붙임2 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방가이드

한파란 겨울철에 기온이 갑자기 내려가는 현상으로 근로자에게 동상, 저체온증 등을 일으킬 수 있습니다.

○ 한파특보 발표기준

한파 주의보	• 아침 최저기온이 **영하 12℃ 이하**가 **2일 이상 지속**될 것이 예상될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 **10℃ 이상 하강**하여 **3℃ 이하**이고 평년값보다 **3℃가 낮을 것**으로 예상될 때
한파 경보	• 아침 최저기온이 **영하 15℃ 이하**가 **2일 이상 지속**될 것이 예상될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 **15℃ 이상 하강**하여 **3℃ 이하**이고 평년값보다 **3℃가 낮을 것**으로 예상될 때

※ 기상청「예보업무규정」[별표 7] 특보의 발표기준

따뜻한 옷 · 물 · 장소! 한랭질환 예방을 위한 기본수칙입니다!

따뜻한 옷 (방한장구)	○ **3겹 이상의 옷을 입으세요.**(여러 겹의 옷은 보온성을 높여줍니다.) - (바깥층) 바람이나 물기를 막고 통기성을 갖춘 재질의 옷 - (중간층) 젖더라도 보온성을 갖춘 재질의 옷 - (안 층) 땀을 제거하기 용이한 재질의 옷 ○ **모자 또는 두건을 착용하세요.**(신체 열의 50%가 머리를 통해 손실됩니다.) ○ **필요 시 얼굴과 입을 가리는 마스크를 사용하세요.** ○ **보온장갑을 착용하세요.** - 물에 젖기 쉬운 작업을 하는 경우에는 방수 기능이 추가된 장갑을 착용하세요. - 영하 7℃ 이하에서는 맨 손으로 금속 표면을 잡지 말고 반드시 장갑을 착용하세요. ○ **보온과 방수 기능이 있는 신발을 착용하세요.** ○ **물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 가능하다면 여분을 준비하세요.**
따뜻한 물	○ **따뜻하고 깨끗한 물을 제공하세요.** - 옥외작업자는 수시로 따뜻한 물을 마실 수 있도록 보온병 등을 준비하세요.
따뜻한 장소 (휴식)	○ **따뜻한 장소를 작업장소와 가까운 곳에 마련하세요.** - 따뜻한 장소 마련을 위해 히터나 난로 등을 설치 시 화재나 유해가스 중독 등의 우려가 없도록 하여야 합니다. ○ **한파특보 발령 시 적절하게 휴식할 수 있도록 하세요.** - 특보 종류(주의보, 경보), 풍속 등에 따라 휴식시간을 조정하는 것이 좋습니다.

옥외작업자 건강보호를 위해 추가적인 예방조치를 실시하세요!

○ **작업 시 동료 작업자 간 상호관찰하세요.**
- 작업자들끼리 짝을 지어 서로 상대방의 건강이상 징후를 모니터링하고 조치할 수 있도록 하세요.

○ **혈액순환을 원활히 하기 위한 운동지도를 하세요.**
- 옥외 작업 시 지속적으로 몸을 움직이도록 하세요.(무리한 운동은 삼가세요.)

○ **민감군에 대한 사전확인 및 수시로 관리하세요.**
- 한파에 취약한 민감군*을 미리 확인하고, 건강상태를 수시로 확인하세요.
  * 민감군 : 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자 등

◆ 스마트폰에서는 '안전디딤돌'(행정안전부) 앱을 통해 기온과 습도, 풍속 및 기상특보 상황을 확인할 수 있습니다. ◆