

외국인 근로자를 위한

재해ZER+ 건강UP

Guide Book





재해ZERO

작업장 10대 안전수칙	04
작업장 안전보호구 착용법	05
[제조업]사업장재해 유형 & 예방대책	06
안전보건표지의 종류와 형태	11
지역별 안전보건공단 연락처	12

건강UP

근로자의 건강진단 제도 안내 및 판정기준	14
만성질환관리 생활수칙	15
근골격계질환 예방 생활수칙	18
감염병과 계절질환 증상, 대처방법	19

알아두면 유용한 응급처치 방법

응급처치 순서	24
상황별 응급처치	25

보건소와 기관 안내

보건소 사업안내	32
무료진료지원 기관	34
경기도 내 보건소	36

재해 ↘ ZERO

최근 5년간 경기서부지역 외국인 근로자의 재해발생형태는
끼임, 물체에 맞음, 절단 · 베임, 부딪힘, 넘어짐이 많습니다.
재해 예방을 위해
안전보건공단의 지원으로
「재해 ZERO 건강 UP 가이드북」을 제작하게 되었습니다.



작업장 10대 안전수칙

- 01 복장은 언제나 단정하게 할 것
- 02 보호구는 바르게 착용할 것
- 03 작업 전에는 기계나 수공구의 점검을 행할 것
- 04 안전표지의 의미를 잘 이해할 것
- 05 스위치는 안전을 확보한 후에 작동시킬 것
- 06 안전장치를 임의로 제거하지 않을 것
- 07 공동운반은 항상 신호를 맞추고 행할 것
- 08 수공구는 사용목적에 맞는 것을 사용할 것
- 09 넘어지기 쉬운 것은 밴드나 쇠사슬로 고정시킬 것
- 10 물건 적재시 하중을 한 쪽으로 치우치지 않도록 쌓을 것

출처:안전보건공단

작업장 안전보호구 착용법



1 끼임



끼임으로 인한 사업장재해는

① 방호장치가 미설치된 기계설비의 작업점 ② 기어, 롤러의 말림점 ③ 벨트, 체인 등 동력전달부 ④ 회전체 취급 작업 시 면장갑 착용 등으로 인해 발생 ⑤ 기계설비의 정비·수리 등의 작업 시 기계를 정지하지 않거나, 타 근로자의 기동스위치 오조작으로 인해 **발생합니다!**

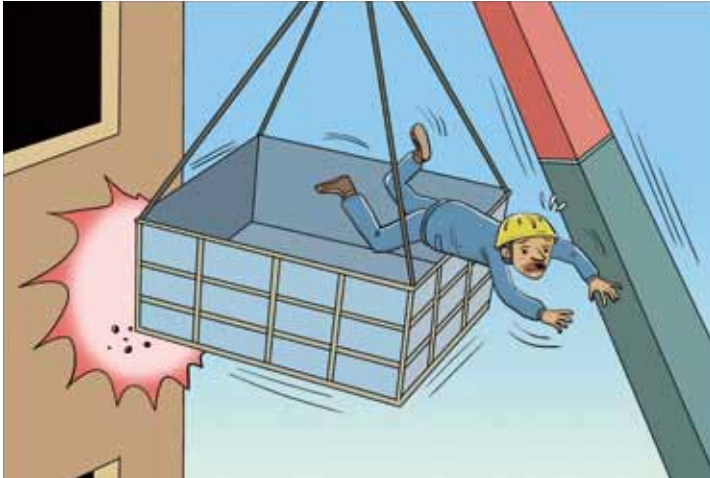


예방 대책

- ★ 기계설비의 작업점에는 센서, 덮개 등 방호장치 설치 확인
- ★ 기어, 롤러의 말림점에는 방호덮개 설치 확인
- ★ 벨트, 체인 등 동력전달부에는 방호덮개 설치 확인
- ★ 회전체 취급 작업 시 면장갑 착용금지 및 적절한 작업복 착용
- ★ 정비·수리 등의 작업 시에는 반드시 기계를 정지한 후 작업을 실시하고, 조작부에는 잠금장치 및 표지판 설치 확인

출처: 안전보건공단

2 떨어짐



떨어짐으로 인한 사업장재해는

- ❶ 사다리의 파손·미끄러짐 ❷ 지붕위에서 보수작업 중 썬라이트 등 약한 부위 파손 ❸ 화물자동차의 적재·포장작업 ❹ 대형설비나 제품 위에서의 작업 중 주로 **발생합니다!**



예방 대책

- ★ 사다리는 파손되지 않은 견고한 것 사용, 안전모 착용, 전도방지 조치 후 사용
- ★ 지붕 위 작업 시에는 30cm이상의 작업발판을 설치하고, 하부에 안전방망 설치
- ★ 트럭 적재함과 높이가 같은 전용 입·출하장에서 작업, 안전모 착용
- ★ 대형설비나 제품 위에서의 작업 시에는 고소작업대 등 전용승강설비 사용 및 안전발판 설치 확인

출처:안전보건공단



물체에 맞음



물체에 맞음으로 인한 사업장재해는

① 과도한 높이로 불안정하게 적재된 적재물 ② 적절한 포장인 없는 중량물을 지게차로 운반 ③ 크레인의 와이어로프 파손 및 달리기구 이탈 ④ 고속회전체인 슝돌 파손 등으로 인해 주로 **발생합니다!**



예방 대책

- ★ 중량물 적재 시에는 과도한 높이의 적재 금지, 작업반경 내 근로자 외 출입금지 조치 실시
- ★ 지게차로 중량물 운반 시는 전용 파레트 등으로 포장하여 운반
- ★ 크레인에는 손상된 와이어로프 사용금지, 훅 해지장치 설치, 인양물에 적합한 전용 줄걸이 용구 사용
- ★ 고속회전체에 방호덮개 설치, 보안경 등 보호구 착용

출처: 안전보건공단

4 부딪힘



부딪힘으로 인한 사업장재해는

① 지게차의 운반작업 ② 화물자동차의 운행 ③ 백호우 붐대의 회전 ④ 크레인으로 중량물 운반 시에 주로 발생합니다!



