

【붙임 1】

부서별 폭염대책 역할 요약

부서별 폭염대책 역할	추진부서
1. 폭염 상황관리체계 구축·운영 - 폭염 상황관리 T/F 구성·운영, 부서간 협조체제 유지	안전치수과
2. 폭염정보 전달체계 구축·운영 - 폭염관련 부서 및 재난도우미 연락처 등 DB구축	안전치수과
3. 독거노인 및 고령자 등 보호대책 - 폭염발생 대비 독거노인 및 고령자 보호대책 마련	사회복지과
4. 거리노숙인 및 쪽방촌 주민 등 안전관리 대책 - 거리노숙인, 쪽방촌 주민 등 폭염취약계층 안전관리 대책 마련	사회복지과 건강관리과
5. 취약계층 방문건강관리 프로그램 운영 - 거동불편 노인, 장애인, 만성질환자 등 취약계층 방문 진료 실시	건강관리과
6. “무더위 쉼터” 운영 - 노인여가복지시설 등 무더위 쉼터 지정 · 운영	사회복지과
7. 보육시설, 초·중·고등학교 폭염대비 대책 - 보육기관 폭염대책 추진 - 초·중·고등학교 폭염대책 추진	여성가족과 교육체육과
8. 사업장·공사장 안전대책 추진 - 산업체 등 근로자에 대한 사업장별 안전대책 수립 추진 - 무더위 휴식시간제 운영	건 축 과 도심재생과 주 택 과
9. 폭염에 따른 안전사고 예방 - 가스·석유시설 등 폭발위험시설 점검 실시 - 여름철 전력공급 안정대책 마련	환 경 과
10. 도심열섬화 방지 살수작업 실시 - 폭염특보시 주요 간선도로 살수작업 실시	청소행정과
11. 폭염특보 발령시 시민행동요령 홍보 - 폭염 시민행동요령 홍보 추진	공 보 실 전산정보과

【붙임 2】

폭염대책 추진사항 보고

[2016. . .() 15:00]

(○○○○과)

기상현황

- 특보현황 :
- 기상전망 :

폭염피해 현황

- 사 망 자 :
- 온열질환자 :

주요 추진현황

-
-

수범 사례

-
-

향 후 계 획

-
-

폭염대책 추진실적

□ 취약계층 보호활동

○ 노숙인 보호 활동

구 분	응급잠자리제공 (명)	급식 제공 (명)	무료진료 (명)	임시주거지원 (명)	거리상담 (명)	순 찰 (회)
금 일						
누 계						

○ 쪽방촌 보호 활동

구 분	진료·간호 (명)	보호조치 (명)	시설점검 (회)	방 문 (명)	전 화 (명)
금 일					
누 계					

○ 독거어르신, 장애인·만성질환자 등 보호 활동

구 분	독거어르신 안전확인			장애인·만성질환자		
	방 문 (명)	전 화 (명)	진 료 (명)	방 문 (명)	전 화 (명)	진 료 (명)
금 일						
누 계						

○ 무더위 쉼터 및 휴식시간제 운영

구 분	무더위 쉼터		휴식시간제(14:00~17:00)			
	방문점검 (회)	이용인원 (명)	유치원·학교		사업장·공사장	
			개소	인원(명)	개소	인원(명)
금 일						
누 계						

폭염관련 응급환자 구급활동

○ **폭염특수구급대 활동**

구 분	순찰 (회)	활동인원 (명)	동원차량 (대)	응급처치 (명)	이송조치 (명)
금 일					
누 계					

의료기관 폭염피해 질환자 감시

○ **폭염 질환자 발생 현황**

구 분	열사병 (명)	일사병 (명)	열탈진 (명)	열경련 (명)	열부종 (명)	열실신 (명)
금 일						
누 계						

시설물 안전점검 및 시민불편 해소

○ **폭염 취약시설물 안전점검, 급수 및 살수**

구 분	전 동 차 선로점검 (km)	가스·유류 취급시설 (개소)	전 력 공급시설 (개소)	급수 지원			도로 물 뿌리기	
				수돗물		병 물 아리수 (병)	노선수 (개)	살수량 (톤)
				지원량 (ℓ)	급수 가구			
금 일								
누 계								

