

◆ 온열질환이란 무엇인가?



온열질환 정의

고온 다습한 환경에서 체온 조절 기능 이상으로 발생하는 질환



주요 유형



열사병

체온 상승, 의식 저하 (가장 위험)



열경련

땀 배출 후 전해질 불균형으로 발생



열탈진

탈수, 어지럼증, 무기력감



열실신

갑작스러운 혈압 저하로 실신



주요 증상



어지럼증



구토



두통



피부 뜨거움



근육경련



무기력감

🛡️ 온열질환, 예방이 최선입니다



작업환경 관리

그늘막, 환기, 차광막 설치 / 선풍기, 냉풍기 활용



수분 보충

30분마다 1컵 이상 / 물 또는 이온음료 제공



개인차 고려

무더위 시간대 작업 조절 / 고령자, 기저질환자 주의



작업복장 조정

통풍이 잘 되는 복장 / 땀 배출이 쉬운 소재 선택



교육 및 건강관리

사전 건강상태 점검 / 반복적인 안전 교육 실시



온열질환 발생 시 대응요령



즉시 조치사항

→ 시원한 장소로 이동

그늘진 곳이나 에어컨이 있는 실내로 신속히 이동

🌡 체온 낮추기

물수건, 얼음팩을 목, 겨드랑이, 사타구니에 대기



의복 느슨하게 풀기

몸에 압박을 주는 옷을 풀어 체온 발산 촉진



선풍기 사용

젖은 피부에 바람을 쐬어 체온 낮추기



의식 상태별 대처법

✖ 의식이 없는 경우

- 즉시 119에 신고
- 옆으로 눕혀 기도 확보
- 절대 음료 먹이지 않기
- 구급대 도착까지 지속적으로 상태 관찰

✔ 의식이 있는 경우

- 소량의 물 또는 이온음료 제공
- 천천히 마시게 하기
- 증상 호전되지 않으면 병원 이송
- 급격한 체온 변화 주의



주의사항

🚫 절대 해서는 안 되는 행동

- 의식이 없는 환자에게 음료수나 약물 경구 투여
- 알코올로 피부 닦기 (혈관 수축 유발)
- 얼음물에 몸 담그기 (급격한 체온 하락 위험)



관리감독자의 책임과 실천사항



작업 전



근로자 건강 상태 점검

작업 시작 전 건강상태 및 기저질환 확인



당일 기온 및 폭염특보 확인

기상청 정보 확인 및 작업 계획 조정



작업 중



작업자 상태 지속 관찰

얼굴색, 땀 분비, 비정상 행동 등 확인



작업 환경 개선

온열기기 점검, 환기상태 확인



휴식시간 및 수분 섭취 권장

규칙적인 휴식과 수분 섭취 독려



임시 설비 활용

차광막, 냉풍기 등 적극 활용



응급상황 대응



응급 매뉴얼 숙지

응급 조치 절차 및 연락체계 정비



응급조치자 지정 및 훈련

정기적인 응급처치 교육 실시