폭염관련 건강보호 및 사업장 안전관리 대책

폭염관련 행동요령 및 사업장 안전관리대책 등 주지로, 야외·작업현장에서 근무하는 협력업체(직원) 건강보호와 사업장 안전관리에 철저를 기하고자 함

Ⅰ 폭염특보 발령기준

☞ 폭염특보 발령기준

일반적으로 일 최고기온이33℃ 이상일 때를 폭염(Extreme heat)이라고 하며, 국내에서는 일 최고기온 33℃ 이상이2일 이상 지속될 경우 '주의보', 35℃ 이상이 2일 이상 지속될 경우 '경보'가 발령됨

Ⅱ 폭염 대비 개인 행동요령

사전 준비

○ 무더위 관련 기상상황 수시 확인

○ 온열질환 증상과 사업장 및 집에서 가까운 병원 연락처 사전 파악

☞ 온열 질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환으로, 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며, 방치 시 생명이 위태로울 수 있음(열사병이 대표적인 예)

○ 냉방기 사용 시 실내외 온도차를5℃ 내외로 유지하여 냉방병 예방
(건강 실내냉방온도: 26℃~28℃ 적당)

폭염특보 발령 시 행동요령

○ 스포츠경기 등 각종 야외행사 자제(폭염 경보 시 활동 금지)

○ 낮 12~5시까지 가장 더운 시간대 외출 자제

○ 수시로 스포츠음료, 과일주스, 시원한 물을 마셔 수분 유지

○ 활동이 불가피할 경우 챙 넓은 모자, 밝고 헐렁한 옷 등 착용

○ 어지러움, 두통, 메스꺼움 등 증상이 나타나면 시원한 곳으로 이동 후 지속 시 의료기관 방문

○ 폭염 취약층은 주변에 각 지자체에서 운영하는 무더위 쉼터 등 적극 활용

* 폭염 취약층 : 50대 이상, 야외 작업자, 임산부, 심혈관질환 ·당뇨 ·뇌졸중 환자 등

Ⅲ 폭염 시 사업장 안전관리대책

○ **폭염 특보 시 오후 시간대(14시~17시) 야외작업 일시 중단, 휴식 제공**

- 휴식시간은 장시간보다 짧게 자주 부여하여 사용
- 무더운 시간대에 실내의 경미한 작업이나 안전보건교육 등 시행
- 폭염 경보 시 야외작업 금지 및 오후시간 휴식 실시

○ **야외 근무자에게 깨끗한 물, 소금, 그늘진 장소 제공**[1)]

- 작업 중 매15~20분 간격으로1컵 정도의 시원한 물 또는 식염수 섭취 (카페인이나 알코올 섭취 금지)

○ 안전모 등 **보호구 착용 소홀히 하지 않도록 주의**요구(안전사고 우려)

○ 가까운 병원 연락처 사전 확보, 사업장에 체온계 비치하여 열사병 체크

○ 식중독, 장티푸스, 뇌염 등 **질병예방을 위해 사무실, 숙소, 식당 등 청결 관리 및 소독 실시**

○ 실내 작업장에서는 **창문이나 출입문을 열어두어 자연환기**실시

○ 사무실 근무자는 가볍고 편한 복장으로 근무

---

1) 산업안전보건기준에 관한 규칙 제566조, 567조, 및 571조

Ⅳ 온열질환자 발생 시 응급처치 요령

온열질환의 종류 및 주요증상

열에 노출되면 여러 가지 질환이 발생하는데 경한 열 발진에서부터 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있는 열사병에 이르기까지 다양합니다.

