

한랭질환 예방가이드



3대 안전 기본수칙

따뜻한 옷



보온·방수기능이 있는 장갑, 신발 착용

따뜻한 물



따뜻한 물을 수시로 충분히 섭취

따뜻한 장소



작업자가 추위를 피해 쉴 수 있는 따뜻한 장소 마련

한파 단계별 대응요령

관심

- 한랭질환의 종류, 예방 방법, 증상, 응급조치 요령 등을 포함한 한랭질환 예방교육 실시
- 한랭질환 민감군(고혈압·당뇨·고령자) 미리 확인
- 추운 시간대 옥외작업을 최소화하도록 작업계획 마련

주의

최저기온 영하 12°C 이하가 2일 이상 지속

- 추운 시간대에는 옥외작업을 **가급적 최소화**
→ 추운 시간대 옥외작업 시간 및 휴식시간 조정 등

경고

최저기온 영하 15°C 이하가 2일 이상 지속

- 추운 시간대에는 옥외작업을 **최소화**
→ 한랭질환 민감군 및 중작업 * 수행 작업자 우선 고려
* 열량소비가 많은 작업으로 전신을 움직이는 작업 또는 중량물을 수작업에 의해 반복적으로 들고 내리거나 취급하는 작업

위험

- 추운 시간대에는 옥외작업을 최소화하고 **필요시 안전보건 대책을 강구한 후 진행**
→ 한랭질환 민감군 및 중작업 수행자는 추운 시간대 재난, 안전 긴급조치 외 옥외작업 제한

※ 지역별 한파 단계는 기상청 날씨누리 누리집(www.weather.go.kr)→날씨 → 기상특보→영향예보→'산업' 또는 날씨알리미(앱)을 통하여 확인할 수 있습니다.

혹한기 산업안전보건관리비 사용가능 품목

<한시적 허용(24.12월~25.2월)>


- ① 휴게시설 설치·해체 및 컨테이너 임대료에 소요되는 비용
- ② 간이 휴게시설 내에서 사용되는 난방기기의 임대비용
- ③ 핫팩, 발열조끼

※ ①, ②는 건설업 산업안전보건관리비 계상 및 사용기준, 25.2.12 시행 예정

한랭질환 증상 및 응급처치


저체온증

- 중심체온 * 이 35°C 미만으로 떨어진 상태
* 장기의 평균온도
- 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림, 혈압·맥박 저하
- (심각시) 의식소실, 호흡·맥박 멈춤




동상

- 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태
- 피부색이 흰색, 파란색 또는 누런 회색으로 변함
- 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐
- 피부감각이 저하되어 무감각해짐




동창

- 피부가 붉게 변하고 가려움
- 심장과 멀리 있는 신체의 끝부분, 귀와 코, 손과 발에 걸리기 쉬움
- (심각시) 울혈 * ·물집궤양 등 발생
* 우리 몸의 일부분에 혈액이 비정상적으로 축적되어 있는 상태



침족병/침수병

- 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증
- 피부가 부어오르며 빨강게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띠
- (심각시) 물집·괴사·궤양 발생



응급처치

- ✓ 따뜻한 장소로 이동
- ✓ 젖은 옷은 벗기고 담요 등으로 감싸기
- ✓ 언 부위(얼굴, 귀, 손발 등)는 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
- ✓ 의식이 있을 경우 따뜻한 음료(술 제외)와 초콜릿과 같은 단 음식 섭취
- ▶ 의식이 없거나 증상 개선 없을 경우, 119 구조요청 🚑