예방 대책

- ★ 지게차 운행 시에는 운전자 시야를 확보할 수 있도록 적재하고, 제한속도를 지정하여 과속하지 않도록 조치
- ★ 사업장 내 화물자동차 운행 시 유도자를 배치하고, 운전자는 유도자의 신호에 따라 운행
- ★ 백호우 붐의 작업반경 내에서는 동시 작업 금지
- ★ 크레인으로 중량물 인양 시에는 편심이 되지 않도록 수직으로 인양하고, 무선 리모콘사용 등 작업자가 근접하지 않도록 조치

출처:안전보건공단



질식

질식으로 인한 사업장재해는

- ❶ 밀폐공간작업 시 적정 공기 수준이 아닌 상태에서 산소결핍 ❷ 재해자 구출 시 구조장비를 구비하지 않아 재해가 **발생합니다!**



예방 대책

- ★ 작업 전 산소 및 유해가스농도 측정, 밀폐공간은 적정공기에 준하도록 환기
- ★ 작업 중 반드시 안전담당자의 지시에 따르고, 현기증 또는 가벼운 두통을 느낄 경우, 즉시 밖으로 대피하고 작업책임자에게 보고
- ★ 사고를 대비하여 인공호흡장치, 소화기 등 응급구조장비를 항상 유효하게 사용할 수 있도록 관리
- ★ 밀폐공간에서 작업 중 작업자 임의로 공기호흡용 마스크를 벗지 않는다.

출처:안전보건공단



넘어짐

넘어짐으로 인한 사업장재해는

- ❶ 겨울철 결빙장소 보행 ❷ 박스 등 중량물을 들고 계단을 내려오던중 발을 헛디뎠 ❸ 화장실, 주방 바닥에 물, 세제 등이 남음 ❹ 이동전선, 문턱, 흠이 페인 바닥, 돌출된 부분 등에 걸려 ❺ 바닥에 윤활유, 부품, 가공품 등에 걸려 주로 **발생합니다!**



예방 대책

- ★ 물건을 들고 운반할 땐 시야 확보
- ★ 물기, 세제, 빙판은 신속히 제거하고, 작업주변은 수시 청소 및 정리정돈 실시
- ★ 계단에 미끄럼 방지 조치가 되었는지 확인하고, 미끄럼 방지용 신발 착용
- ★ 주머니에 손을 넣고 걸거나 뛰지 않는다.

출처:안전보건공단

안전보건표지의 종류와 형태

1 금지표지	출입금지 보행금지 차량통행금지 사용금지 탑승금지 금연 화기금지 물체이동금지
2 경고표지	인화성물질경고 산화성물질경고 폭발성물질경고 급성독성물질경고 부식성물질경고 방사성물질경고 고압전기경고 매달린물체경고 낙하물경고 고온경고 저온경고 몸균형상실경고 레이저광선경고 발암성·변암성·생식독성·천식유발성·호흡기 및 눈 자극성물질경고 위험장소경고
3 지시표지	보안경착용 방독마스크착용 방진마스크착용 보안면착용 안전모착용 귀마개착용 안전화착용 안전장갑착용 안전복착용
4 안내표지	녹십자표지 응급구호표지 들것 세안장치 비상구

지역별 안전보건공단 연락처

지 역	명 칭	전화번호	지 역	명 칭	전화번호
	안전보건공단 본부	052-703-0500		화학물질안전보건센터	042-869-0300
	산업안전보건연구원	052-703-0824		산업안전보건교육원	1644-5656
서울	서울지역본부	02-6711-2800	경기 · 인천	중부지역본부	032-510-0500
	서울북부지사	02-3783-8300		경기남부지사	031-259-7149
	강원지사	033-815-1004		경기북부지사	031-841-4900
	강원동부지사	033-820-2580		경기서부지사	031-481-7599
전라 · 제주	광주지역본부	062-949-8700		경기동부지사	031-785-3300
	전북지사	063-240-8500	부산 · 경남	부천시사	032-680-6500
	전북서부지사	063-460-3600		부산지역본부	051-520-0601
	전남서부지사	061-288-8700		울산지사	052-226-0510
	전남동부지사	061-689-4900		경남지사	055-269-0510
대구 · 경북	제주지사	064-797-7500	대전 · 충청	경남동부지사	055-371-7500
	대구지역본부	053-609-0500		대전지역본부	042-620-5600
	대구서부지사	053-650-6810		충남지사	041-570-3400
	경북동부지사	054-271-2014		충북지사	043-230-7111
	경북북부지사	054-478-8000			



안전보건 통합앱

지금 바로 스캔하고 설치하세요!

