

물, 그늘, 휴식으로 온열질환 예방하세요!



그늘



- ▶ 일하는 장소와 가깝고 안전한 곳에 그늘 마련
 - ① 그늘막은 햇볕을 완전 차단할 수 있는 재질
- ▶ 의자, 돛자리, 음료수대 등 적절한 비품 구비

물



- ▶ 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공
- ▶ 규칙적으로 물 마시기

휴식



- ▶ 폭염주의보 발령 → 시간당 10분 휴식, 폭염경보 발령 → 시간당 15분 휴식
- ▶ 무더위시간대(14~17시) 옥외작업 자제

🚨 응급상황 발생 시 대처요령



온열질환 초기증상
모니터링

피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등의 증상을 보이는 동료가 있는지 수시로 확인



온열질환자 발생 시
대처요령

- 1 몸을 가누지 못하거나 의식이 없으면 즉시 **119 신고!**
- 2 의식이 있으면 시원한 곳으로 옮겨 선풍기, 시원한 물 등으로 체온 떨어트리기
- 3 상태가 회복되지 않을 경우, 즉시 의료기관 이송!