시민 행동요령 홍보

○ **폭염대비 요령 및 SNS 시민 소통 등**

구 분	언론보도(회)	전광판(회)	SNS(회)	문자,인터넷(회)	거리홍보 안내방송(회)
금 일					
누 계					

【붙임 3】

폭염대비 시민행동 요령

■ 사전 준비사항

- 라디오나 TV의 무더위관련 기상상황에 매일 주목하세요.
- 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 두세요.
- 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크하세요.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아두세요.
- 냉방기기 사용시에는 실내·외 온도차를 5°C내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요.
(건강 실내 냉방온도는 26°C ~ 28°C가 적당)
- 변압기의 점검으로 과부하에 사전대비하세요.
- 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하세요.
- 차량의 장거리 운행계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토하세요.

■ 폭염주의보 발령시

【가정에서는】

- 야외활동을 자제하세요.
(부득이 외출을 할 경우 창이 넓은 모자착용 및 가벼운 옷차림을 하고 물병을 휴대하세요)
- 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이 들어간 음료, 주류 등은 마시지 마세요.
- 냉방이 되지 않는 실내의 경우 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고 맞바람이 불도록 환기를 하고 선풍기를 켜세요.
- 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 마세요.
- 탈수 등의 이유로 소금을 섭취할 때에는 의사의 조언을 들으세요.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마시세요.
- 기온이 최고에 달하는 오후 12시~오후 4시 사이에는 최소한 2시간은 냉방이 가능한 건물에 머무르세요.

【직장에서는】

- 야외행사 및 친목도모를 위한 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제하세요.
- 점심시간 등을 이용 10분~15분 정도의 낮잠을 청하여 개인건강을 유지하세요.
- 직원들이 자유복장으로 출근 및 근무하도록 근무환경을 개선하세요.

【학교에서는】

- 초.중.고등학교에서는 수업단축을 검토하세요.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제하세요.
- 학교 급식시 식중독사고가 발생하지 않도록 주의하세요.

【산업.건설현장에서는】

- 휴식시간은 장시간보다는 짧게 자주 가지세요.
- 야외에서 장시간 근무시는 아이스팩이 부착된 조끼를 착용하세요.
- 실내 작업장에서는 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐지역은 피하세요.
- 건설기계의 냉각장치를 수시로 점검하여 과열을 방지하세요.
- 식중독, 장티프스, 뇌염 등의 질병 예방을 위해 현장사무실, 숙소, 식당 등의 청결관리 및 소독을 실시하세요.
- 작업중 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물(염분)을 섭취하세요.
(알코올, 카페인이 있는 음료는 금물)
- 뜨거운 액체, 고열기계, 화염 등과 같은 열발생원인을 피하고 방열막을 설치하세요.
- 발한작용을 저해하는 밀착된 의복의 착용을 피하세요.

【도로.철로에서는】

- 일최고기온 35℃이상 예보시 도로표면 변형방지를 위하여 도로상에 살수차를 동원하여 살수를 실시하세요.
- 철로 레일의 순회점검을 강화하고 레일에 살수를 실시하세요.

■ 폭염경보 발령시

【가정에서는】

- 12시 ~ 오후 4시 사이에는 야외활동을 금지하세요.
- 준비없이 물에 들어 가거나 갑자기 찬물로 샤워를 하지마세요.
- 선풍기를 창문쪽으로 돌려 환기를 유도하세요.
- 늦은 시간의 과도한 운동은 숙면을 방해하므로 자제하고, 정신적 긴장감을 줄 수 있는 드라마 시청, 컴퓨터 게임 등을 삼가세요.
- 넉넉하고 가벼운 옷을 입어 자외선을 방지하고, 노출부위는 썬크림 등 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하세요.
- 어린아이를 데리고 야외에 나갈 경우에는 두꺼운 담요나 옷으로 감싸지 마세요.
- 거동이 불편한 고령자, 환자 등은 외출을 금지시키고 가족 및 친척·이웃이 수시로 상태를 점검하세요.

【직장에서는】

- 직원을 대상으로 낮잠시간을 한시적으로 검토하세요.
- 기온이 높은 시간대를 피해 탄력시간근무제를 검토하세요.
- 정상적인 몸상태가 아닌 직원에 대하여는 강제휴가 조치하세요.