통합앱을 실행시키고 QR코드를 촬영하면
관련자료를 바로 보실 수 있습니다.



안전보건공단 통합앱을
다운받습니다.



안전보건공단 앱을
실행시키고
QR코드 촬영을 누릅니다.



QR코드를 촬영합니다.



공정별 위험요인 및
대처방안을 보실 수 있습니다.

건강



UP



근로자 건강진단 제도 안내

◎ 근로자들은 작업환경과 관련된 다양한 유해인자에 노출됨에 따라 작업성질환 발생 위험에 직면하게 됩니다. 이에 건강진단을 통해 질병 또는 직업성 질환을 초기 단계에서 찾아 내어 진행을 사전에 예방할 수 있습니다.

/ 건강진단의 종류 /

- 일반건강진단

 - 사무직 근로자 : 2년에 1회 이상
 - 기타 근로자 : 1년에 1회 이상 실시
- 배치전건강진단

 - 배치 예정업무에 대한 적합성 평가
- 특수건강진단

 - 유해인자 노출업무에 종사하는 근로자 건강관리
- 수시건강진단
- 임시건강진단



건강검진 결과에 따른 판정 기준표

건강관리구분		건 강 관 리 구 분 내 용
A		건강관리상 사후관리가 필요 없는 근로자(건강한 근로자)
C	C ₁	직업성 질병으로 진전될 우려가 있어 추적검사 등 관찰이 필요한 근로자(직업병 요관찰자)
	C ₂	일반질병으로 진전될 우려가 있어 추적관찰이 필요한 근로자(일반질병 요관찰자)
D ₁		직업성 질병의 소견을 보여 사후관리가 필요한 근로자 (직업병 유소견자)
D ₂		일반질병의 소견을 보여 사후관리가 필요한 근로자 (일반질병 유소견자)
R		건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자(제2차 건강진단 대상자)

고혈압과 생활수칙



◎ 혈압은 사람의 활동상태에 따라서 오르내리지만 혈압이 지속적으로 정상 이상으로 올라가 있는 상태를 고혈압이라 합니다. 고혈압은 발생원인이 밝혀지지 않은 본태성 고혈압(1차성 고혈압)과 신증 등의 호르몬계의 이상, 약제 복용 등으로 발병원인이 뚜렷한 속발성 고혈압(2차성 고혈압)으로 구분하며 90% 이상의 고혈압이 본태성 고혈압에 해당됩니다.

고혈압의 기준

구분	수축시 혈압		이완시 혈압
건강해요	<120	그리고	<80
고혈압 전단계	120~139	또는	80~89
제1기 고혈압	140~159	또는	90~99
제2기 고혈압	≥160	또는	≥100

고혈압의 생활수칙

- ★ 음식은 싱겁게 골고루 먹는다.
- ★ 살이 찌지 않도록 알맞은 체중을 유지한다.
- ★ 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- ★ 담배는 끊고 술은 삼가 한다.
- ★ 지방질을 줄이고 야채를 많이 섭취한다.
- ★ 스트레스를 피하고 평온한 마음을 유지한다.
- ★ 정기적으로 혈압을 측정하고 의사의 진찰을 받는다.

출처: 대한고혈압학회

당뇨병과 생활수칙



- 당뇨병이란 체장에서 만들어지는 인슐린이 부족하거나 혹은 분비되는 인슐린이 체내에서 적절하게 작용을 하지 못함으로써 생기는 만성대사성 질환입니다.

당뇨병의 기준

	정상	공복혈당 장애	내당능 장애	당뇨병
공복시 혈당	100 미만	100 ~ 125		126 이상
식후 2시간	140 미만		140 ~ 199	200 이상

당뇨의 생활수칙

- ★ 알맞은 양의 음식을 규칙적으로 먹는다.
- ★ 설탕이나 꿀 등 단순당의 섭취를 주의한다.
- ★ 식이섬유소를 적절히 섭취한다.
- ★ 지방을 적정량 섭취하며 콜레스테롤의 섭취를 제한한다.
- ★ 소금섭취를 줄인다.
- ★ 술을 피하는 것이 좋다.

출처: 대한당뇨학회

고지혈증과 생활수칙



◎ 고지혈증은 필요 이상으로 많은 지방성분물질이 혈액 내에 존재하면서 혈관 벽에 쌓여 염증을 일으키고 그 결과 심혈관계 질환을 일으키는 상태입니다. 최근에는 비정상적인 혈액 내 지질 상태를 고지혈증이라고 합니다.

고지혈증의 기준

총 콜레스테롤	중성지방	고밀도 콜레스테롤	저밀도 콜레스테롤
200mg/dl 이상	200mg/dl 이상	남성 : 35~55mg/dl 여성 : 45~65mg/dl 미만	130mg/dl 이상

고지혈증의 생활수칙

- ★ 포화지방의 섭취를 줄인다.
- ★ 콜레스테롤이 많이 함유된 식품은 일주일에 2~3회로 제한하여 섭취한다.
- ★ 정상체중을 유지한다.
 $\text{표준체중(kg)} = \{\text{키(cm)} - 100\} \times 0.9$
 $\text{비만도(\%)} = \{\text{실제체중} - \text{표준체중}\} / \text{표준체중} \times 100$
- ★ 술은 가급적 피한다.
- ★식이섬유가 풍부한 식품을 섭취한다.
- ★ 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- ★ 과다한 당질의 섭취를 줄인다.



