공사장 야외근로자 폭염 대비 행동요령

자각증상 점검표를 통해
그날의 건강상태 체크하기

열사병 3대 예방수칙
물·그늘·휴식 지키기

5대 기본수칙 준수

물	✓ 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공
바람·그늘	✓ 실내·옥외작업 시 (이동식)에어컨, 산업용 선풍기 등 냉방·통풍장치 및 그늘막 설치 ✓ 작업시간대 조정 등 폭염 집중 시간대 노출 최소화
휴식	✓ 작업장소와 가까운 곳에 휴게시설(쉼터) 설치 ✓ 체감온도 31°C 이상 폭염작업 시 적절한 휴식 ✓ 체감온도 33°C 이상 폭염작업 시 매 2시간 이내 20분 이상 휴식
보냉장구 *	✓ 냉각의류, 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지급
응급조치	✓ 온열질환자·의심자가 의식이 없는 경우 즉시 119 신고 ✓ 의식이 있는 경우 응급조치 후 증상 개선 없을 시 119 신고 * 질병청 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로 알기

작은 실천, 큰 보호!
폭염 속 우리를 지키는 두 가지 약속

안부 전화

마음을 전하는 가족·이웃 안부 전화,
건강을 살피는 따뜻한 마음!

양산 쓰기

양산 하나로 체감온도 −10°C,
나를 위한 작은 그늘!

온열질환 주요증상 및 응급조치

- 고열
- 축축하고 땀이 많이 나거나, 건조하고 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

있음	없음
의식유무	119 구급대 요청
↓	
시원한 장소로 이동	시원한 장소로 이동
↓	↓
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함	옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
↓	↓
수분 섭취	병원으로 후송
↓	↑
증상이 개선되지 않을 경우	119 구급대 요청

* 의식이 없을경우에는 수분섭취 절대 금지

위대한 도민시대, 제주
사람과 자연이 행복한

가정에서, 현장에서, 우리 모두 함께!
삼삼주의 폭염 행동수칙을 실천하세요!

체감온도 33℃ 이상이면 3가지!
물·그늘·휴식

Jeju 제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province

무더운 여름에 온열질환을 조심하세요!

"폭염"이란?

기온이 매우 높은 상태가
일정기간 지속되는 심한 더위

폭염경보 일 최고체감온도 **35℃ 이상**인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때

폭염주의보 일 최고체감온도 **33℃ 이상**인 상태가 2일 이상 지속 예상될 때

"온열질환"은?

열로 인해 발생하는 급성 질환

증 상 고온 환경에 장시간 노출 시, **두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하** 등의 증상 발생 가능

종 류 대표적으로 **열사병, 열탈진, 열경련, 열발진(땀띠)** 등

어린이

어린이 온열질환 예방 건강수칙 3가지

물 자주 마시기
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
  * 심장, 신장, 혈압 관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기
- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 챙이 넓은 모자 등)

더운 시간대에는 야외활동 자제하기
- 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 운동, 외출 등 야외활동을 피하고 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식하기

임신부

임신부 온열질환 예방 건강수칙 3가지

물 자주 마시기
- 카페인 음료(커피, 차), 당분 많은 주스보다는 충분한 물 섭취
  * 심장, 신장, 혈압관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기
- 샤워 자주 하기(탕 목욕, 사우나 피하기)
- 면소재, 통풍이 잘되고 몸을 압박하지 않는 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

더운 시간대에는 장시간 실외 활동 자제하기
- 가장 더운 시간대(실외 온도 28℃ 이상)에는 외출, 운동 등을 삼가고, 시원한 곳에 머물기

어르신

어르신 온열질환 예방 건강수칙 3가지

물 자주 마시기
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
  * 심장, 신장, 혈압 관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기
- 선풍기나 에어컨 등 냉방기기 사용하기 (무더위 쉼터 이용)
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 챙이 넓은 모자 등)

더운 시간대에는 야외활동 자제하기
- 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 농사, 외출, 운동 등 야외활동을 피하고 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식

농업인

농업인 폭염 시 행동요령 3가지

물 자주 마시기
- 농작업 중 규칙적으로 시원하고 깨끗한 물 섭취

시원하게 지내기
- 비닐하우스에서는 환기를 통해 적정온도 유지

장시간 농작업 자제하기
- 가장 더운 12~17시에 실내에서 충분한 휴식