

# 폭염대비 사업장 행동 요령

## 【사전 준비사항】

- 라디오나 TV의 무더위 관련 기상상황에 매일 주목
- 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인
- 단수에 대비 생수를 준비하고 공장용수 확보대책 마련
- 변압기의 점검으로 과부하에 사전대비
- 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 사업장으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단

## 【폭염주의보 발령시】

일최고기온 33℃ 이상, 일최고열지수 32℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 때

- 야외행사 및 친목도모를 위한 스포츠경기 등 각종 외부행사 자제
- 점심시간 등을 이용 10분~15분 정도의 낮잠을 청하여 개인건강 유지
- 야외에서 장시간 근무시는 아이스 팩이 부착된 조끼 착용
- 실내 작업장에서는 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐지역은 피함
- 건설기계의 냉각장치를 수시로 점검하여 과열 방지
- 식중독, 장티푸스, 뇌염 등의 질병예방을 위해 현장사무실, 숙소, 식당 등의 청결관리 및 소독 실시
- 작업 중에는 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물(염분) 섭취(알코올, 카페인 이 있는 음료는 금물)
- 뜨거운 액체, 고열기계, 화염 등과 같은 열 발생원인을 피하고 방열막 설치

## 【폭염경보 발령시】

일최고기온 35℃ 이상, 일최고열지수 41℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 때

- 각종 야외행사를 취소하고 활동 금지요
- 직원을 대상으로 낮잠시간 한시적 검토
- 기온이 높은 시간대를 피해 탄력시간 근무제 검토
- 실외 작업은 현장관리자의 책임하에 공사중지를 신중히 검토
- 기온이 최고에 달하는 12시~16시 사이에는 되도록 실·내외 작업을 중지하고 휴식 취함
- 수면부족으로 인한 피로축적으로 감전우려가 있으므로 전기취급 삼가
- 안전모 및 안전대 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 작업시에는 각별히 신경 쓸 것

## 건강장애 발생 근로자 응급조치 요령

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