

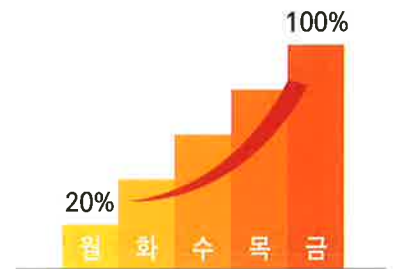
농업인 온열질환 예방 가이드

실내·외 작업장에서의 폭염 노출은 위험할 수 있습니다

폭염 속 농작업, 나와 동료들을 지키는 방법

천천히 적응해 가며 작업하기 온열질환자의 다수가 폭염시 농작업을 시작한 첫 날에 발생!!

- ❶ 폭염기간 처음 며칠은 쉬는 시간을 자주 가지면서 천천히 일하기
- ❷ '20% 규칙' 기억하세요!!
 - 휴일 후 일하는 첫날은 더위 노출을 적게하고,
 - 이후에는 하루에 조금씩(최대 20%까지) 일하는 시간을 늘려주세요.
 - "무리하지 말고, 몸이 더위에 익숙해질 시간을 주세요!"



물을 자주 마세요

목이 마르지 않아도 20분마다 한 컵 이상 드세요.



그늘에서 쉬세요

시원한 곳이나 그늘에서 자주 휴식하세요.



서로 살펴주세요

힘들어 보이면 말 걸어보기, 온열질환 증상이 있는지 확인하세요.



쉬엄쉬엄 일하세요

더운 날엔 자주 쉬고, 무리하지 마세요.



시원한 옷을 입어요

모자를 쓰고, 밝고 헐렁한 옷을 입으세요.



얼굴 가리개는 깨끗하게

젖거나 더러우면 바로 교체하세요.

농업인 온열질환 예방 가이드

실내·외 작업장에서의 폭염 노출은 위험할 수 있습니다

근로자를 고용하는 경우 **아래사항을 지켜주세요!!**

논/밭 등 실외 작업장

- ① 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ② 적절한 휴식시간 부여

비닐하우스 등 실내 작업장

- ① 냉방 또는 통풍을 위한 온도·습도 조절 장치 설치
- ② 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ③ 적절한 휴식시간 부여

- 작업시간대 조정, 온도·습도 조절 장치 설치 등의 조치를 했음에도 폭염상황이 계속되면 적절한 휴식시간 부여
- 체감온도가 기상청 폭염 특보에 해당하는 33℃ 이상일 경우에는 매 2시간 이내 20분 이상의 휴식을 부여

주요 온열질환 증상과 응급 처치

온열질환 증상

열탈진			열사병		
현기증	두통	땀 분비	땀과 끈적한 피부	40도 이상 고열	어지럼고 혼란스러움
힘이 없음	경련	메스꺼움, 구토	경련, 경기		
빠른 심장박동	기절				

온열질환자 응급 처치

① 즉시 119 신고
 ② 물이나 얼음으로 즉시 체온을 식혀 줌
 ③ 구급대가 도착할 때까지 곁에 지키기