

<div> <div>전북북도대학교</div> <div>  <div>전북특별자치도 임실군 오수면 호로 2099-23</div> </div> </div>	<div> <div>JUMP(도약)하는 ONE-STOP 행복 학교</div> <div>가정통신문</div> <div>교무실 : 642-5081, 행정실 : 642-5080</div> </div>	<div> <div>제 2024 - 52호</div> <div>통지대상</div> <div>전교생학부모</div> </div>
<div>제목 : 여름철 폭염으로 인한 온열질환 예방가이드</div>		

체감온도에 따른 단계별 조치 사항		
단계	체감온도(일최고)	조치사항
주의	33℃의 상태가 2일 이상 지속	<div> <div>①</div> <div>아이스조끼, 아이스팩, 쿨토시 등 보냉장구 지급</div> </div> <div> <div>②</div> <div>물, 그늘, 바람(냉방장치 등) 제공 및 확보</div> </div> <div> <div>③</div> <div>매시간 10분씩 휴식 제공</div> </div> <div> <div>④</div> <div>온열질환 민감군, 작업 강도 높은 작업자는 휴식시간 추가 배정</div> </div> <div> <div>⑤</div> <div>무더위 시간대(14~17시) 실외 작업 단축 또는 작업시간대 조정</div> </div>
경고	35℃의 상태가 2일 이상 지속	<div> <div>①</div> <div>아이스조끼, 아이스팩, 쿨토시 등 보냉장구 지급</div> </div> <div> <div>②</div> <div>물, 그늘, 바람(냉방장치 등) 제공 및 확보</div> </div> <div> <div>③</div> <div>매시간 15분씩 휴식 제공</div> </div> <div> <div>④</div> <div>동료 근로자의 상태를 수시로 확인</div> </div> <div> <div>⑤</div> <div>무더위 시간대 불가피한 경우 제외하고 옥외작업 중지</div> </div>
위험	38℃의 상태가 2일 이상 지속	<div> <div>①</div> <div>아이스조끼, 아이스팩, 쿨토시 등 보냉장구 지급</div> </div> <div> <div>②</div> <div>물, 그늘, 바람(냉방장치 등) 제공 및 확보</div> </div> <div> <div>③</div> <div>매시간 15분씩 휴식 제공</div> </div> <div> <div>④</div> <div>동료 근로자의 상태를 수시로 확인</div> </div> <div> <div>⑤</div> <div>무더위 시간대 옥외작업 중지</div> </div>

《온열질환자 발생 시 대응 방법》

- 발생 전

동료 작업자의 건강 상태를 수시로 확인하기

-

온열 질환 초기 증상으로 피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장 박동, 구역, 구토 등이 나타남
- 발생 후

의식유무 확인하고, 신속하게 응급처치 실시

-

(의식 없음) 이름을 부르거나 두드려도 의식이 없고, 몸을 가누지 못 함 ➡ 119로 구조 요청

- (의식 있음) 시원한 장소로 이동 ➡ 옷을 헐렁하게 하고 선풍기나 부채질을 통해 체온을 식힘 ➡ 의식이 있는 경우 소금물, 이온음료 등을 마시도록 함 ➡ 증상 호전 없으면 119로 구조요청

※ (절대 금지) 의식이 없는 경우 수분섭취 및 찬물에 몸을 담그는 행위 금지

온열 질환별 증상 및 대응방법		
종 류	증 상	대응 방법
열사병	<ul style="list-style-type: none"> * 체온 40℃ 이상 * 땀이 나지 않아 뜨겁고 마른 피부 의식저하, 혼수 상태, 헛소리 * 오한, 심한 두통 	① 즉시 119 신고 및 이송 ② 시원한 장소로 옮김 ③ 선풍기 등으로 바람을 불어줌
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> * 땀을 많이 흘려, 차고 젖은 피부 * 극심한 무력감과 피로 * 창백함, 근육경련 * 오심 또는 구토, 혼미, 어지럼증 * 정상 체온 	① 시원한 장소에서 휴식 ② 소금물이나 이온 음료 등을 마심 ③ 한 시간 이상 되거나 회복되지 않을 경우는 의료기관 진료
열경련	* (근육 경련) 팔, 다리, 복부, 손가락	
열실신	<ul style="list-style-type: none"> * 실신(일시적 의식소실) * 어지럼증 * 심박수 증가, 혈압 저하 * 정상 체온 	① 시원한 장소에서 휴식 ② 의식이 있는 경우 소금물이나 이온 음료 등을 마심 ③ 한 시간 이상 되거나 회복되지 않을 경우는 의료기관 진료
열피로	<ul style="list-style-type: none"> * 실신(일시적 의식소실) * 갈증, 소변량 감소 * 사지 감각이상, 보행곤란 	
열발진	* 땀띠, 붉은 구진	① 발생 부위 냉각 ② 세척 후 건조