

폭염으로 인한 온열질환 예방

◆ 폭염으로 인한 온열질환 예방

1) 폭염특보 발령기준

● 폭염주의보

- 일 최고 체감온도가 33℃ 이상이 2일 이상 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때

● 폭염경보

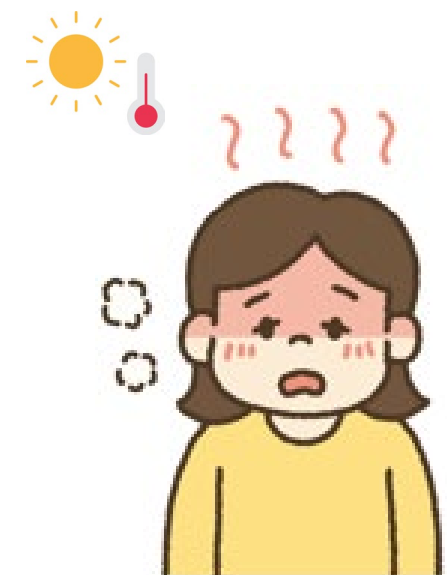
- 일 최고 체감온도가 35℃ 이상이 2일 이상 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때



2) 폭염의 영향

- 작업능률 저하, 신체 스트레스 증가, 열사병 등 중대 건강문제 유발

* 사업주는 근로자가 체감온도 31℃ 이상이 되는 작업장에서 일하는 경우 온열질환 예방조치를 해야 합니다.



폭염으로 인한
온열질환 예방

◆ 온열질환 예방

1) 온열질환의 종류와 증상

온열질환 종류	주요 증상	특징
열사병	체온 40℃ 이상, 의식 혼미, 혼수, 땀이 나지 않음	생명 위협, 응급조치 필수
열탈진	심한 땀, 현기증, 두통, 메스꺼움	수분, 염분 손실
열경련	근육통, 경련	땀으로 인한 염분 부족
열실신	혈압저하로 인한 일시적 실신, 어지럼증	땀으로 인한 혈류 감소
열발진	땀띠, 가려움증	땀이 차서 발생하는 피 부 자극

폭염으로 인한 온열질환 예방

2) 온열질환 민감군 관리

◎ 온열질환 민감군

- 폭염작업 신규배치자
- 과거 온열질환 경력자
- 고령자, 고혈압·당뇨 등의 질환이 있는 자

◎ 온열질환 민감군 관리방법

- 폭염작업 전 온열질환 증상 및 응급조치 요령 주지
- 신규배치자 등에 대한 폭염작업 시간 단계적 증가
- 주기적으로 근로자 건강상태 확인
- 폭염작업 시간 단축, 휴식 시간 추가 배정



폭염으로 인한 온열질환 예방

3) 온열질환 예방 5대 기본 수칙



- ✓ 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공



- ✓ 실내·옥외작업 시 (이동식)에어컨, 산업용 선풍기 등 냉방 통풍장치 및 그늘막 설치
- ✓ 작업시간대 조정 등 폭염 집중 시간대 노출 최소화



- ✓ 작업장소와 가까운 곳에 휴게시설(쉼터) 설치
- ✓ 체감온도 31℃ 이상 폭염작업시 적절한 휴식
- ✓ 체감온도 33℃ 이상 폭염작업시 매 2시간 이내 20분 이상 휴식



- ✓ 냉각의류, 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지급



- ✓ 온열질환자·의심자가 의식이 없는 경우 즉시 119 신고
- ✓ 의식이 있는 경우 응급조치 후 증상 개선 없을 시 119 신고
- * 질병청 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

폭염으로 인한
온열질환 예방

4) 식염포도당 효과 및 주의사항

- 식염포도당은 수분과 전해질(나트륨)을 동시에 보충할 수 있어, 온열질환 예방과 탈수 응급처치에 효과적입니다.
하지만 고염분 섭취로 이어질 수 있으므로 용도, 대상, 용량에 따라 주의가 필요합니다.

항목	내용
주성분	포도당(Glucose), 염화나트륨(NaCl)
효능	탈수 시 수분+전해질 동시 보충, 근육 경련 예방, 체력 회복, 저혈당으로 부족한 당 및 염분 보충, 갈증 해소 및 체온조절
주 용도	폭염·고온작업 시 근로자 수분·전해질 보충, 열탈진·열경련 예방
섭취 방법	적정량 섭취 (1봉지/병 기준 100~500mL), 작업 중·후
주의 대상	고혈압, 신장질환자, 당뇨병환자 등은 사전 의사 상담 필수

폭염으로 인한 온열질환 예방

◎ 폭염 현장용 식염포도당 활용 가이드

- 누가? 실외작업자, 다한증자, 고온설비 작업자 등
- 언제? 작업 시작 전, 중간 휴식 시, 땀이 과도하게 났을 때
- 어떻게?
 - 소량씩 자주 섭취 (한 번에 다 마시지 말 것)
 - 심부전 입원율 28%
 - 뇌졸중 발생률 26~35% 증가



폭염으로 인한 온열질환 예방

5) 단계별 대응요령

주의
체감온도
33℃ 이상

또는
폭염주의보

→ 매시간 10분씩 그늘(휴게공간)에서 휴식 제공

- 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정

→ 무더위 시간대(14~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업시간대 조정

경고
체감온도
35℃ 이상

또는 폭염경보

→ 매시간 15분씩 그늘(휴게공간)에서 휴식 제공

- 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정

→ 무더위 시간대(14~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지

- 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정

→ 업무 담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인

주의
체감온도
38℃ 이상

→ 매시간 15분씩 그늘(휴게공간)에서 휴식하기

- 온열질환 민감군, 작업강도가 높은 작업자에게는 휴식시간 추가 배정

→ 무더위 시간대(14~17시)에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업
외 옥외작업 중지

- 긴급작업을 할 경우에는 휴식시간 충분히 부여

→ 열사병 등 온열질환 민감군에 대하여 옥외작업 제한

→ 업무 담당자를 지정하여 근로자의 건강상태 확인

폭염으로 인한 온열질환 예방

6) 온열질환 조치 요령

