

# 폭염으로 인한 온열질환과 응급처치



## ⚠ 온열질환 증상

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

## ⚠ 온열질환 응급처치



- ▲ 고열
- ▲ 축축하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- ▲ 빠른 맥박과 호흡
- ▲ 두통
- ▲ 피로감과 근육경련

### 의식이 있는 경우

- 시원한 장소로 이동
- ↓
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- ↓
- 수분 섭취
- ↓
- 개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

### 의식이 없는 경우

- 119 구급대 요청
- ↓
- 시원한 장소로 이동
- ↓
- 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
- ↓
- 병원으로 후송

- ✓ 수건이나 천에 물을 적셔서 이마, 팔, 다리에 올려놓고 체온을 내림
- ✓ 심각한 경우, 겨드랑이와 사타구니에 아이스팩을 대줌



# 여름철 폭염 대비 건강수칙

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!

## 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 바람이 잘 통하는 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기 (양산, 모자, 자외선 차단제 등)
- 농작업장 근처에 그늘막이나 차양막 설치 하기

## 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않도록 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

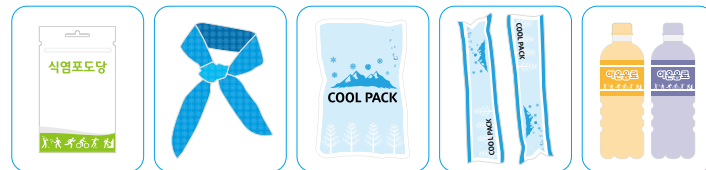
## 더운 시간대에는 휴식하기

- 무더운 시간대(12~17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화
- \* 작업 시간대 작업강도·속도 등 업무량 조정

※ 폭염특보시에는 더위지기 시작하는 10시부터 온열질환 발생에 유의하기

\*갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절해야 함

## '폭염시 농작업 응급세트' 반드시 챙기세요!!



식염포도당    아이스쿨링 스카프    아이스쿨팩    아이스쿨팩 넥밴드    물 또는 이온음료

농업인 안전정보는

농업인안전 365  
http://farmer.rda.go.kr



폭염 대응으로 온열질환을 예방하자!

# 여름철 농업인 건강안전 가이드

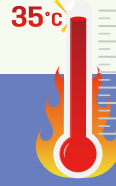
RURAL DEVELOPMENT ADMINISTRATION



# 농업인 온열질환 이란?



⚠️ **고온에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.**



! 온열질환은 **두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 구역질** 등의 증상이 나타납니다.

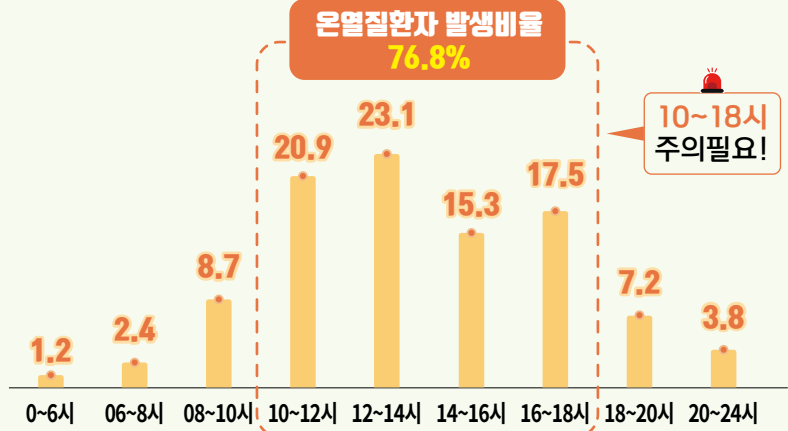


- 두통
- 어지럼
- 근육경련
- 피로감
- 구역질
- 지나치게 많은 땀을 흘림
- 메스꺼움

지난 4년간 온열질환자는 **연평균 1,709명**으로 매년 증가하고 있으며, 이중 **논/밭과 비닐하우스에서 연평균 16.1%(275명)** 발생

## ⚠️ 2023년 농업분야 온열질환자 분석결과

- 성별** ▶ '남성' 66.0% > '여성' 34.0%
- 연령** ▶ '70대 이상' 48.3% > '60대' 24.4% > '50대' 15.0% > '50대 미만' 12.4%
- 월별** ▶ '8월' 53.5% > '7월' 35.0% > '6월' 6.6%
- 장소** ▶ '논·밭' 78.1% > '비닐하우스' 9.3% > '실외 작업장' 5.0%