【학교에서는】

- 초등·중학교에서는 휴교조치를 검토하세요.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 금지하세요.
- 학교 급식시 식중독사고가 발생하지 않도록 재점검하세요.

【산업·건설현장에서는】

- 현장관리자의 책임하에 공사중지를 신중히 검토하세요.
- 장시간 작업을 피하고 작업시간을 단축하여 야간근무 등 방안을 마련하세요.
- 기온이 최고에 달하는 오후12시~오후4시 사이에는 되도록 실·내외 작업을 중지하고 휴식을 취하세요.
- 수면부족으로 인한 피로축적으로 감전우려가 있으므로 전기취급을 삼가고 부득이 취급할 경우에는 안전장치를 하세요.
- 야외에서 작업을 할 경우에는 불필요하게 빠른 동작을 삼가세요.
- 안전모 및 안전띠 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 작업시에는 각별히 신경쓰세요.

【도로·철로에서는】

- 도로표면 변형 및 교통사고 방지를 위하여 중차량 등 통행제한 및 살수를 실시하세요.
- 레일온도 상승에 따른 단계별 서행운전·운행중지 및 살수를 실시하세요.

【붙임 4】

폭염시 건강보호를 위한 9대 건강수칙

1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.

- 뜨거운 음식과 과식을 피하고, 규칙적으로 물을 섭취
- 운동 할 경우 매시간 2-4잔의 시원한 물을 섭취
- 수분섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우 주치의와 상의

2. 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.

- 스포츠 음료는 땀으로 소실된 염분과 미네랄 보충 가능
- 염분섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우 주치의와 상의



3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.

- 가볍고 밝은 색의 조이지 않는 헐렁한 옷

4. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.

- 가급적 야외활동 피하며, 서늘한 아침이나 저녁시간 활용
- 야외 활동 중에는 자주 그늘에서 휴식
- 창이 넓은 모자와 선글라스 착용, 자외선 차단제 바름

5. 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준 (26~28℃)으로 유지합니다.

- 에어컨이 작동되는 공공장소 이용

6. 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.

- 우리 몸이 적응할 수 있도록, 신체활동을 제한, 적응시간 확보
- 또한 스스로 몸의 이상증상을 느낄 경우 즉시 휴식

7. 주변 사람의 건강을 살핍니다.

- 어르신, 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고혈압, 심장질환, 우울증 등) 각별한 주의 필요
- 주변에 거동이 불편한 독거노인이 계신 경우 이웃과 친인척이 하루에 한번이상 건강상태 확인

8. 주정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.

- 창문을 일부 열어두더라도, 차안의 온도는 급격히 상승



9. 응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.

- 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동
- 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온 낮춤
- 시원한 물 섭취 (의식이 없는 환자는 제외)

【붙임 5】

온열질환의 증상 및 응급조치 요령

온열질환별 응급조치 요령

폭염 관련 질환	증상	응급조치
열경련	근육경련, 피로감	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소에서 휴식 • 이온음료 섭취
열부종	발이나 발목이 붓는다	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소에서 발을 높인 자세로 휴식
열실신	일시적 의식소실	<ul style="list-style-type: none"> • 평평한 곳에 눕힘
열사병 & 일사병	<p>뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) 빠르고 강한 맥박, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하</p> <p>※ 일사병은 땀이 나고 증상은 열사병과 같음</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 환자를 그늘로 옮기고 119에 즉시 신고 • 구급차를 기다리는 동안 물과 음식을 함부로 주지 말고 환자를 물에 담그거나 적셔 체온을 식히도록 함 • 심할 경우 병원에서 수액등을 통해 수분과 염분 보충

현장에서의 응급처치 요령

① 시원한 환경으로 이동

- 통풍이 잘되는 그늘이나, 되도록 에어컨이 작동되는 실내로 이동시킵니다.

② 탈의와 냉각

- 옷을 벗기고, 몸으로부터 열 방출을 돕습니다.
- 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.
- 얼음주머니가 있을 시, 주머니를 경부, 겨드랑이 밑, 서혜부(대퇴부 밑, 가랑이 관절부)에 대어 피부 아래에 흐르고 있는 혈액을 차갑게 한다.
- 중심체온이 40℃을 넘으면 전신경련, 혈액응고장애 등의 증상도 나타납니다.
- 가능한 빨리 몸을 차게 식히는 조치를 취해야 한다. 구급대를 불렀다고 해도, 구급대가 도착하기 직전까지 몸을 차게 식혀야 한다.