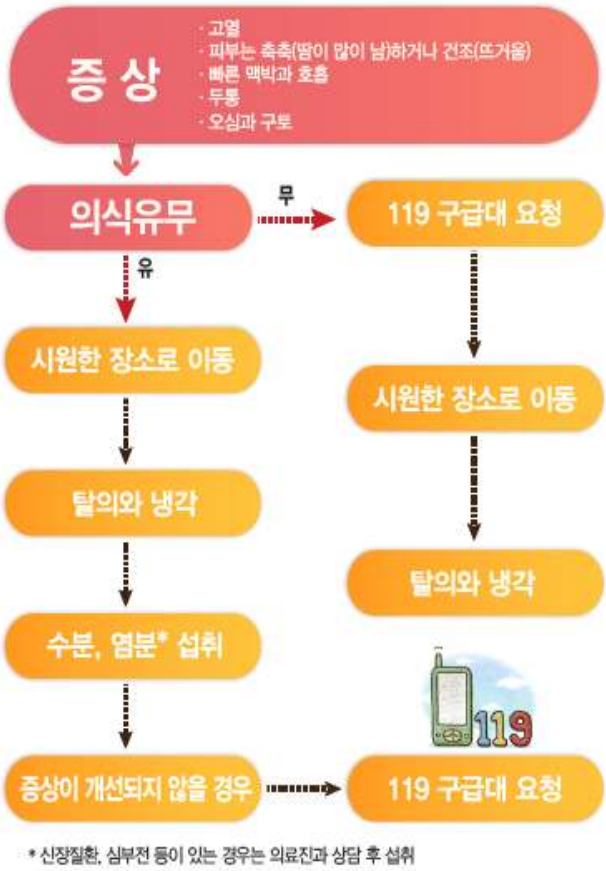
구 분	주요증상
열사병	• 의식장애/혼수상태(중추신경 기능장애) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(40℃) • 심한두통 • 오한 • 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열탈진	• 땀을 많이 흘림 (과도한 발한) • 극심한 무력감과 피로 • 창백함, 근육경련 • 오심 또는 구토
열경련	• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	• 실신(일시적 의식소실) • 어지러움증
열부종	• 손, 발이나 발목의 부종
열발진	• 다발성 붉은 뾰루지 또는 소수포 (목, 가슴상부, 서혜부, 유방밑, 팔꿈치 안쪽)

이런 분들 더 조심하세요!

고령자 및 독거노인 | 야외근로자 | 만성질환자 (고혈압, 신장질환 등) | 어린이

온열질환 응급조치

폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야 합니다. 의식이 없는 경우 119 구급대를 부르는 것은 물론, 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.