근골격계질환 예방 생활수칙



★ 작업장은 항상 정리정돈을 잘하고 바닥은 평편하게 한다.

★ 물건을 운반할 때는 이동대차를 이용한다.

★ 스트레칭을 생활화한다.

★ 물건을 들거나 내릴 때는 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.

★ 어깨 위 높이에는 가능한 한 물건을 두지 않는다.

★ 자주 사용하는 부품이나 공구는 몸 가까이 둔다.

★ 작업높이는 팔꿈치 높이로 맞춘다.

★ 수공구는 가볍고 다루기 쉬운 것을 선택한다.

★ 오래서서 일할 때는 입좌식 의자나 발 받침대를 사용한다.

★ 정기적으로 충분한 휴식시간을 갖는다.

10대 안전수칙을
지켜주세요~!



출처: 안전보건공단

감염병 증상과 대처방법



· 세균성이질

원 인 | 환자나 보균자의 대변으로 직접 혹은 간접적인 전파
증 상 | 고열과 구역질, 때로는 구토, 경련성복통, 설사 등
대처방법 | 손을 깨끗이 씻고, 유행지역에서는 물은 반드시 끓여서 먹는다.

· 장티푸스

원 인 | 환자나 보균자의 소변이나 대변에 오염된 음식이나 물에 의해 전파
증 상 | 발열, 두통, 권태감, 식욕감퇴 등
대처방법 | 손을 깨끗이 씻고, 조리용 음식물이나 음료수의 적절한 품질관리를 한다.

· 말라리아

원 인 | 원충에 감염된 열록날개모기에 물려 전파
증 상 | 오한, 발열, 발한 후 해열이 반복적으로 나타남
대처방법 | 모기에 물리지 않도록 하는 것이 가장 중요하다.

· 일본뇌염

원 인 | 일본뇌염 바이러스에 감염된 작은빨간집모기에 물려 전파
증 상 | 열을 동반한 가벼운 증상이나 바이러스성 수막염이나 뇌염으로도 진행
대처방법 | 예방접종을 한다.

· 신증후군출혈열

원 인 | 바이러스에 감염된 쥐 등의 타액, 분변이 건조되어
호흡기 감염
증 상 | 발열기-저혈압기-피뇨기-이뇨기-회복기
(5단계 임상증상)
대처방법 | 야외활동시 풀밭위에 옷을 벗어 놓거나
놓지 않는다.



감염병 증상과 대처방법

· **프프가무시증**

원 인 | 병원체에 감염된 털진드기 유충에 물려 전파(급성발열성질환)
증 상 | 고열, 오한, 두통, 피부발진, 구토, 복통, 기침 등
대처방법 | 풀밭위에 눕거나 풀숲에서 앉아서 용변금지, 긴팔 긴바지입고, 야외활동 후 샤워나 목욕, 입었던 옷은 세탁

· **결핵**

원 인 | 결핵균에 의한 감염(사람에서 사람으로 공기를 통한 전파)
증 상 | 기침, 객혈, 체중감소, 발열, 호흡곤란
대처방법 | 예방접종, 2주이상 기침이 계속되는 경우 의사의 진찰을 받는다.

· **에이즈**

원 인 | HIV(인체면역결핍바이러스)에 감염
증 상 | 대부분은 무증상
대처방법 | 올바른 콘돔 사용, 주사바늘 공동사용을 금지한다.



감염병 예방수칙

- ① 수인성 감염병 예방을 위해서는 손을 자주 깨끗이 씻는 것이 중요하다.
- ② 물은 반드시 끓여서 먹고, 음식은 충분히 가열 조리된 것을 먹는다.
- ③ 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지나 손수건으로 입을 가리고 하는 “기침예절”을 지킨다.
- ④ 호흡기 질환이 유행할 때는 과로를 피하고 충분한 휴식을 취하며, 적절한 영양 섭취와 규칙적인 생활을 하는 것이 좋다.
- ⑤ 집단 설사증상이 있을 시 관할 보건소에 신속하게 신고한다.

출처:질병관리본부

폭염

/ 온열질환의 종류 및 주요 증상 /

열사병	· 의식장애/혼수상태(중추신경 기능장애) · 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 · 심한두통 · 오한 · 빈맥, 빈호흡, 저혈압	열경련	· 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열탈진	· 땀을 많이 흘림 · 극심한 무력감과 피로 · 창백한 근육경련 · 오심 또는 구토	열실신	· 실신(일시적 의식소실) · 어지러움증
		열부종	· 손, 발이나 발목의 부종
		열발진	· 다발성 붉은 뾰루지 또는 소수포 (목, 가슴상부, 서혜부, 유방밑, 팔꿈치 안쪽)

/ 온열질환의 응급조치 /



※ 심장질환, 심부전 있는 경우는 의료진과 상담 후 수분·염분 섭취

출처: 질병관리본부

 한파

/ 저체온증의 주요 증상 및 응급처치 /

증상	응급처치
· 말이 어눌해지거나 기억장애 발생 · 점점 의식이 흐려짐 · 지속적인 피로감을 느낌 · 팔다리의 심한 떨림 증상 	1. 의심 증상이 보이면 신속히 병원으로 가거나 빠르게 119로 신고한다. 2. 젖은 옷을 벗기고 담요나 침낭으로 감싸준다. 3. 겨드랑이, 배 위에 핫팩이나 · 이런 재료가 없을 경우 사람이 꺼안는 것도 효과적이며, 팔다리보다는 머리부위나 몸의 중심부가 따뜻해질 수 있도록 한다. 4. 의식이 있는 환자에게는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나 의식이 없는 환자에게는 주의한다.

