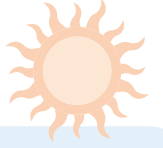


# 물 그늘 휴식

# 열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드

## ☀️ 폭염특보는?

☀️ 폭염특보는 기상청에서 일최고 체감온도에 따라 폭염주의보·경보 발령(2020년 시범운영)



### 체감온도란?

여름철 낮은 습도에서는 현재 온도 보다 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서는 더 덥게 느끼는 것을 반영하여 나타낸 온도입니다.

- 폭염주의보**
- 일 최고체감온도가 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
  - 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때

- 폭염경보**
- 일 최고체감온도가 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
  - 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

☀️ 폭염에 장시간 노출되면 열사병, 열탈진, 열실신 등 온열질환에 걸릴 수 있으며 신속한 조치를 하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다.

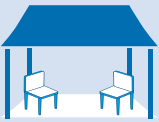
## 📄 물 그늘 휴식 열사병 예방을 위한 기본수칙입니다.

### 물



▶ 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다. ▶ 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하세요.

### 그늘



- ▶ 작업자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요.
- ▶ 그늘막이나 차양막은 햇볕을 완전 차단할 수 있는 재질을 선택하세요.
- ▶ 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요.
- ▶ 쉬고자 하는 작업자를 충분히 수용할 수 있어야 합니다.
- ▶ 의자나 돛자리, 음료수대 등 적절한 비품을 놔두세요.
- ▶ 소음·낙하물, 차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치하여야 합니다.

### 휴식



- ▶ 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상씩 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다.
  - » 폭염주의보 발령 시 매 시간당 10분씩, 폭염경보 발령 시 매시간 15분씩 휴식 등
- ▶ 근무시간을 조정(예 : 9~18시 → 5~14시) 하여 무더위 시간대(14~17시) 옥외작업을 피하십시오.
- ▶ 작업자가 건강상의 이유로 작업 중지 요청 시 즉시 조치해야 합니다.
- ▶ 휴식은 반드시 작업을 중단하고 쉬는 것만을 의미하지 않습니다. 가장 무더운 시간대에 실내에서 안전보건 교육을 하거나 경미한 작업을 함으로써 충분히 생산적 시간이 될 수 있습니다.

## 🚨 응급상황 을 대비하세요.

### 발생 전

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.

### 발생 시

신속하게 응급처치를 실시하세요.

- 의식이 있는지 확인한 후 시원한 곳으로 옮기세요.
  - ▶ 몸을 가누지 못하거나 의식이 없는 경우에는 신속히 119 구급대로 연락하세요.
- 시원한 곳으로 옮기고, 선풍기나 부채질을 통해 체온을 식히고 시원한 물로 몸을 적셔 주세요.
- 의식이 있는 경우 얼음물이나 스포츠 음료 등을 마시게 합니다.
- 건강상태가 악화 또는 회복되는지 관찰하여 회복되지 않을 경우 즉시 의료기관으로 옮겨야 합니다.

# 온도 및 습도에 따른 체감온도

☀️ 폭염영향예보 (폭염특보)

관심

주의 (폭염주의보)

경고 (폭염경보)

위험

| 기온(°C)<br>습도(%) | 27   | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   | 33   | 34   | 35   | 36   | 37   | 38   | 39   | 40   | 41   |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 50              | 27.1 | 28.1 | 29.1 | 30.1 | 31   | 32   | 33   | 34   | 35   | 36   | 37   | 38   | 39   | 40   | 41   |
| 55              | 27.5 | 28.5 | 29.5 | 30.5 | 31.5 | 32.5 | 33.5 | 34.5 | 35.5 | 36.5 | 37.5 | 38.5 | 39.5 | 40.5 | 41.5 |
| 60              | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   | 33   | 34   | 35   | 36   | 37   | 38   | 39   | 40   | 41.1 | 42.1 |
| 65              | 28.4 | 29.4 | 30.4 | 31.4 | 32.4 | 33.4 | 34.4 | 35.4 | 36.5 | 37.5 | 38.5 | 39.5 | 40.5 | 41.6 | 42.6 |
| 70              | 28.8 | 29.8 | 30.8 | 31.8 | 32.8 | 33.8 | 34.9 | 35.9 | 36.9 | 37.9 | 39   | 40   | 41   | 42.1 | 43.1 |
| 75              | 29.2 | 30.2 | 31.2 | 32.2 | 33.2 | 34.3 | 35.3 | 36.3 | 37.4 | 38.4 | 39.4 | 40.4 | 41.5 | 42.5 |      |
| 80              | 29.5 | 30.6 | 31.6 | 32.6 | 33.6 | 34.7 | 35.7 | 36.7 | 37.8 | 38.8 | 39.9 | 40.9 | 41.9 | 43   |      |
| 85              | 29.9 | 30.9 | 32   | 33   | 34   | 35.1 | 36.1 | 37.2 | 38.2 | 39.2 | 40.3 | 41.3 | 42.4 | 43.4 |      |
| 90              | 30.3 | 31.3 | 32.3 | 33.4 | 34.4 | 35.5 | 36.5 | 37.6 | 38.6 | 39.6 | 40.7 | 41.7 | 42.8 |      |      |
| 95              | 30.6 | 31.7 | 32.7 | 33.8 | 34.8 | 35.9 | 36.9 | 37.9 | 39   | 40.1 | 41.1 | 42.2 | 43.2 |      |      |
| 100             | 31   | 32   | 33.1 | 34.1 | 35.2 | 36.2 | 37.3 | 38.3 | 39.4 | 40.4 | 41.5 | 42.6 |      |      |      |

## 폭염 위험단계별 대응요령 을 숙지하십시오.

### 관심

체감온도  
31°C 이상

- ✓ 질병예방(식중독, 장티푸스 등)을 위해 **사업장의 청결관리**에 유의
- ✓ 충분한 수분섭취를 위하여 시원하고 **깨끗한 물 준비**
- ✓ 작업자가 쉴 수 있는 **그늘 준비** ✓ 열사병 등 온열질환 **민감군 사전 확인**

### 주의

체감온도  
33°C 이상

또는 폭염주의보

- ✓ 시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공 ✓ 작업자가 쉴 수 있는 그늘 제공
- ✓ 매시간 마다 10분씩 그늘에서 휴식하기
- ✓ 무더위 시간대(14시~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정
- ✓ 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용
- ✓ 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여는 휴식시간 추가 배정



### 경고

체감온도  
35°C 이상

또는 폭염경보

- ✓ 시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공 ✓ 작업자가 쉴 수 있는 그늘 제공
- ✓ 매시간 마다 15분씩 그늘에서 휴식하기
- ✓ 무더위 시간대(14시~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고 옥외작업 중지
  - ※ 불가피한 옥외작업을 할 경우 휴식시간 충분히 부여
- ✓ 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용
- ✓ 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여는 옥외작업 제한



### 위험

체감온도  
38°C 이상

- ✓ 시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공 ✓ 작업자가 쉴 수 있는 그늘 제공
- ✓ 매시간 마다 15분 이상씩 그늘에서 휴식하기 ✓ 옥외작업 자제
- ✓ 무더위 시간대(14시~17시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
  - ※ 긴급작업을 할 경우에도 휴식시간 충분히 부여
- ✓ 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용
- ✓ 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여는 옥외작업 제한

## 폭염시에는 항상 안전사고를 주의하세요!!

- 안전모 및 안전대 등 개인보호구 착용에 소홀해지기 쉬우므로 각별히 유의
- 수면부족 등 집중력저하로 인한 떨어짐, 넘어짐 등 안전사고 유의

