폭염 대비 준비사항



1 무더위 기상상황을 매일 확인한다.



본인과 가족의 건강상태를 확인한다. 2



3 실내온도를 섭씨 26~28℃로 유지한다.(최소 2시간마다 환기)

작업자가 쉴 수 있는 그늘을 준비한다. 4





5 폭염시 작업자와 작업장 안전상황을 수시로 점검한다.

집에서 가까운 병원이나 보건소의 연락처를 확인한다. 6



폭염 상황 확인

폭염특보

폭염주의보

- 일 최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때

폭염경보

- 일 최고체감온도가 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

농촌지역 체감온도 단계별 대응요령

체감온도란?

여름철 낮은 습도에서는 현재 온도보다 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서는 더 덥게 느끼는 것을 반영하여 나타낸 온도

단계	범위	대응요령
위험	38이상	온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 한낮에는 모든 작업을 멈추고 충분히 쉬기
경고	35이상 38미만	온열질환에 걸리기 쉬우니 아침·저녁에만 일하고, 충분한 휴식 취하기
주의	33이상 35미만	온열질환에 걸리기 쉬우니 수시로 수분 섭취, 장시간 농작업·나홀로작업 자제
관심	29이상 33미만	온열질환에 대비하여 통기성이 좋은 작업복 착용, 수분 섭취, 그늘에서 쉬기

※ 일별 체감온도는 기상청 날씨누리(www.weather.go.kr) 생활기상정보에서 확인

내가 사는 곳 기상정보를 알아보려면?

국번없이 **131** 기상콜센터로 연결됩니다.

농업인 안전정보는 농업인안전365 에서 확인하세요.

http://farmer.rda.go.kr

폭염 대비 농업인 건강과 안전관리 가이드

물 / 그늘 / 휴식



농촌진흥청

여름철 폭염 대비 건강관리

물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않도록 규칙적으로 물 마시기(20분 간격)
- 시원하고 깨끗한 물 준비하기

시원하게 지내기



- 작업하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소 마련하기
- 바람이 잘 통하는 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (모자, 양산, 자외선 차단제 등)
- 시원한 물로 목욕하기

무더위 시간대에는 휴식하기



- 무더위 시간대(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
- 무더위 시간을 피해 농작업 활동하기

폭염특보 발령 시 자신의 건강상태를 살피며, 활동강도를 조절해야 합니다.

폭염특보시 농작업 안전관리

낮 시간대 농작업 중단

- **무더위 시간대(낮12시~오후5시) 농작업을 중단해야 합니다.**
- **고령 농업인은 폭염에 취약하므로 무리한 작업을 해서는 안됩니다.**

농작업을 해야 할 경우

- 아이스팩, 모자, 그늘막 등을 활용하여 작업자를 보호한다.
- 나홀로 작업은 최대한 피하고 2인 1조로 움직인다.
- 작업자는 휴식시간을 짧게 자주 가진다.(시간당 10~15분)
- 시원한 물을 자주 마신다.
- 기온이 최고에 달할 때(낮12시~오후5시)는 작업을 중지한다.
- 몸에 이상을 느끼면 그늘이 있는 시원한 장소로 이동하여 휴식을 취한다.

하우스·축사·시설물에서는

- 창문을 개방하고 선풍기나 팬을 이용하여 지속적으로 환기시킨다.
- 천장에 물 분무장치를 설치하여 복사열을 방지한다.
- 비닐하우스에는 차광시설, 수막시설 등을 설치한다.

일상생활에서는

- 자동차 등 밀폐된 공간에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.
- 고령자, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 외출할 때에는 이웃 등에 보호를 요청한다.

온열질환자 발생시 응급처치

STEP 01 의식이 없는 경우 119에 즉시 신고한다.

STEP 02 의식이 있는 경우 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 헐렁하게 해준다.

STEP 03 선풍기나 부채질을 통해 체온을 식히고 시원한 물로 몸을 적셔준다.

STEP 04 의식이 있는 경우 물이나 이온음료를 마시게 한다.

STEP 05 건강상태가 회복되지 않을 경우 즉시 의료기관으로 옮겨야 한다.

분류	주요 증상
열탈진 (일사병)	• 체온은 정상, 혹은 상승(≤40℃) • 땀을 많이 흘림(과도한 발한) • 극심한 무력감과 피로 • 창백함, 근육경련 • 오심 또는 구토
열사병	• 중추신경 기능장애(의식장애 / 혼수상태) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(〉 40℃) • 심한 두통 / 오한 • 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열경련	• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	• 실신(일시적 의식소실) • 어지러움증
열부종	• 손, 발이나 발목의 부종

※ 출처 : 질병관리청