

## 열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드

# 물, 그늘, 휴식



**폭염이란 여름철 불볕더위를 말하며 통상 33℃ 이상의 고온을 말합니다**

### 기상청 폭염특보 발령기준

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

**폭염경보:** 최고기온이 35℃ 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>• 노동자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요.</li> <li>• 그늘막이나 차양막은 햇볕을 완전 차단할 수 있는 재질을 선택하세요.</li> <li>• 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요.</li> <li>• 쉬고자 하는 노동자를 충분히 수용할 수 있어야 합니다.</li> <li>• 의자나 돛자리, 음료수대 등 적절한 비품을 놔두세요.</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℃) 발령 시에는 매 시간당 10분씩, 폭염경보(35℃) 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 <b>더위체감지수</b>를 활용하여 휴식시간을 조정하세요. 기상청 날씨누리(<a href="http://www.weather.go.kr">www.weather.go.kr</a>) &gt; 생활과산업 &gt; 생활기상정보</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>

## 폭염 예방정보를 활용하세요

- 기상청 폭염정보를 활용하세요. 인터넷([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) 또는 핸드폰 모바일 앱(날씨나라)을 통해 나와 가장 가까운 지역의 폭염상황을 쉽게 알 수 있습니다.
- 기상청에서는 사람이 실제 느끼는 더위수준을 지수화한 더위체감지수\* 를 제공하고 있습니다. 더위체감지수를 통해서도 폭염에 대한 건강관리를 할 수 있습니다.
- \* “더위체감지수”는 열스트레스 지수 중 가장 광범위하게 사용되는 지수인 온열지수(WBGT)를 기반으로 개발되었으며 대상과 환경에 따라 차별화된 더위 위험도를 제고하는 지수입니다.

### ! 단계별 대응요령 / 실외작업장

단계	지수범위	대응요령
■ 매우위험	30 이상	▶ 실외작업현장의 모든 근로자는 작업을 중지하고 별도의 지시가 있을 때까지 시원한 그늘에서 휴식을 취해야 함
■ 위험	28 이상 30 미만	▶ 가급적 작업을 중지하는 것이 좋음
■ 경고	25 이상 28 미만	▶ 작업시간이나 작업량을 줄이고 자주 휴식을 취할 필요가 있음
■ 주의	21 이상 25 미만	▶ 고온순화가 안 된 온열질환 취약자는 주의를 요함
■ 관심	21 미만	

- \* 기상청 날씨누리([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) → 생활과 산업 → 생활기상정보 → 더위체감지수 (5~9월 서비스, 매일 6시, 18시 제공)
- \* 생활기상정보 문자서비스(<https://lifesms.kma.go.kr>)에 가입하면 기상정보를 편리하게 문자로 받으실 수 있습니다.

## 응급상황을 대비하세요

### 🔄 발생전 동료노동자의 건강상태를 수시로 확인하세요.

- 온열질환 초기증상으로 피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등이 나타날 수 있습니다.
- 내 주변에 이러한 증상이 있는 동료 노동자가 있는지 수시로 살펴보세요.

### 🔄 발생시 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.