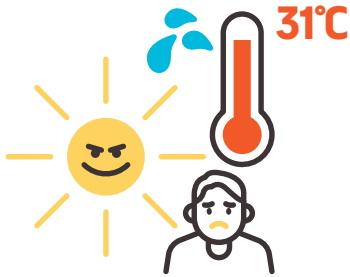


# 배달종사자

## 온열질환 예방 가이드



### 온열질환 예방 수칙



- 01, 규칙적으로 시원하고 깨끗한 물 마시기
- 02, 보냉장구(냉각의류, 냉각조끼 등) 착용
- 03, 체감온도 31°C 이상 시 충분한 휴식

### 플랫폼 운영사와 지역배달대행사의 역할



#### 물

- ☑ 시원하고 깨끗한 물 지원



#### 바람 그늘

- ☑ 근처 이동노동자 쉼터 정보 제공
- ☑ 폭염 집중 시간대 노출 최소화 안내



#### 휴식

- ☑ 체감온도 31°C 이상 시 알람을 통해 휴식 안내 (체감온도 33°C 이상은 매 2시간 이내 20분 이상 휴식)



#### 보냉장구

- ☑ 냉각의류, 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지원



#### 응급 조치

- ☑ 온열질환 증상이 있으면 응급조치 안내
- ☑ 증상이 개선되지 않으면 119 신고 안내

온열질환 응급조치 요령(질병관리청)

# 온열질환 증상

- ✓ 평소보다 높은 체온
- ✓ 땀을 많이 흘림
- ✓ 어지러움
- ✓ 메스꺼움
- ✓ 근육 경련
- ✓ 의식 저하



# 온열질환 조치요령

- ✓ 시원한 장소로 이동하세요
- ✓ 옷을 헐렁하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요
- ✓ 시원한 물을 섭취하여 수분을 보충하세요 ※ 의식이 없는 경우 수분섭취 절대 금지
- ✓ 휴식을 취하거나 의료적인 도움을 받으세요

