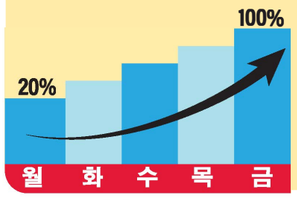
직장에서 열 질환 예방하는 법

야외나 실내에서 열에 노출되는 경우 위험할 수 있습니다.

나 자신과 다른 사람을 보호하는 법

천천히 적응해가며 일하세요.열 질환 사망 사고 4건 중 3건 정도가 업무를 시작한 첫 주에 발생합니다요



- ✔ 신입 및 복귀 근로자는 열에 대한. 내성(적응)을 갖는 시간이 필요하며 자주 쉬어야 합니다.
- ✔ 20% 규칙을 따르세요. 첫 근무일에 최고 온도의 열 속에서 근무 시간 중 20% 이상 작업하지 마십시오. 작업자가 뜨거운 열 속에서 일하는 데 익숙해질 때까지 최고 강도에서의 작업 시간을 하루 20% 이상 늘리지 마십시오.

시원한 물을 마시세요.
목이 마르지 않더라도 시원한 물을 마셔야 합니다. 20 분 마다 적어도 1컵 이상 마셔야 합니다.

열을 줄여주는 복장을 입으세요.
모자를 쓰고 가능하면 밝은 색, 헐렁하고 통풍이 잘 되는 옷을 입으세요.

휴식을 취하세요.
충분한 시간을 두고 현장의 온도, 습도 및 조건에 따른 열로부터 회복해야 합니다.

서로 살피세요.
나 자신과 다른 사람에게 열 질환의 증상이 있는지살피세요.

그늘이나 시원한 곳을 찾으세요.
지정된 그늘이나 시원한 장소에서 휴식을 취하세요.

안면보호구를 착용한 경우.
안면보호구가 땀에 젖거나 더러워지면 바꾸세요. 다른 사람에게 자주 말을 걸어 확인하세요.

열 질환 응급 처치

다음은 응급 상황을 나타내는 신호입니다!

- 비정상적 생각이나 행동
- 어눌한 말
- 발작
- 의식불명

1 » **즉시 911에 전화하세요요**

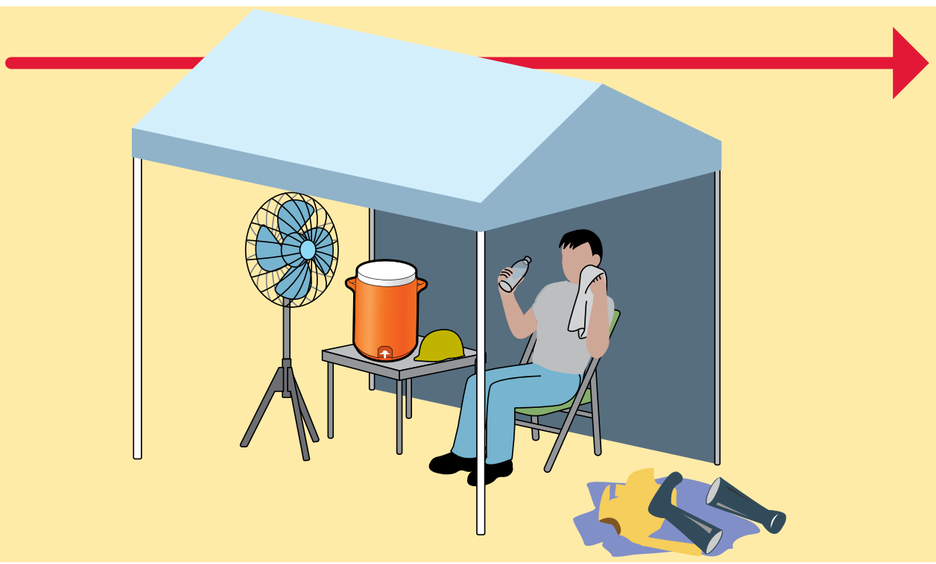
2 » **물이나 얼음요로 해당 작업자를 즉시 식혀주세요.**

3 » **구조대가 도착할 때까지 해당 작업자의 곁을 지키세요.**

다른 열 질환 관련 증상이 있는지 살피고 신속하게 조치하세요. 의심스러운 경우, 911에 전화하세요.

만약 작업자에게 다음과 같은 증상이 있는 경우:

- 두통 또는 구역질
- 무력감 또는 어지러움
- 땀을 많이 흘리거나 피부가 뜨겁고 건조함
- 체온 상승
- 갈증
- 소변량 감소



다음과 같은 조치를 취하세요:

- » 시원한 물을 마시게 합니다
- » 불필요한 옷을 벗깁니다
- » 시원한 장소로 옮깁니다
- » 물, 얼음 또는 선풍기로 식힙니다
- » 혼자 내버려 두지 않습니다
- » 의료 지원을 요청합니다

OSHA® 산업안전보건국

더 자세한 정보: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

연방법에 의거 귀하에게는 안전한 작업환경에서 일할 권리가 있습니다. 귀하에게는 보복에 대한 두려움없이 위험에 대해 말할 권리가 있습니다 www.osha.gov/workers 를 방문하여 OSHA 에 보안이 유지되는 불만 제기를 하는 방법과 검사를 요청하는 방법에 대해 자세히 알아보세요.

OSHA 4212-02 2023