ⑧ 운동은 계절과 무관하게 일주일에 3~5회 정도는 해야 효과가 있다.
- ⑨ 운동 강도가 적절해야 한다.
- ⑩ 운동을 해서 땀이 흐르면 수분과 전해질을 보충해 주어야 한다.

2) 여름철 건강운동법

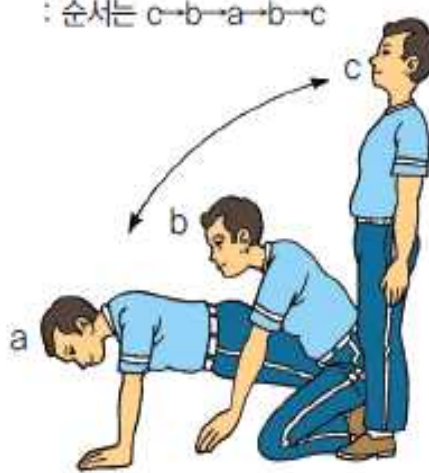
아무리 가벼운 운동일지라도 운동을 하지 않는 것보다는 하는 것이 낫다. 틈만 나면 많이 걷고, 엘리베이터를 이용하지 않고 계단을 자기 발로 오르내리는 것이 필요하다. 또 만보계를 이용하여 하루에 자기가 몇 보나 걷는지를 확인하여 만보씩 걸도록 노력한다면 건강한 여름을 보낼 수 있을 것이다.

여름철에 하면 좋은 실내운동과 피로회복 스트레칭을 간략하게 소개한다.

가. 실내에서 하는 순환운동

⑥ 버피태스트(10회)

: 순서는 c→b→a→b→c



① 팔굽혀 펴기(10회)



② 복근운동(10회)

: 양 발바닥을 지면에 붙인다.



⑤ 다리 들기(10회)

: 다리를 들 때 등은 지면에 고정시키고 무릎은 편다.



③ 스쿼트(10회)

: 초보자는 무릎을 반만 굽히고 시선은 정면에 두고, 가슴은 편다.



④ 아치(10회) : 양팔과 양다리를 동시에 든다.



※ 처음은 천천히 정확하게 3번 정도 반복한 다음 어느 정도 숙달되면 점점 빠르게 실시한다.

나. 피로회복 스트레칭



① 허리근육강화 스트레칭



② 복근강화 스트레칭



③ 허리복부 스트레칭 및 근육강화운동



④ 등뒤의 근육강화 스트레칭

폭염대비 근로자 건강보호 제공자료 세부 내역

※ 폭염기준

< 폭염특보 발령기준 >

- ◆ 폭염주의보 : 6~9월 일최고 33℃ 이상이 2일 이상 지속 예상
- ◆ 폭염경보 : 6~9월 일최고 35℃ 이상이 2일 이상 지속 예상



여름철 고온작업 건강관리 요령 ①

고온에 의한 건강장해

고열장해의 대표적인 질병

열피로



어지러움, 두통, 구역, 구토, 약탈, 피로, 근육경련, 발진



초기증상에 주의!
사람에 따라 증상이 다를 수 있습니다. 초기의 증상이 발생되면 의사와 상담하세요.

열사병



의식, 행동, 자각 상실, 고열, 의식장애, 혼수, 경련/탈진, 불식

안전한 장소에서 건강하게!

물, 휴식, 그늘없이 작업하시면 안됩니다.



목이 마르지 않더라도 물을 마시세요. (매 15분 간격으로)



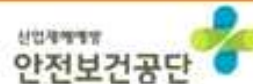
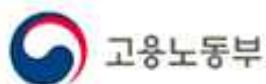
동료의 건강상태를 확인해 주세요.



시원한 그늘에서 휴식을 취하세요.



모자를 착용하고 밝은 색옷을 입으세요.



여름철 고온작업



건강관리 요령 11

응급상황을 대비하세요

고열장해 - 지금 당장 도움이 필요합니다!