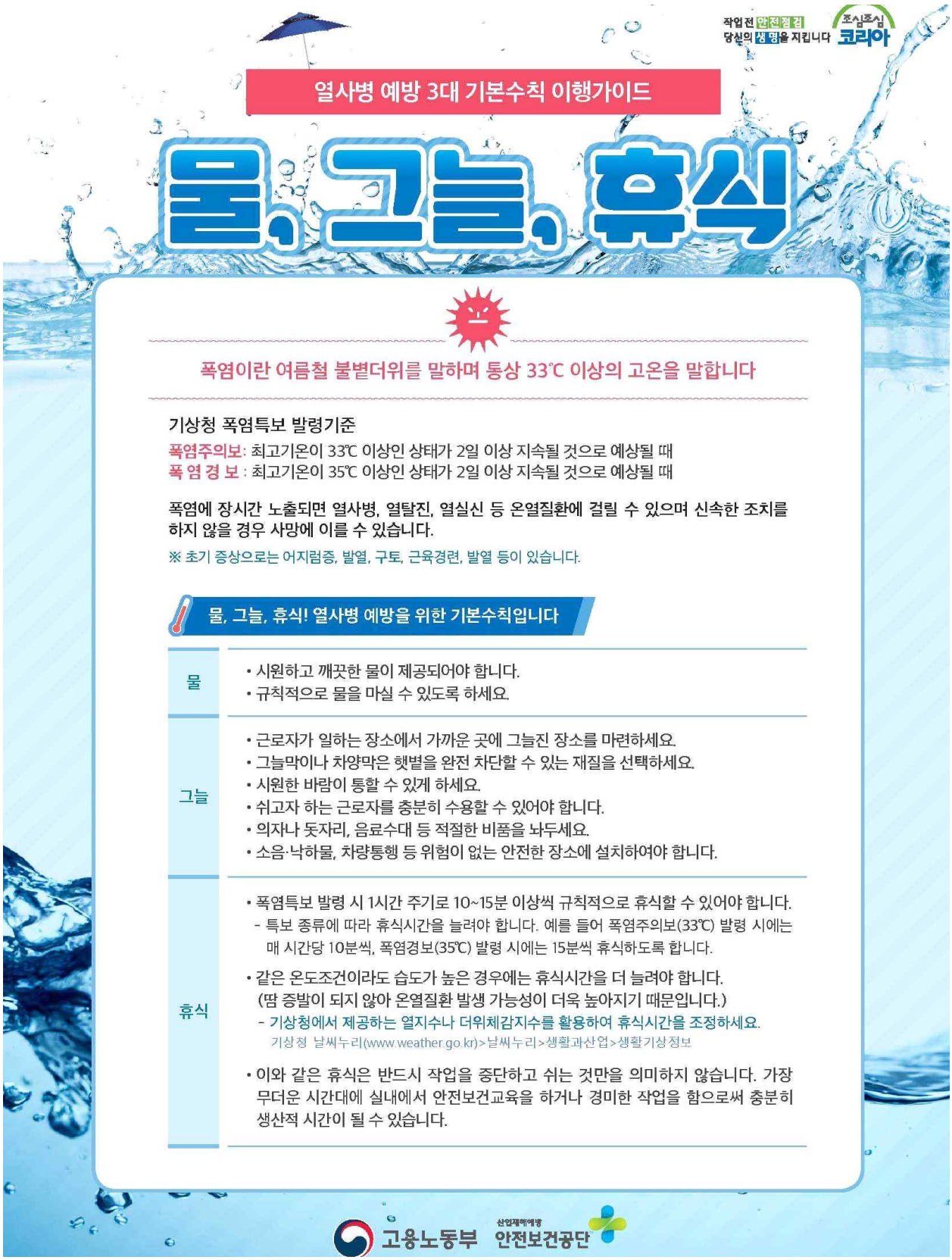
* 신장질환, 심부전 등이 있는 경우는 의료진과 상담 후 섭취

* 온열질환자에게 수분보충은 도움이 되나, 의식 없는 환자에게 음료수를 억지로 마시게해서는 안 되며, 의식을 잃었을 경우 신속히119에 신고하여 병원 이송

붙임 1. 열사병 예방3대 기본수칙 이행가이드(안전보건공단) 1부
2. 온열질환 발생 시 응급조치 요령 1부

[붙임1]

열사병 예방3대 기본수칙 이행가이드



작업장 온·습도를 수시로 확인하세요

- 기상청 폭염정보를 활용하세요. 인터넷(www.kma.go.kr) 또는 핸드폰 모바일 앱(날씨나라)을 통해 나와 가장 가까운 지역의 폭염상황을 쉽게 알 수 있습니다.
- 온·습도는 작업 장소별, 시간대별로 다를 수 있으므로 사업장에서 직접 온도와 습도를 측정하면 정확한 열지수를 구할 수 있습니다.