③ 수분·염분의 보급

- 차가운 물을 먹인다.
- 차가운 음료는 위 표면의 열을 빼앗는다. 다량의 땀을 흘렸을 경우 땀으로 손실된 염분도 보충할 수 있는 염분도 적절히 보충할 경우보수액이나 스포츠 드링크가 최적입니다. 식염수(ℓ 에 1~2g의 식염)도 효과가 있습니다. 응답이 명료하고, 의식이 뚜렷할 때에는 수분의 경우 섭취가 가능합니다.

※ 「부름이나 자극에 대한 반응이 이상하거나」 「응답이 없을」(의식 장애가 있을 경우) 경우에는 잘못하면 수분이 기도로 흘러들 수 있습니다. 또한 「구토를 호소」하지 않은 채 「토하는 증상」이 있을 때에는 벌써 위장의 움직임이 무뎠고 있다는 증거입니다. 이 경우, 수분의 경우 섭취는 금물입니다.

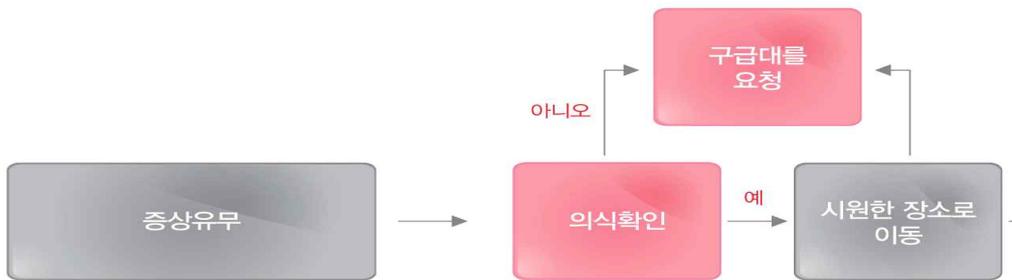
④ 의료기관으로 이송한다

- 스스로 수분 섭취할 수 없을 때는, 서둘러 의료기관으로 이송하는 것이 최우선의 대처 방법입니다.
- 의료기관에서 수액(정맥주사를 통한 수분 투여)이나 엄중한 관리(혈압이나 소변량 모니터링 등)를 필요로 합니다.

【붙임 6】

폭염 응급상황 행동요령

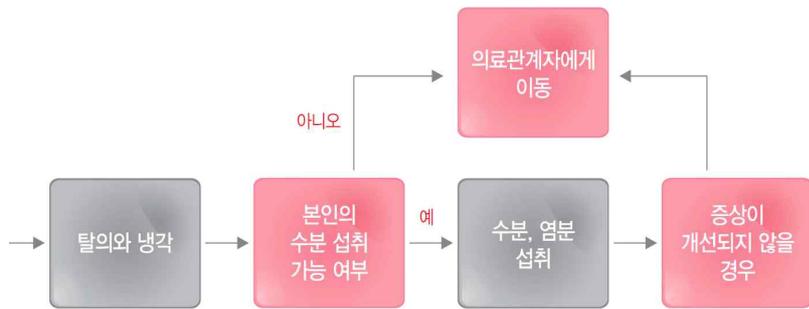
폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야만 합니다.
중증의 경우, 구급대를 부르는 것은 물론 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.



-  현기증, 실신, 근육통, 근육경직
-  두통, 불편한 기분, 구역질, 구토, 권태감, 허탈감
-  높은 체온

통풍이 잘 되는
그늘이나
에어컨이 작동되는
실내로 이동합니다.

스스로 수분을 섭취할 수 없을 때에는
서둘러 의료기관으로 이송합니다.
의료기관에서는 수액(정맥주사를 통한 수분 투여)이나
엄중한 관리(혈압이나 소변량의 모니터링)를
필요로 합니다.



옷을 벗기고 몸으로부터
열 방출을 돕습니다.
또한 노출된 피부에
물을 뿌리고,
부채나 선풍기 등으로
몸을 식힙니다.

차가운 물이나 손실된
염분을 보충할 수 있는
식염 (1L에 1~2g) 또는
이온음료를 섭취합니다.

