

겨울철 한파 대비로 노동자의 건강을 보호합시다

글그림 한상아

으...
흡다... 너무 추워~

잠깐!
오늘 한파주의보가 내렸는데 복장이 왜 그러십니까?

한파주의보요?

겨울철 기온이 급격하게 낮아지거나 추위가 지속될 때는 기상상황과 한파 특보를 수시로 확인해야 합니다.

한파주의보

- 아침 최저기온이 영하 12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 가 낮을 것으로 예상될 때
- 급격한 저온 현상으로 중대한 피해가 예상될 때

한파경보

- 아침 최저기온이 영하 15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C 가 낮을 것으로 예상될 때
- 급격한 저온 현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

· 다양한 한랭질환과 대응 조치 ·

한파로 인해 사업장에서 발생할 수 있는 다양한 한랭질환들을 예방하기 위해서입니다.

저체온증

장시간 저온 노출로 인해 심부온도가 35°C 이하로 내려간 상태로 심한 떨림, 말투가 느려지고 맥박이 불규칙하고 혈압이 낮아집니다. 심각한 경우, 의식을 잃고 호흡이 없거나 동공이 확장됩니다.

119에 연락하거나 가까운 응급의료시설로 이동하세요. 따뜻한 장소로 이동하세요.

참호족

습하고 저온 환경에 젖은 발이 노출되어 발생한 손상. 붉은 피부, 따끔거림, 저린 느낌 등이 있고, 걸으면 통증이 있고 심해지면 무감각함, 경련, 부종 및 물집 등이 생깁니다.

신발을 벗고 젖은 양말은 갈아신어오. 발을 따뜻하게 하고 건조시키세요.

동상

추위에 장시간 노출되어 피부 및 피하조직이 얼어붙은 상태로 따끔거리고 저리며 가렵습니다. 물집이 생기거나 피부가 딱딱해질 수 있습니다.

동상에 걸린 부분을 문지르거나 주무르지 마세요. 의료진 지시없이 동상 부위에 열을 가하지 마세요.

동창

추위로 인해 손과 발이나 귀, 코 등의 피부 모세혈관이 손상된 상태. 손상된 부위의 피부가 빨갛게 변하고 가렵습니다. 물집이나 궤양이 생길 수 있습니다.

피부를 긁지 말고 천천히 따뜻하게 하세요. 가려움 및 염증 완화 크림을 바르세요.

사업주와 노동자는 함께
한랭질환 예방을 위한 조치들을 해야 합니다.



그럼
한랭질환 예방을
위해 무엇을 해야
하나요?

사업주는 작업장소에
난방, 바람을 막을 수 있는
조치를 해야 합니다.
또한 추운 시간에는
옥외작업을 최소화하고
중작업은 가장 따뜻한 시간대로
조정하도록 합니다.



한랭질환 예방을 위해서는
따뜻한 옷-물-장소가 기본 수칙입니다.



사업주는 작업자가 추위를 피해
쉬수 있는 따뜻한 장소를 작업장소와
가까운 곳에 마련하여 한파특보 발령 시
적절하게 휴식할 수 있도록 하고,
따뜻하고 깨끗한 물을 제공합니다.

※ 갈탄 사용 시에는 질식위험 방지를 위해 충분히 환기하고 보호구를 착용해 주세요.



보온성을 높여주도록
여러 겹의 옷을 입고 모자또는
두건, 마스크를 착용하여
신체 열 손실을 줄이세요.
보온장갑 및 보온-방수기능이
있는 신발을 착용하세요.

사업주는 한랭질환의 종류, 증상, 응급조치 사항 등을 교육하고
노동자는 관련 사항을 숙지해야 합니다.

뇌심혈관질환자 등 한랭질환
민감군을 자주 모니터링하고
응급상황의 경우, 즉시
관리감독자에게 보고하고
작업을 중지해요.

모자

노동자는 작업시작 전 가벼운 체조로
몸을 풀고 동료 작업자와 지속적으로
서로 몸 상태를 체크합니다.



겨울철 한랭질환 예방으로
노동자의 건강을 보호하는
안전한 사업장을 만들어 갑시다!