기상청 열지수 산출표

습도(%) \ 기온(℃)	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
40	26.9	27.7	28.6	29.7	30.9	32.3	33.8	35.4	37.2	39.1	41.2	43.4	45.8	48.3	50.9	53.7	56.6
45	27.1	28.0	29.1	30.3	31.7	33.2	34.9	36.8	38.8	41.0	43.4	45.9	48.5	51.3	54.3	57.5	60.8
50	27.4	28.4	29.7	31.0	32.6	34.4	36.3	38.4	40.7	43.1	45.8	48.6	51.6	54.8	58.1	61.7	65.4
55	27.7	28.9	30.3	31.9	33.7	35.6	37.8	40.2	42.7	45.5	48.5	51.6	55.0	58.5	62.3	66.2	70.4
60	28.1	29.4	31.0	32.8	34.8	37.1	39.5	42.2	45.1	48.1	51.4	55.0	58.7	62.7	66.8	71.2	75.8
65	28.5	30.0	31.8	33.9	36.2	38.7	41.4	44.4	47.6	51.0	54.7	58.6	62.7	67.1	71.7	76.5	
70	28.9	30.7	32.7	35.0	37.6	40.4	43.5	46.8	50.3	54.2	58.2	62.5	67.1	71.9	77.0		
75	29.3	31.4	33.7	36.3	39.2	42.3	45.7	49.4	53.3	57.5	62.0	66.7	71.8	77.0			
80	29.7	32.1	34.7	37.7	40.9	44.4	48.1	52.2	56.5	61.2	66.1	71.3	76.8				
85	30.2	32.9	35.9	39.1	42.7	46.6	50.8	55.2	60.0	65.1	70.4	76.1					
90	31.1	34.0	37.2	40.8	44.7	49.0	53.5	58.4	63.7	69.2	75.1						
95	32.0	35.2	38.7	42.5	46.8	51.1	56.5	61.9	67.6	73.6							
100	32.9	36.4	40.2	44.4	49.0	54.2	59.7	65.5	71.7								

낮음 | 보통 | 높음 | 매우높음 | 위험

응급상황을 대비하세요

발생전 동료근로자의 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.

발생후 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 식히고시원한 물로 몸을 적셔 주세요.
- 건강상태가 악화 또는 회복되는지 관찰하여 회복되지 않을 경우 즉시 의료기관으로 옮겨야 합니다.

OPEN 출처표시 KOGL 공공저작물 자유이용허락

[붙임2]

온열질환 발생 시 응급조치 요령

온열질환 발생 노동자 응급조치 요령

열경련

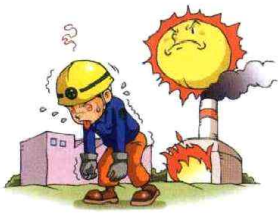
발생원인	▣ 과도한 염분손실 ▣ 식염수 보충 없이 물만 많이 마실 때
주요증상 및 소견	▣ 근육경련(사지근, 복근, 배근, 수지굴근 등) – 30초 또는 2~3분동안 지속
응급조치	▣ 0.1% 식염수 공급 ▣ 경련발생 근육 마사지 실시

열탈진

발생원인	▣ 고온작업 시 체내수분 및 염분손실 ▣ 고온작업을 떠나 2~3일 쉬고 다시 돌아올 때
주요증상 및 소견	▣ 피로감, 현기증, 식욕감퇴, 구역, 구토, 근육경련, 실신 등 ▣ 체온 38℃ 이상
응급조치	▣ 서늘한 장소로 옮겨 안정 ▣ 0.1% 식염수 공급 ▣ 가능한 빨리 의사의 진료를 받도록 조치

열사병

발생원인	▣ 체온조절 장해 ▣ 고온다습한 환경에 갑자기 폭로될 때
주요증상 및 소견	▣ 현기증 오심, 구토, 피부건조, 허탈, 혼수상태, 헛소리 등 ▣ 체온 40℃ 이상
응급조치	▣ 환자의 옷을 시원한 물로 흠뻑 적심 ▣ 선풍기 등으로 시원하게 해줌 ▣ 의식에 이상 있으면 즉시 병원 응급실로 후송



열피로

발생원인	▣ 고열환경 폭로로 인한 혈관장해 – 저혈압, 뇌 산소부족
주요증상 및 소견	▣ 두통, 현기증, 급성 신체적 피로감, 실신 등
응급조치	▣ 서늘한 장소로 옮긴 후 적절한 휴식 ▣ 물, 염분 섭취

열발진

발생원인	▣ 땀을 많이 흘려 땀샘의 개구부가 막혀 발생 – 땀샘의 염증
주요증상 및 소견	▣ 홍반성 피부 ▣ 붉은 구진 발생 ▣ 수포, 홍륜 발생
응급조치	▣ 시원한 실내에서 안정 ▣ 피부를 청결하게 유지