

폭염으로 인한 온열질환

예방관리 가이드



사업주는 노동자가 체온도 31°C 이상 되는 작업장에서 일하는 경우 온열질환 예방조치를 해야합니다.

온열질환이란?

열에 장시간 노출될 경우 발생할 수 있는 질환으로 아래와 같이 구분합니다.






구분	정의	주요 특성
열사병	체온조절중추가 열자극을 견디지 못해 체온조절기능이 상실되는 질환 * 생명에 영향이 있을 수 있으므로 응급조치·119 즉시 신고	·고열(체온: >40°C) ·중추신경 기능장애(의식장애, 혼수상태) ·건조하고 뜨거운 피부 ·두통, 오한, 빈맥, 빈호흡 동반 가능
열탈진 (일사병)	땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생하는 질환	·땀을 많이 흘리는 등 탈수·전해질 소실 (체온: ≤40°C) ·극심한 무력감과 피로 ·근육경련, 구토, 어지럼증 동반 가능
열경련	땀을 많이 흘릴 경우, 수분과 염분이 과도하게 손실되어 근육경련이 발생하는 질환	·어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락 등 근육경련
열실신	뇌로 가는 혈액량이 부족해져 일시적으로 의식을 잃는 질환	·어지럼증 ·일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종	열을 외부로 발산하기 위해 혈액 내 수분이 혈관밖으로 이동하며 발생하는 부종	·손, 발, 발목 등이 부음

온열질환 발생기전



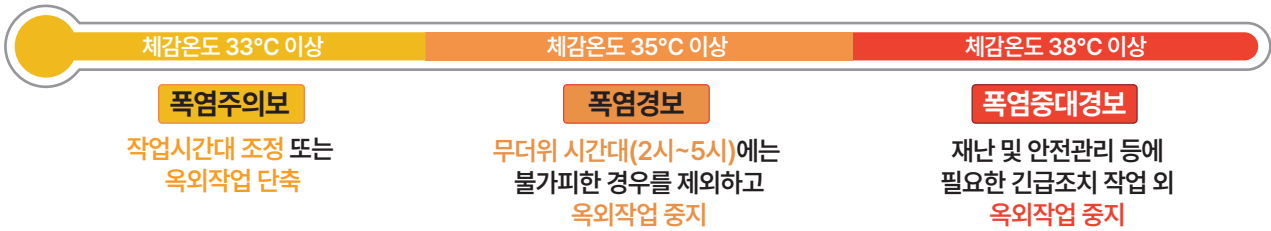
온열질환 예방 방법

1 폭염안전 5대 기본수칙을 준수해주세요.

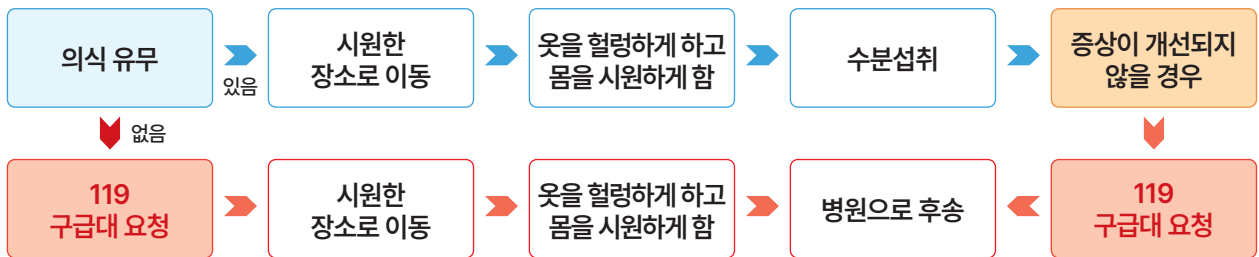
물  충분한 수분섭취로 탈수예방 및 체온조절 [기준규칙 제571조]	냉방장치  시원한 환경을 유지하여 체온상승 예방 [기준규칙 제560조제3항]	휴식  더운 시간대 활동을 줄여 체온이 회복될 시간 제공 [기준규칙 제560조제3항]	보냉장구  신체 체온 상승을 직접적으로 완화 [기준규칙 제560조제3항]	119 신고  의식저하 등의 증상 발생 시 즉시 응급조치 [기준규칙 제562조제3항]
--	---	--	---	--

2 폭염단계별 작업중지(권고)를 이행해주세요.

* 체감온도 35°C이상 시 옥외작업을 강행하다 온열질환 사망자가 발생한 경우 즉시 작업중지 명령, **무관용 원칙으로 엄중 처벌** 예정



온열질환 응급조치 요령



날씨예보 알아보기

체감온도계산기 | 습도, 바람 등의 영향으로 사람이 느끼는 더위의 정도를 정량적으로 나타낸 온도로 체감온도 계산기를 통해 쉽게 산출이 가능합니다.



● 체감온도계

폭염 영향예보 | 폭염 영향예보를 [기상청 날씨누리 홈페이지]와 연동하여 제공하고 있습니다.

* 폭염 영향예보 정보는 당일 11시 30분 내일의 영향예보가 발표됩니다.

- **관심** | 일상활동이 조금 불편한 수준으로 일 최고 체감온도가 31°C이상 2일 이상 지속
- **주의** | 해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되며 일 최고 체감온도가 33°C 이상 2일 이상 지속
- **경고** | 해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나며 일 최고 체감온도가 35°C이상 2일 이상 지속
- **위험** | 해당 지역 대부분에 피해가 있고 일 최고 체감온도가 38°C 이상 2일 이상 지속



● 폭염영향예보

기타 온열질환 예방자료



사업장 대응지침, 질의회시집

● 고용노동부 정책자료실



온열질환예방 OPS, 점검표

● 산업안전포털 자료실



중대재해 발생 현황

● 중대재해 사이렌