/ 동상의 주요 증상 및 응급처치 /

증상	응급처치
· 제 1도 동상 : 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종 · 제 2도 동상 : 피부가 검붉어지고, 물집이 생김 · 제 3도 동상 : 피부와 피하조직에 괴사, 감각소실 · 제 4도 동상 : 근육 및 뼈까지 괴사	1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮긴다. 2. 젖은 옷을 벗기고 담요로 몸 전체를 감싸준다. 3. 동상 부위를 즉시 38~42℃ 정도의 따뜻한 물에 20~40분간 담근다. ※ 38~42℃ 정도 : 동상을 입지 않은 부위를 담글 경우 불편하지 않은 정도 4. 귀나 얼굴의 동상은 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아준다. 5. 소독된 마른 가제를 발가락과 손가락 사이에 끼워 습기를 제거하고, 서로 달라붙지 않도록 한다. 6. 동상 부위를 약간 높게 하여 통증과 부종을 줄여준다. 7. 병원에 이송할 때 환자는 들것으로 운반하며 신속히 병원으로 이송한다. ※ 다리에 동상이 걸리면 눕고 난후에도 걸어서는 안된다.

출처: 질병관리본부

The background is a solid pink color. In the upper right quadrant, there are several concentric circles of varying shades of pink, creating a ripple effect. Scattered across the background are several solid pink circles of different sizes, some of which overlap with the concentric circles.

알아두면
유용한
응급처치
방법

♥ 응급처치순서



119 신고

“도와주세요.
환자가 있어요.
구급차가 필요해요.”

01 응급상황인지 아닌지 확인한다.

02 무엇을 할 것인지를 알아본다.

- 먼저 환자의 상태를 판단해야 한다.
- 환자의 상태가 위급하다고 생각되면 119번으로 전화를 걸어 구급차를 요청한다.

03 구급차를 부른다.

- 일반 차량으로 환자를 병원으로 이송하는 경우 환자에게 심각한 위험을 초래할 수 있다.

04 안전한 장소로 환자를 옮긴다.

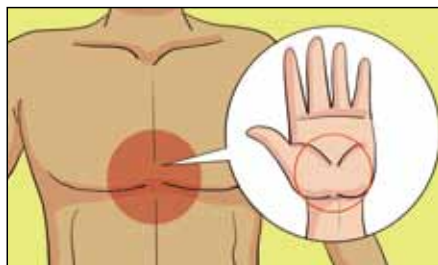
05 환자를 평가한다.

- 먼저 생명이 위급한 상황인지를 파악하고 어떤 조치가 필요한 지를 즉시 결정하여야 한다.

06 응급처치를 실시한다.

출처: 중앙응급의료센터

심정지의 응급처치(심폐소생술)



손바닥 중앙을 흉부의 정중앙에 놓고
손가락이 가슴에 닿지 않도록한다.



흉부압박 30회



팔을 쭉 펴고 수직으로 분당 100~120회의
속도로 가슴을 5~6cm 깊이로 눌러 준다.



머리를 뒤로 젖히고 턱을 들어올려
기도를 열어준다.



환자의 코를 막고 인공호흡 2회

※ 30회 흉부압박과 2회 인공호흡을 119구급대원이 현장에 도착할 때까지 반복시행한다.

골절의 응급처치

팔이 골절되었을때



골절부위의 위쪽과 아래쪽 관절을 함께 고정시킬 수 있도록 철사부목 또는 책 등을 대고 붕대를 감아준다.



환자 손가락 끝의 감각이 있는지 살피고, 혈액순환이 되는지 확인한다.



손가락의 감각과 혈액순환에 이상이 없으면, 얼음주머니를 다친 부위에 대준다.



삼각붕대를 사용하여 삼각건을 만들어, 그끝을 환자의 목 뒤에 고정시켜 묶어준다.



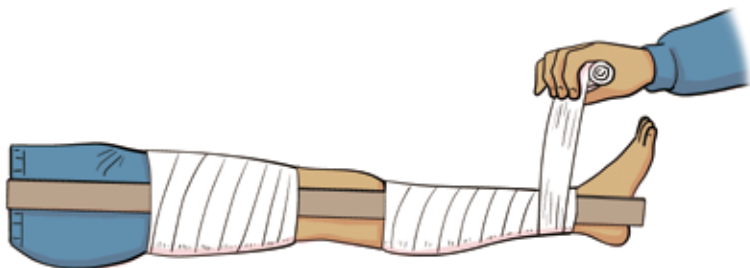
환자의 다른 팔을 이용하여 골절된 팔을 지지하게 한다.



처치 후, 다시 한 번 손가락 끝의 감각과 혈액순환을 확인한다.

다리가 골절되었을 때

다리의 전체 부위를 나무 널빤지 등으로 확실하게 고정시킨 후,
붕대를 다리에 밀착하여 감아준다.



