

여름철 고온작업

건강관리 요령 ①

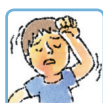
고온에 의한 건강장해

고열장해의 대표적인 질병

열피로



어지러움



힘이 없음



땀 흘림



두통



근육경련



구역, 구토



빠른 심장 박동



열사병



홍조, 체온상승, 피부건조



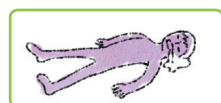
고열



의식이 흐려짐



경기(발작)



실신

초기증상에 주의!

사람에 따라 증상이 다를 수 있습니다. 상기의 증상이 발생되면 의사와 상담하세요.

안전한 장소에서 건강하게!

물, 휴식, 그늘없이 작업하시면 안됩니다.



목이 마르지 않더라도
물을 마시세요.
(매 15분 간격으로)



시원한 그늘에서
휴식을 취하세요.



동료의 건강상태를
확인해 주세요.

모자를 착용하고
밝은 색옷을
입으세요.



여름철 고온작업

건강관리 요령 Ⅱ

응급상황을 대비하세요

고열장해 - 지금 당장 도움이 필요합니다!



당신의 동료가 고열장해 증상이 있다면

- 119에 전화하고, 관리자에게 연락하세요.
- 구급차를 기다리는 동안 다음의 응급처치를 시작하세요.
 - 그늘로 옮긴 후, 뜨거운 체온을 식히세요.
 - 조금씩, 물을 주세요(구토하지 않을 정도로)
 - 착용한 옷을 느슨하게 풀어주세요.
 - 체온을 식힐 수 있도록 부채질을 하고, 시원한 물로 옷을 적셔 주세요.



도움 요청 시 환자의 증상 및 위치를
상세하게 알려주세요

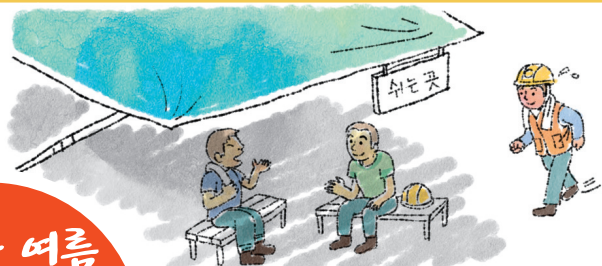


고열장해 예방할 수 있습니다!

작업현장에서 준수사항



규칙적으로 물을 마시세요



시원한 그늘에서 휴식을 취하세요



고열장해 예방 교육을 하세요

무더운 여름
주의하세요!

작업시간을 줄이고,
물과 휴식이
필요합니다.



응급상황 대처요령을 숙지하세요