

열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드

# 물, 그늘, 휴식



폭염이란 여름철 불볕더위를 말하며 통상 33°C 이상의 고온을 말합니다

기상청 폭염특보 발령기준

**폭염주의보:** 최고기온이 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

**폭염경보:** 최고기온이 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

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

※ 초기 증상으로는 어지럼증, 발열, 구토, 근육경련, 발열 등이 있습니다.

**물, 그늘, 휴식! 열사병 예방을 위한 기본수칙입니다**

물	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다.</li> <li>• 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하세요.</li> </ul>
그늘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근로자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요.</li> <li>• 그늘막이나 차양막은 햇빛을 완전 차단할 수 있는 재질을 선택하세요.</li> <li>• 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요.</li> <li>• 쉬고자 하는 근로자를 충분히 수용할 수 있어야 합니다.</li> <li>• 의자나 돛자리, 음료수대 등 적절한 비품을 놔주세요.</li> <li>• 소음·낙하물, 차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치하여야 합니다.</li> </ul>
휴식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상씩 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 특보 종류에 따라 휴식시간을 늘려야 합니다. 예를 들어 폭염주의보(33°C) 발령 시에는 매 시간당 10분씩, 폭염경보(35°C) 발령 시에는 15분씩 휴식하도록 합니다.</li> </ul> </li> <li>• 같은 온도조건이라도 습도가 높은 경우에는 휴식시간을 더 늘려야 합니다. (땀 증발이 되지 않아 온열질환 발생 가능성이 더욱 높아지기 때문입니다.)                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기상청에서 제공하는 열지수나 더위체감지수를 활용하여 휴식시간을 조정하세요. 기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)에서 날씨&gt;생활환경&gt;지수&gt;열지수</li> </ul> </li> <li>• 이와 같은 휴식은 반드시 작업을 중단하고 쉬는 것만을 의미하지 않습니다. 가장 무더운 시간대에 실내에서 안전보건교육을 하거나 경미한 작업을 함으로써 충분히 생산적 시간이 될 수 있습니다.</li> </ul>



## 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

기온(°C) \ 습도(%)	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

### 🔄 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 후 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 식히고 시원한 물로 몸을 적셔 주세요.
- 건강상태가 악화 또는 회복되는지 관찰하여 회복되지 않을 경우 즉시 의료기관으로 옮겨야 합니다.