물 그늘 휴식

폭염에 의한 열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드

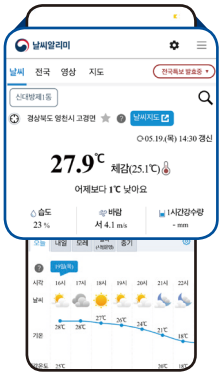
폭염 특보는 기상청에서 일 최고 체감온도에 따라 폭염주의보·경보 발령

- 기상청 「날씨누리(www.weather.go.kr) 홈페이지 및 날씨알리미 앱」 첫 화면의 **온도 옆 "체감(00℃)"으로 표시**

* **체감온도** : 여름철 낮은 습도에서 현재 온도보다 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서는 더 덥게 느끼는 것을 반영한 온도
기온에 습도, 바람 등의 영향을 더해 사람이 느끼는 더위를 정량적으로 나타낸 온도

폭염 주의보
- **일 최고 체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상** 지속될 것으로 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때

폭염 경보
- **일 최고 체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상** 지속될 것으로 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때



물 그늘 휴식 열사병 예방을 위한 기본 수칙입니다.

물

✔ **시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다.** / 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하여야 합니다.

그늘

✔ **근로자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식 공간)를 마련하여야 합니다.**
- 그늘막이나 차양막은 직사광선을 차단할 수 있는 재질을 선택하고 시원한 바람이 통할 수 있도록 합니다.
- 소음·낙하물·차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치합니다.
- 쉬고자 하는 근로자를 충분히 수용할 수 있어야 하고 의자나 돗자리, 음료수대 등 적절한 비품을 비치합니다.

휴식

✔ **폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다.**
- 폭염주의보 발령 시 매시간 10분, 폭염경보 발령 시 매시간 15분

✔ **근무시간을 조정하여 무더위 시간대(14~17시) 옥외작업을 피해야 합니다.**
- 업무량이나 속도를 줄이거나 신체부담이 덜한 작업을 수행하도록 하는 등의 조치가 필요합니다.

✔ **근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 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.

◈ **폭염특보 시 외부온도로 인해 실내·외 온도차가 발생하지 않거나 실내온도가 실외온도보다 높은 실내 사업장은 아래 조치를 하시기 바랍니다.**

(예시) 천막창고 등 임시 시설 내 작업공간 또는 연면적이 넓은 등 작업장 특성상 전체 냉방이 곤란한 작업장소

- **실내 온도가 적정 수준으로 유지되도록 작업장 내 냉방장치*를 설치하시기 바랍니다.**

  * 주요 냉방장치 : 공기순환장치(환기장치), 선풍기, 냉풍기, 이동식 에어컨 등
- **냉방장치를 설치하기 곤란한 경우에는 주기적으로 창문이나 출입문을 여는 등 더운 공기가 실내에 정체되지 않도록 하고 가급적 아이스조끼·아이스팩 등 보냉장구를 지급·착용하도록 하시기 바랍니다.**
- **냉방장치 설치, 환기 등의 조치에도 실내 온도가 계속 올라가는 경우 원인을 파악한 후 추가 대책을 수립*하고 실행하시기 바랍니다.**

  * 냉방장치 추가 설치 및 작업장 환기 방법 개선 ⇒ 불가피한 경우 업무량 조정 및 휴식 시간 부여, 긴급하지 않은 작업은 일정 계획 변경

※ 위의 조치에도 불구하고 폭염으로 인한 건강장해 예방을 위하여 추가조치가 필요하다고 판단되는 경우 옥외작업의 폭염 단계별 대응 요령을 참조하세요.

폭염 단계별 대응요령에 따라 조치하십시오.

※ 지역별 **폭염 단계**는 기상청 「**날씨누리**(www.weather.go.kr) > **날씨** > **기상특보** > **영향예보** > **'산업'**」에서 확인할 수 있습니다.

관심
체감온도
31°C 이상

- 기상청 날씨누리 홈페이지(또는 날씨알리미 앱) 등을 통해 기상 상황 확인, 근로자에게 폭염 정보 제공
- 시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식 공간) 준비
- 열사병 등 온열질환 민감군 및 작업강도가 높은 힘든 작업 사전 확인·구분

• **온열질환 민감군이란?**
– ▲ 비만, 당뇨, 고혈압/저혈압 등 질환자 ▲ 온열질환 과거 경력자 ▲ 고령자 ▲ 폭염 노출작업 신규배치자

• **작업강도가 높은 힘든 작업이란? 육체적으로 업무강도가 높은 작업으로 열스트레스에 노출되기 쉬운 작업을 말함**
– (작업 예시) 삽·망치·톱·곡괭이·도끼를 이용하거나 건설현장에서 형틀·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물을 수작업에 의해 반복적으로 들고 내리거나 취급하는 작업

주의
체감온도
33°C 이상
또는 폭염주의보

- **시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식 공간) 제공**
- **매시간 10분씩 그늘(휴식 공간)에서 휴식하기**
  – 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 힘든작업을 하는 근로자에게는 휴식시간 추가 배정
- **무더위 시간대(14시~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정**
- 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용

경고
체감온도
35°C 이상
또는 폭염경보

- **시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식 공간) 제공**
- **매시간 15분씩 그늘(휴식 공간)에서 휴식하기**
  – 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 힘든작업을 하는 근로자에게는 휴식시간 추가 배정
- **무더위 시간대(14시~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지**
  – 불가피한 옥외작업 시 휴식시간 충분히 부여
- 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용
- 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여 옥외작업 제한

위험
체감온도
38°C 이상

- **시원하고 깨끗한 물과 근로자가 쉴 수 있는 그늘(휴식 공간) 제공**
- **매시간 15분 이상씩 그늘(휴식 공간)에서 휴식하기**
  – 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 힘든작업을 하는 근로자에게는 휴식시간 추가 배정
- **무더위 시간대(14시~17시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지**
  – 긴급작업을 할 경우에는 휴식시간 충분히 부여
- 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용
- 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여 옥외작업 제한

응급상황 대처 (주요 증상 발현시)

폭염에 장시간 노출되면 열사병, 열탈진 등 온열질환에 걸릴 수 있으며, 신속한 조치를 하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다!
※ 온열질환 민감군과 작업강도가 높은 힘든 작업을 수행하는 근로자는 건강상태를 작업전·후로 확인하는 것이 필요합니다.

주요 증상 발현
- 고열
- 두통 및 불편감
- 반응이 없거나 느림
- 빠른 호흡(맥박)
- 경련
- 쓰러짐 등

→

의식 저하 여부 확인
- 이름을 부르거나 두드림
- 옆구리 꼬집음

(의식없음) ↓

→

조치 및 경과 관찰
- 시원한 장소로 이동
- 몸을 시원하게 유지
- 수분 섭취, 휴식

(의식이 없거나 증상개선 없음) ↓

119 구조 요청

→

종 료
- 건강상태 수시 확인
- 가급적 귀가 조치

(증상 개선 확인)

폭염 시에는 항상 안전사고를 주의하세요!!

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

2022-산업보건실-250

고용노동부

산업재해예방 안전보건공단

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락