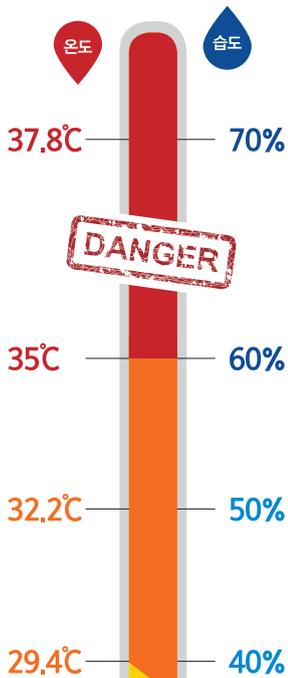


# 폭염대비 작업자 건강수칙

인공 또는 자연열에 의한 과도한 노출이 장시간 지속될 때  
신체에 치명적인 열병이 발생할 수 있습니다.



충분한 수분보충



시원한 곳에서 휴식



실내 24~26°C 유지



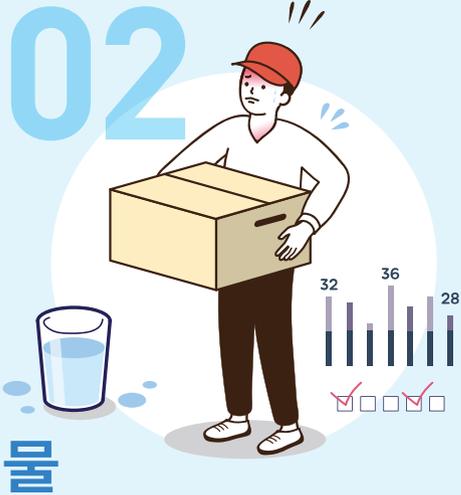
## 폭염 위험단계별 대응요령

- 심각** 38°C 이상 - 불가피한 경우를 제외하고 옥외작업 중지
- 경계** 35°C 이상 - 매시간 15분씩 그늘에서 휴식하기
- 주의** 33°C 이상 - 무더위 시간대(14~17시)에는 옥외작업 자제
- 관심** 31°C 이상 - 충분한 수분섭취와 시원하고 깨끗한 물 준비



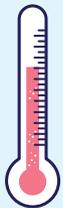
### 그늘

직접적인 태양광선은 피하세요



### 물

고온에서 작업하는 경우 하루 11L 이상의 수분손실!! 물을 조금씩 자주 드세요



온열질환 예방 3대 수칙 물 · 그늘 · 휴식



### 휴식

휴식시간에는 시원한 곳에서 충분한 휴식을 취하세요