- 다친 곳을 건드리거나 **환자를 운반할 때**의 부주의로 부러진 뼈끝이 신경, 혈관 또는 근육을 손상하게 하거나 피부를 뚫고 나오지 않게 **주의**하여야 한다.
- 출혈과 통증으로 쇼크를 일으킬 수 있으므로 이에 대한 예방조치와 처치를 시행한다.
- 피부의 상처를 동반한 **개방성 골절일 경우 지혈 처치를 우선**,
외상이 없는 **폐쇄성 골절의 경우에는 내부 출혈의 징후를 관찰**하여야 한다.
- 부목고정을 하기 전에 긴급히 부상자를 옮겨야만 할 경우에는 한 손으로 골절 부위의 위쪽을, 다른 손으로는 그 아래쪽을 지지하여 보호한다.
- 심한 통증을 느낄 수 있으므로 운반하는 동안 통증을 최소화할 수 있도록 가능하면 **냉습포(얼음) 찜질**을 하고, 음식섭취는 금지한다.

출처:안전보건공단

화상의 응급처치

열화상

- 즉시 화상 부위를 차고 흐르는 물에 식힌다.
- 옷이나 양말은 그 위로 물을 끼얹어 냉각시킨 후 벗기기 힘들면 가위로 자른다.
- 2도 화상으로 생긴 수포는 터뜨리지 않는다.
- 환부를 충분히 냉각, 아무것도 바르지 않은 채로 의사에게 의뢰
- 119 구급차량을 이용하여 화상치료가 가능한 병원으로 후송한다.



화학물질화상

- 차고 흐르는 물로 씻는다. 약품이나 물질이 작용하고 있는 한 조직 장애가 계속되므로 빠르면 빠를수록 좋다.
(일부 물질은 털어낸 후 세척)
- 신선한 공기가 있는 곳으로 이동, 의복을 느슨하게 한다.
- 눈에 화학물질이 들어간 경우는 흐르는 물에 10분이상 씻고 깨끗한 천이나 안대로 양쪽 눈을 다 가리고 병원으로 간다.
(한쪽만 다쳐어도 양 눈을 다 가린다)



전기화상

- 먼저 전원을 끊는다.
- 전원을 끊기 어려우면 전류가 통하지 않는 것(고무장갑, 나무 막대기 등)을 이용해 부상자에서 떼어낸다.
- 의식이 분명하고 건강해 보여도 감전으로 심부화상을 입기도 하므로 속히 병원으로 후송한다.



출처: 안전보건공단

출혈의 응급처치



직접압박법



지혈점압박법



지혈대

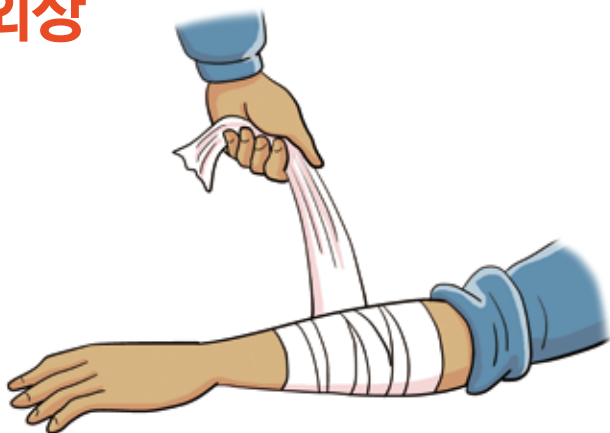


- 혈압 · 맥박 · 호흡 · 체온 측정, 쇼크 예방조치
- 환자는 담요로 보온하고 즉시 병원 이송 (외부출혈이 없는 상태에서 쇼크 증상이 나타나면 내부출혈의 가능성)
- 5분 이상 출혈 부위를 직접 압박 지혈, 출혈 부위를 심장보다 높게 들어올린다
- 지혈대는 절단 등 생명이 위급할 때만 사용, 상처에서 심장 쪽으로 적용
지혈대 사용시간을 기록하고 병원으로 후송

출처:안전보건공단



그 밖의 외상



자 상 | 칼이나 창과 같은 예리한 물체에 찔려서 입은 상처, 감염의 위험성이 크다.

뾰족한 물체에 찔렸을 때의 처치



- 녹이 슬었거나 지저분한 곳에 찔렸을 때는 파상풍 예방주사 접종
- 빠지지 않는 상태이면 물체를 뽑지 않고 수건 등으로 찔린 곳을 고정하고 병원으로 후송

절단상 | 심한 출혈과 절단 부위의 손상 가능성이 크다.

절단부위 보존법



- 절단부위를 소독된 거즈에 싸고 비닐에 담아 밀봉
- 더 큰 용기에 물을 담고 얼음을 띄워 차갑게하고
- 밀봉된 절단 부위를 넣어 접합 전문병원으로 조속히 후송

절 상 | 직접압박으로 지혈이 안 되고 내부에 조직이 터져 보일 정도이면 봉합이 필요한 경우가 있으므로 병원으로 후송

찰과상 | 출혈은 심하지 않으나 감염되기 쉬워 흐르는 물로 5분간 세척한 후 소독한다.

할린상처 | 더러운 손톱이나 동물의 발톱 등이 할린 경우는 감염이 우려된다.

- 감염의 징후가 보이거나 동물의 발톱이나 헛 못 등으로 할린 경우에는 상처가 깊지 않아도 병원으로 후송

The background is a light teal color. In the upper right, there are several concentric circles in shades of teal and light blue. Scattered around these circles are several solid teal circles of various sizes.

