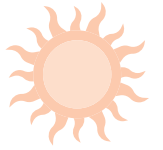


# 물 그늘 휴식

# 외국인노동자용 온열질환 예방 수칙

## ☀️ 폭염특보는?

- ☀️ 기상청에서 일최고 체감온도에 따라 폭염주의보·경보 발령
  - 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 (광범위한 지역에서) 중대한 피해발생이 예상될 때



### 체감온도란?

여름철 낮은 습도에서는 현재 온도 보다 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서는 더 덥게 느끼는 것을 반영하여 나타낸 온도입니다.

- ☀️ 폭염에 장시간 노출되면 열사병, 열탈진, 열실신 등 온열질환에 걸릴 수 있으며 신속한 조치를 하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다.

## 물 그늘 휴식 온열질환 예방을 위한 기본수칙입니다.

<p><b>물</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다.</li> <li>▶ 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하세요.</li> </ul>
<p><b>그늘</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 작업자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요.</li> <li>▶ 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요.</li> </ul>
<p><b>휴식</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상씩 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다.</li> <li>▶ 근무시간을 조정(예 : 9~18시 → 5~14시)하여 무더위 시간대(14~17시) 옥외작업을 피하십시오.           <ul style="list-style-type: none"> <li>» 옥외작업을 할 때는 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉창구 착용</li> </ul> </li> </ul>

## 🚨 응급상황 을 대비하세요.

<p>동료근로자의 건강상태를 수시로 확인하세요.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 온열질환 초기증상으로 피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등이 나타날 수 있습니다.</li> </ul>
<p>응급환자 발생 시 신속하게 응급처치를 실시하세요.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 곳으로 옮기고, 선풍기나 부채질을 통해 체온을 식히고 시원한 물로 몸을 적셔 주세요.           <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 몸을 가누지 못하거나 의식이 없는 경우에는 신속히 119 구급대로 연락하세요.</li> <li>▶ 의식이 있는 경우 얼음물이나 스포츠 음료 등을 마시게 합니다.</li> </ul> </li> </ul>

## 🚨 폭염시에는 항상 안전사고를 주의하세요!!

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