\* 분석단위 : 농업분야(503명), 직업(농림어업)+발생장소(논밭, 비닐하우스)  
\* 출처 : 2023년 5월 20일~9월 30일, 온열질환 감시체계, 질병관리청

# 폭염특보란?



폭염 특보는 기상청에서 **일 최고 체감온도**에 따라 **폭염주의보·경보**로 발령

### 체감온도 기반 폭염특보 발표 기준

🔥 33°C 이상  
폭염주의보

🔥 35°C 이상  
폭염경보

**폭염주의보**

일 최고 체감온도  
33°C 이상인 상태가  
2일 이상 예상될 때

----- 또는 -----

급격한 체감온도 상승 또는  
폭염 장기화 등으로  
중대한 피해발생이 예상될 때

**폭염경보**

일 최고 체감온도  
35°C 이상인 상태가  
2일 이상 예상될 때

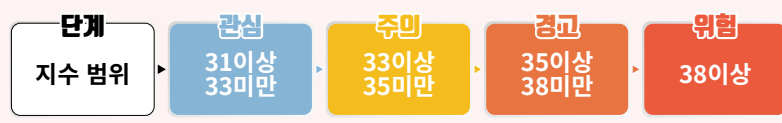
----- 또는 -----

급격한 체감온도상승 또는  
폭염 장기화 등으로  
광범위한 지역에서  
중대한 피해 발생이 예상될 때

## ⚠️ 폭염 특보 기준은? 습도와 사람이 실제로 느끼는 더위를 나타내는 체감온도 기반

**체감온도란?**  
습도나 바람에 따라 사람이 느끼는 더위나 추위를 나타낸 것  
폭염특보의 체감온도는 (여름철/5~9월) 습도 고려

## ⚠️ '농촌', '비닐하우스'에서 체감온도 단계는?



단계	대응요령
<b>위험</b>	▶ 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 한낮에는 모든 작업을 멈추고 충분히 쉬기
<b>경고</b>	▶ 온열질환에 걸리기 쉬우니 아침-저녁에만 일하고, 충분한 휴식 취하기
<b>주의</b>	▶ 온열질환에 걸리기 쉬우니 수시로 수분 섭취, 장시간 농작업·나홀로작업 자제
<b>관심</b>	▶ 온열질환에 대비하여 통기성이 좋은 작업복 착용, 수분 섭취, 그늘에서 쉬기

# 폭염시 어떻게 일해야 하나요?



## ⚠️ 농작업 전 준비 사항

- TV, 라디오 등을 통해 무더위와 관련한 기상 상황 수시로 확인
- 챙이 넓은 모자 착용하고 선크림 등 자외선 차단제를 발라 피부 보호
- 나홀로 작업은 최대한 피하고, 2인 1조로 움직이기

## ⚠️ 농작업 중 준비 사항

논/밭 등 실외 작업장	비닐하우스 등 실내 작업장
<p><b>그늘</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 소음·낙하물·농기계 등의 위험이 없는 안전한 그늘진 장소(휴식공간)를 마련</li> <li>▶ 그늘막이나 차양막은 직사광선을 차단하고 통풍이 되어야 함</li> <li>▶ 작업자를 충분히 수용하고 의자나 돗자리, 음료수대 등 비품을 비치</li> </ul>	<p><b>바람</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 상시 작업이 있는 장소에 관리온도 범위를 정하여 일정수준 이내로 유지되도록 아래조치 이행</li> <li>① 작업자가 일하는 장소에 온·습도계 비치 및 확인</li> <li>② 더운공기가 정체되지 않도록 국소 냉방장치                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 설치 또는 주기적인 환기 조치</li> <li>* 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기, 이동식에어컨 등</li> </ul> </li> <li>③ 야간작업을 하는 경우에도 실내온도 관리</li> </ul>
<p><b>물</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 시원하고 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취</li> </ul>	<p><b>물</b></p>
<p><b>휴식</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 폭염특보(주의보, 경보) 발령시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적으로 휴식 부여</li> <li>▶ 무더운 시간대(12~17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화</li> <li>① 작업 시간대 조정</li> <li>② 작업강도 및 속도 등 업무량 조정</li> <li>③ 작업자 건강 상태 확인                     <ul style="list-style-type: none"> <li>* 무더운 시기에는 잠깐의 휴식이 중요하며, 짧은 휴식으로도 작업 효율성이 증대될 수 있습니다.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>휴식</b></p>