보건소와 기관안내



외국인을 위한 보건소 사업안내

○ 건강검진

- * 대 상 자 : 외국인 중 희망자
- * 기 간 : 연중(월~금요일, 09:00~18:00)
- * 수 수 료 : 유료
- * 검진항목
 - B형간염항체검사, 간기능검사, 콜레스테롤검사, 중성지방검사, 신장기능검사, 빈혈검사, 지방간검사, 통풍검사, 혈액형검사, 소변검사, 임신반응검사
 - 흉부엑스레이, 골밀도검사
 - 에이즈, 매독검사

○ 일반진료

- * 대 상 자 : 외국인 중 희망자
- * 기 간 : 연중(월~금요일, 09:00~18:00)
- * 장 소 : 보건소 진료실
- * 항 목 : 당뇨병, 고혈압 및 만성질환 등 내과질환, 물리치료
- * 비 용 : 금 500원(건강보험 미가입자 3,940원)

○ 감염병 관리

- * 법정감염병 신고 안내
 - 신고의무자 : 의사, 한의사
 - 제1군 감염병은 세대를 같이 하는 호주 또는 세대주, 가족, 다수인이 집합하는 장소는 그 기관의 장, 관리인, 경영자 또는 대표자
- 신 고 방 법 : 감염병 환자 관할 보건소에 신고(서면, 구두, 전화, 팩스 등)

○ 임신부 산전관리

- * 대 상 자 : 임신초기에서 출산 전 까지 임신부
- * 검사항목
 - 임신반응검사(소변테스트), 혈압, 체중 및 소변검사
 - 산전 초기검사 : 기본 혈액검사, 빈혈, B형간염, 풍진, 혈액형, 에이즈 등
 - 16주~출산전 : 철분제 지급
- * 진료시간 : 월~금요일(가급적 오후 시간)

○ 예방접종

* 대 상 자 : 영유아 및 성인

* 접종종류 및 시기

구분	접종종류	접종횟수	접종시기	비용
영 유 아	BCG	1	4주	무료
	B형간염	3	0~6개월	
	PDT	5	2개월, 4개월, 6개월, 18개월, 4~6세	
	소아마비 (폴리오)	4	2개월, 4개월, 6개월, 4~6세	
	뇌수막염	4	2개월, 4개월, 6개월, 12~15개월	
	페럼구균	4	2개월, 4개월, 6개월, 12~15개월	
	MMR(홍역, 볼거리, 풍진)	2	만 12~15개월, 4~6세	
	수두	1	만 12~15개월 사이 1회	
	일본뇌염	5	12~24개월에 1주 간격으로 2회 접종, 1년 후 1회 추가접종, 6세, 12세	
성 인	B형간염	3	B형간염 항체 음성인 자	유료
	장티푸스	1	장티푸스 유행지역 여행자	
	신증후군출혈열	3	농부 등 야외생활이 많은 자	



외국인 무료진료지원 기관

구분	기관명	전화번호	진료장소	주 소	진료시간
경 기 도	시흥희망 의료봉사단	031-434-0411	시흥시외국인 복지센터	경기도 시흥시 공단1대로 259번길 5 (정왕동)	매월 4주 일요일 14:00~16:00
	안산시 단원구 원곡보건지소	031-481-3605	원곡보건지소	경기도 안산시 단원구 부부로 43 (원곡동)	매주 일요일 15:00~18:00
	안산외국인노동자의집/ 중국동포의집	031-495-2288	안산외국인 노동자의 집	경기도 안산시 단원구 원선로 26 (원곡동)	매월 2주 일요일 14:00~16:00
	안양샘병원 외국인무료진료		안양샘 병원	경기도 안양시 만안구 삼덕로 9 (안양동)	매월 1주 일요일 14:00~16:00
	아주대학교의료원 의료봉사동아리	031-219-5979	동수원 은혜와진리 교회 교육관	경기도 수원시 팔달구 장다리로 322번길 3 (인계동)	매월 1주 일요일 12:00~15:00
인 천	인천외국인력 지원센터	032-431-4545	인천외국인력 지원센터	인천시 남동구 호구포로 220 (논현동)	매월 3주 일요일 13:00~17:00
서 울	서울 외국인근로자 전용의원	070-8670-9966	전용의원	서울특별시 구로구 남부순환로 1307 (가리봉동)	월요일~금요일 08:30~17:00
	서울시 의사회 의료봉사단	02-2676-9030	서울시 의사회관	서울특별시 영등포구 버드나루로18길 5 (당산동)	매주 일요일 13:30~16:30
	갈릴리교회 이주노동자 진료소	02-866-3884	갈릴리교회 이주노동자 진료소	서울특별시 구로구 새말로 93 (구로동)	매월 2,3,4주 일요일 13:30~15:00

