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 사망**에 이를 수 있습니다.

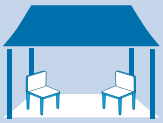
물 그늘 휴식 열사병 예방을 위한 기본수칙입니다.

물



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

그늘



- 작업자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 **그늘진 장소**를 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 돗자리, 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 휴식**할 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 조치**해야 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.

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 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 식히고시원한 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(℃) / 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	8.6	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 대응요령을 숙지하십시오.

관심
체감온도 31℃ 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℃ 이상 2일 이상 지속
폭염주의보

- ✓ 시원하고 깨끗한 물을 충분하게 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℃ 이상 2일 이상 지속
폭염경보

- ✓ 시원하고 깨끗한 물을 충분하게 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℃ 이상

- ✓ 시원하고 깨끗한 물을 충분하게 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



고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

2020-기술총괄본부-323