당신의 동료가 고열장해 증상이 있다면

- 119에 전화하고, 관리자에게 연락하세요.
- 구급처를 기다리는 동안 다음의 응급처치를 시작하세요.
 - 그늘로 옮긴 후, 뜨거운 체온을 식히세요.
 - 조금씩, 물을 주세요(구토하지 않을 정도로)
 - 착용한 옷을 느슨하게 풀어주세요.
 - 체온을 식힐 수 있도록 부채질을 하고, 시원한 물로 옷을 적셔 주세요.



도움 요청 시 환자의 증상 및 위치를 상세하게 알려주세요



고열장해 예방할 수 있습니다!

작업현장에서 준수사항



규칙적으로 물을 마시세요



시원한 그늘에서 휴식을 취하세요

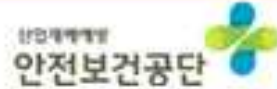
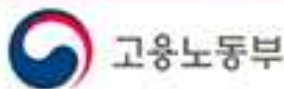


고열장해 예방 교육을 하세요

**뚜렷한 셔를
주의하세요!**
작업시간을 줄이고,
물과 휴식이
필요합니다.



응급상황 대처요령을 숙지하세요



폭염대비 사업장 행동요령

무더울 땐 이렇게 준비하세요 !

【사전 준비사항】

- 라디오나 TV의 무더위 관련 기상상황을 매일 체크하세요
- 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등도 미리 준비하세요
- 사업장에서 가까운 병원 연락처를 미리 확인해 두세요.
- 사업장에 체온계를 비치하시고 근로자에게 열사병 등 증상이 있는지 자주 체크하세요
- 냉방기기 사용시는 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요 (건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)

[폭염주의보 발령시]

사업장에서는

- 야외행사 및 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제하세요
- 점심시간 등을 이용해 10분~15분 정도의 낮잠시간을 가져 건강을 유지하세요
- 직원들이 편한 복장으로 근무할 수 있도록 해주세요

건설현장 등 실외작업에서는

- 휴식시간은 짧게 자주 가지세요
- 야외에서 장시간 근무할 때에는 아이스 팩이 부착된 조끼를 착용하세요
- 실내 작업장에서는 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐공간에서의 작업은 피하세요
- 건설기계의 냉각장치를 수시로 점검하여 과열을 방지하세요
- 식중독, 장티푸스, 뇌염 등의 질병예방을 위해 현장사무실, 숙소, 식당 등 소독을 실시하고 청결하게 관리하세요
- 작업 중에는 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물이나 식염수를 섭취(알코올, 카페인이 있는 음료는 금물)하세요
- 뜨거운 액체, 고열기계, 화염 등과 같은 열 발생원인을 피하고 방열막을 설치하세요
- 발한작용을 저해하는 몸에 딱 붙는 의복의 착용을 피하세요

【폭염경보 발령시】

사업장에서는

- 각종 야외행사를 취소하고 활동을 금지하세요
- 직원들이 가장 무더운 시간대에 낮잠을 잘 수 있도록 하는 계획을 검토해 보세요
- 기온이 높은 시간대를 피해 일하는 방안도 검토해 보세요
- 정상적인 몸 상태가 아닌 직원은 반드시 휴가를 쓸 수 있도록 해 주세요

건설현장 등 실외작업에서는

- 실외 작업은 현장관리자의 책임 하에 공사를 일시 중단하는 것도 검토해 보세요
- 장시간작업을 피하고 작업시간을 단축하거나 일몰 이후 근무하는 방안도 검토해 보세요
- 기온이 최고에 달하는 오후 2시~5시 사이에는 되도록 실외 작업을 중지하세요
- 수면부족으로 주의력이 떨어져 감전 등의 사고 우려가 있으니 전기취급을 삼가고 부득이 취급할 경우에는 안전장치가 정상적으로 작동하는지 확인하세요
- 안전모 및 안전대 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 작업시에는 각별히 신경쓰세요

건강장애 발생 근로자 응급조치 요령

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