※ 기관 사정에 따라 진료 일정이 변동될 수 있음

기타 외국인 지원 기관



명 칭	소재지	전화번호	지원 내역
한국국제보건 의료재단	서울특별시 중구 을지로 6 (을지로1가)	02) 6910-9000	·외국인 근로자 보건의료 지원 - 이동진료차량, 의약품 등 지원(무료진료 지원) - 다국어 건강정보 자료제작 및 배포
경기서부 근로자 건강센터	경기도 시흥시 공단1대로 247 (정왕동)	031) 1577-6497	·업무와 관련된 건강문제 상담
근로복지공단 안산병원	경기도 안산시 상록구 구룡로 87 (일동)	031) 5001-103~105	·외국인근로자 등 소외계층 의료서비스 지원 - 대상 : 의료보장제도의 의료혜택을 받을 수 없는 외국인근로자 및 가족 - 지원 : 입원과 수술 진료비용 지원
(사)한국 이주민건강협회 희망의친구들	서울특별시 서대문구 통일로 9길 12 (병천동)	02) 3147-0516	·의료공제회 - 대상 : 건강보험에 가입하지 못하는 이주민 (이주노동자, 유학생, 난민 등) 중 입국 6개월 이상 국내 거주한 자 - 지원 : 의료공제회 지원기준에 의한 지원
희년 의료공제회	서울특별시 금천구 시흥대로 151길 32 (독산동)	02) 854-7828	·의료공제회 - 대상 : 외국인(근로자, 유학생)과 외국 국적을 가지고 있어 의료보험 혜택을 받지 못하는 자 - 지원 : 의료공제회 지원기준에 의한 지원





경기도 내 보건소

보건소명	주 소	전화번호	비고
고양시 덕양구보건소	고양시 덕양구 원당로 33번길 28	031-961-2551	
고양시 일산서구보건소	고양시 일산서구 일종로 54	031-961-2563	
고양시 일산동구보건소	고양시 일산동구 중앙로 1228	031-961-3751	
가평군보건소	가평군 가평읍 가화로 155-18	031-582-2488	
과천시보건소	과천시 관문로 69	02-502-8639	
광명시보건소	광명시 오리로 613	02-2680-2862	
광주시보건소	광주시 파발로 194	031-761-2400	
구리시보건소	구리시 건원대로 34번길 84	031-550-2552	
군포시보건소	군포시 군포로 221	031-461-5464-5	
김포시보건소	김포시 사우중로 1	031-980-5008	
남양주시보건소	남양주시 경춘로 1037	031-590-4465	
동두천시보건소	동두천시 중앙로 167	031-860-2551	
부천시 소사구보건소	부천시 소사구 경인옛로 73	032-320-2556	
부천시 오정구보건소	부천시 오정구 성으로 172	032-320-2561-3	
부천시 원미구보건소	부천시 원미구 옥산로 10번길 16	032-320-2554	
성남시 수정구보건소	성남시 수정구 회망로 526	031-743-4000	
성남시 중원구보건소	성남시 중원구 금상로 137	031-729-3930	
성남시 분당구보건소	성남시 분당구 양현로 306	031-729-3990	
수원시 권선구보건소	수원시 권선구 호매실로 22-50	031-228-3561	
수원시 팔달구보건소	수원시 팔달구 팔달산로 6	031-228-2565	
수원시 영통구보건소	수원시 영통구 매영로 345번길 111	031-228-8716	
수원시 장안구보건소	수원시 장안구 송원로 101	031-228-2551	
시흥시보건소	시흥시 호현로 55	031-310-2551	
안산시 단원구보건소	안산시 단원구 화랑로 387	031-481-3496	
안산시 상록구보건소	안산시 상록구 차돌배기로 1길 5	031-481-5551	
안성시보건소	안성시 강변로 74번길 18	031-678-2550	
안양시 동안구보건소	안양시 동안구 평촌대로 253-41	031-389-4472-5	
안양시 만안구보건소	안양시 만안구 문예로 48	031-389-3472	
양주시보건소	양주시 부흥로 1533	031-820-2701	
양평군보건소	양평군 양평읍 양근리 마유산로 17번지	031-772-4000	
여주시보건소	여주시 여흥로 160번길 14	031-885-3009	
연천군 보건의료원	연천군 전곡읍 은성대로 95	031-839-2556	
오산시보건소	오산시 경기동로 59	031-370-3114	
용인시 기흥구보건소	용인시 기흥구 신갈로 58번길 11	031-324-6911	
용인시 수지구보건소	용인시 수지구 수지로 296번길 51-11	031-324-8911	
용인시 처인구보건소	용인시 처인구 중부대로 1199	031-324-4911	
의왕시보건소	의왕시 오봉로 34	031-345-2553	
의정부시보건소	의정부시 범골로 131	031-872-1750	
이천시보건소	이천시 증시로 153번길 13	031-635-2400	
파주시보건소	파주시 후곡로 13	031-940-4886	
평택시보건소	평택시 평택5로 56	031-8024-4301	
송탄보건소	평택시 탄현로 345-1	031-8024-7221	
포천시보건소	포천시 포천로 1612	031-538-2551	
하남시보건소	하남시 대청로 10	031-790-6551	
화성시보건소	화성시 향남읍 3.1만세로 1055	031-353-7504	

MEMO

MEMO

MEMO

시흥시보건소

시흥시보건소는
안전보건공단¹의 지원으로
재해 ZERO, 건강 UP 가이드북을
제작 배포하게 되었습니다.

찾아오는 길



시흥시보건소
정왕보건지소 | 경기도 시흥시 정왕대로233번길 19(정왕동)
☎ 031)310-5932

교통편



1번, 정왕종합사회복지관 앞 하차 도보 5분거리
62번, 25번 시흥소방서앞 하차 도보 5분거리
22번, 55번, 125번, 25번 시화이마트앞 하차 도보 10분거리



4호선 정왕역 하차 도보 10분거리