

농·촌·ON·AIR
SEASON 2

건강하고 안전하게 여름나기

여름철 폭염 이렇게 대비하세요!

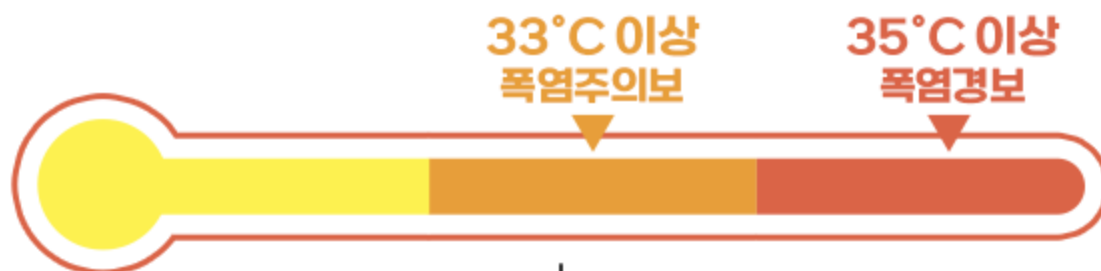


농촌진흥청

농업인 여름철 온열질환 발생 유의하세요!

폭염특보는 기상청에서 일최고 체감온도에 따라
폭염주의보·경보로 발령하고 있어요
그 기준을 함께 알아볼까요?!

체감온도 기반 폭염특보 발표 기준



폭염주의보

일 최고 체감온도 **33°C 이상**인 상태가
2일 이상 예상될 때

- 또는 -

급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로
중대한 피해 발생이 예상될 때



폭염경보

일 최고 체감온도 **35°C 이상**인 상태가
2일 이상 예상될 때

- 또는 -

급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로
광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

체감온도 란?

- 습도나 바람에 따라 사람이 느끼는 더위나 추위를 나타낸 것
- 폭염특보의 체감온도는 (여름철/5~9월) 습도 고려

농작업 시 철저한 준비로 여름철 온열질환 예방 하요

농작업 전 준비 사항



TV, 라디오 등으로
무더위 기상 상황을 수시 확인



챙이 넓은 모자 착용 및
자외선 차단제(선크림) 바르기



나홀로 작업은 최대한 피하고
2인 1조로 움직이기

논/밭 등 실외 작업장

- 소음·낙하물·농기계 등의 위험이 없는
안전한 그늘진 장소 마련
- 직사광선을 차단하고 통풍이 잘 되는
그늘막, 차양막 준비
- 의자, 돛자리, 음료수대 등 비품 비치

비닐하우스 등 실내 작업장

- 상시 작업이 있는 장소는 관리온도 범위를 정해
일정 수준 이내로 유지

- ① 온·습도계 비치 및 확인
- ② 더운공기가 정체되지 않도록 국소냉방장치 설치
또는 주기적으로 환기
- ③ 야간작업을 시행하는 경우에도 실내온도 관리



- 시원하고 깨끗한 물 제공 / 작업 중 규칙적으로 물 섭취



- 폭염특보(주의보, 경보) 발령시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적으로 휴식 부여
 - 무더운 시간대(12~17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화
- ① 작업 시간대 조정 ② 작업강도 및 속도 등 업무량 조정 ③ 작업자 건강 상태 확인



온열질환이 발생한다면 주목! 증상과 응급처치 방법 알아보세요



주요증상

고열, 축축하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부,
빠른 맥박과 호흡, 두통, 피로감과 근육경련



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함



수분 섭취



개선되지 않을 경우
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청



시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

- 수건이나 천에 물을 적셔서
이마, 팔, 다리에 올려놓고 체온을 내림
- 심각한 경우, 겨드랑이와 사타구니에
아이스팩을 대줌



병원으로 후송

여름철 온열질환 조심하세요

여름철 폭염 대비 건강 수칙

Check List

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!



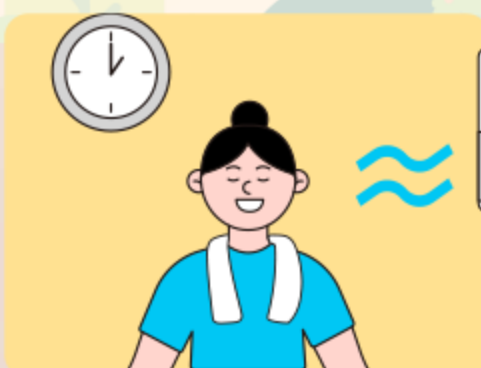
① 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 바람이 잘 통하는 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기 (양산, 모자, 자외선 차단제 등)
- 농작업장 근처에 그늘막이나 차양막 설치하기



② 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않도록 규칙적으로 물 자주 마시기
- ※ 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



③ 더운 시간대에는 휴식하기

- 무더운 시간대(12~17시) 휴식을 부여하여 야외작업 최소화
- 작업 시간대 조정 및 작업강도 및 속도 등 업무량 조정
- 시원한 곳에 휴식하기
- ※ 폭염특보시에는 더워지기 시작하는 10시부터 온열질환 발생에 유의하기



누구에게나 찾아올 수 있는
여름철 온열질환
철저한 폭염 대응으로
온열질환 예방하세요!

