

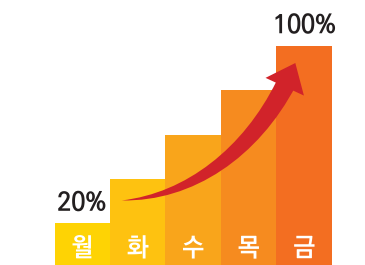
농업인 온열질환 예방 가이드

실내·외 작업장에서의 폭염 노출은 위험할 수 있습니다

폭염 속 농작업, 나와 동료들 지키는 방법

천천히 적응해 가며 작업하기 : 온열질환자의 다수가 폭염시 농작업을 시작한 첫 날에 발생!!

- ▶ 폭염기간 처음 며칠은 쉬는 시간을 자주 가지면서 천천히 일하기
- ▶ '20% 규칙' 기억하세요!!
 - 휴일 후 일하는 첫날은 더위 노출을 적게하고,
 - 이후에는 하루에 조금씩(최대 20%까지) 일하는 시간을 늘려주세요.
 - "무리하지 말고, 몸이 더위에 익숙해질 시간을 주세요!"



물을 자주 마세요

목이 마르지 않아도 20분마다 한 컵 이상 드세요.



그늘에서 쉬세요

시원한 곳이나 그늘에서 자주 휴식하세요.



서로 살펴주세요

힘들어 보이면 말 걸어보기, 온열질환 증상이 있는지 확인하세요.



쉬엄쉬엄 일하세요

더운 날엔 자주 쉬고, 무리하지 마세요.



시원한 옷을 입어요

모자를 쓰고, 밝고 헐렁한 옷을 입으세요.



얼굴 가리개는 깨끗하게

젖거나 더러우면 바로 교체하세요.

근로자를 고용하는 경우 아래사항을 지켜주세요!!

논/밭 등
실외 작업장

- ① 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ② 적절한 휴식시간 부여

비닐하우스 등
실내 작업장

- ① 냉방 또는 통풍을 위한 온도·습도 조절 장치 설치
- ② 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ③ 적절한 휴식시간 부여

- 작업시간대 조정, 온도·습도 조절 장치 설치 등의 조치를 했음에도 폭염상황이 계속되면 적절한 휴식시간 부여
- 체감온도가 기상청 폭염 특보에 해당하는 33℃ 이상일 경우에는 매 2시간 이내 20분 이상의 휴식을 부여

주요 온열질환 증상과 응급 처치

온열질환 증상

열탈진		
현기증	두통	땀 분비
힘이 없음	경련	메스꺼움, 구토
빠른 심장박동		

열사병		
붉고 뜨겁고 건조한 피부	40도 이상 고열	어지럽고 혼란스러움
경련, 경기		
기절		

온열질환자 응급 처치

- ① 즉시 119 신고
- ② 물이나 얼음으로 즉시 체온을 식혀 줌
- ③ 구급대가 도착할 때까지 곁에 지키기



매일 점검 생활화!!

농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	네	아니오
작업전 준비	 체감온도 당일 기온, 습도 등 여름철 체감온도를 확인했나요. 체감온도 계산기 	☐	☐
	 음용수 준비 농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 시원하고 깨끗한 물이 준비 되었나요.	☐	☐
	 그늘/바람 작업 현장 근처에 휴식 할 수 있는 그늘막/냉방장치(선풍기 등)가 있나요.	☐	☐
	 개인보호구 챙이 넓은 모자와 밝은색의 헐렁한 작업복을 입었나요. ※ 보냉장비(아이스조끼, 아이스팩, 아이스 넥밴드 등)를 챙기셨나요.	☐	☐
	 작업시간조정 더운 시간대(낮 12시~17시) 작업을 최소화하고 작업 일정을 조정하나요.	☐	☐
작업중 점검	 물 섭취 매 15~20분마다 적절한 물을 섭취하고 있나요.	☐	☐
	 휴식 최소 1시간 작업 후 10~15분간 그늘에서 휴식하고 있나요. ※ 체감온도가 33℃ 이상인 경우 매 2시간 이내 20분 이상 휴식하고 있나요.	☐	☐
	 강도조절 더운 날씨의 경우 작업 강도를 조정하거나 자주 교대하나요.	☐	☐
	 경고 체계 체감온도가 35℃이상 높아지면 경고 알림(휘슬, 방송 등)을 통해 즉각 작업 중단과 휴식을 취하도록 알렸나요.	☐	☐
	 작업별 휴식 조정 장시간 농기계 운전, 밀폐된 비닐하우스 작업 등 더위 노출 작업 후 휴식을 하였나요.	☐	☐
	 증상 체크 온열질환 증상을 주기적으로 확인하고 있나요. ※ 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등	☐	☐
작업 후 관리	 수분 보충 작업 후에도 물을 충분히 섭취하고 있나요.	☐	☐
	 휴식 및 회복 작업 후에 샤워를 통해 체온을 낮추고 서늘한 환경에서 휴식을 하나요.	☐	☐
추가 권장사항	 순응 폭염 기간 처음 며칠은 짧고 가벼운 작업으로 체온 적응을 유도하나요.	☐	☐

※ 여러 사람이 일하는 경우, 안전관리책임자(경영주)가 위 사항을 매일 점검 바랍니다.

... 안전한 농작업장은 모두 “네” 입니다. ...



농촌진흥청 농촌지원국 농업인안전팀
 54875 전북특별자치도 전주시 덕진구 농생명로 300
 Tel. 063-238-1034

농업인 안전정보와
 체감온도 확인은



농업인안전³⁶⁵
<https://farmer.rda.go.kr>

